CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · OBSESSIVO-COMPULSIVO E RELACIONADOS

Transtorno de escoriação (skin-picking)

Coçar ou beliscar a pele de forma repetida até produzir lesões, com tentativas fracassadas de parar.

SINAIS FREQUENTES

- Feridas ou marcas por beliscar a pele
- Faz isso quando está tenso/a ou entediado/a
- Tenta esconder

ORIENTAÇÕES PARA VOCÊ

1. Treinamento de reversão de hábito
2. Mantenha as mãos ocupadas
3. Cuide da pele para reduzir o estímulo

PARA A FAMÍLIA E AS PESSOAS PRÓXIMAS

1. Não brigue: ofereça alternativas para as mãos
2. Ajude a identificar os momentos de risco

QUANDO PEDIR AJUDA

1. Se as feridas infeccionarem
2. Se houver muita vergonha ou isolamento

PARA OBSERVAR E ANOTAR

☐ Belisco ou coço a pele de forma repetida
☐ Provoco feridas ou marcas em mim
☐ Faço isso quando estou tenso/a ou entediado/a
☐ Às vezes faço sem perceber
☐ Tentei parar sem conseguir
☐ Tento esconder as marcas
☐ Tenho vergonha
☐ Isso me toma tempo todos os dias

RECURSOS GRATUITOS

- Teste online e orientações: clinicavivaldi.com/pt/trastorno/trastorno-de-excoriacion-rascarse-la-piel
- Artigo completo: Tricotilomania e hábitos repetitivos: clinicavivaldi.com/pt/trastorno-tricotilomania
- Na Espanha: linha 024 (conduta suicida, 24 h) · Emergências 112

Informação de divulgação, não diagnóstica. Clínica Vivaldi · Calle Chiva 25, porta 5, 46018 Valência, Espanha · +34 611 07 74 69 · clinicavivaldi.com