

Achou a informação do folheto útil, para as pessoas em geral?

Nada útil Pouco útil Assim-assim Bastante útil Muito útil

Para si, achou útil a informação do folheto?

Nada útil Pouco útil Assim-assim Bastante útil Muito útil

No que diz respeito ao texto do folheto achou que era:

Muito difícil de ler Difícil de ler Assim-assim Fácil de ler Muito fácil de ler

Acha que depois de ler este folheto a sua forma de pensar sobre este tema se modificou?

Nada Pouco Assim-assim Bastante Muito

Acha que a sua forma de lidar com este problema da criança vai mudar, depois da leitura do folheto?

Nada Pouco Assim-assim Bastante Muito



Coordenação Nacional para a
Saúde Mental

Coordenação Nacional para a Saúde Mental
Ministério da Saúde
Av. António Augusto Aguiar, 32, 2º
1050-016 Lisboa
Telf.: 21 330 50 50
Fax: 21 330 50 20
e-mail: cnsm@acs.min-saude.pt



Ministério da Saúde

appia

Associação Portuguesa de Psiquiatria da Infância e da Adolescência

TRISTEZA E DEPRESSÃO na Criança e no Adolescente

“O meu filho anda muito triste...”



Coordenação Nacional para a
Saúde Mental

“O meu filho anda muito triste...”

Os sentimentos de tristeza, desapontamento, desvalorização e culpa, surgem pontualmente no nosso dia-a-dia e a criança, ao longo do seu crescimento, aprende igualmente a conviver com eles.

São geralmente sentimentos transitórios que ocorrem na sequência de episódios de vida difíceis, frustrantes ou perturbadores, como por exemplo:

- o nascimento de um irmão
 (“Os meus pais agora já não gostam de mim!”);
- a doença ou morte de um familiar próximo
 (“Será que foi porque eu me zanguei com ele?”);
- ou um insucesso na escola ou noutra actividade
 (“Não presto para nada!”).

Nestas circunstâncias, a criança ou o adolescente tende a ultrapassar espontaneamente a situação com algum apoio dos pais ou outros adultos próximos.

Mas nem sempre estes sentimentos são benignos, transitórios e facilmente ultrapassáveis...

O que é a depressão da criança e do adolescente?

A depressão é frequente na criança e muito frequente no adolescente em particular no sexo feminino. A criança ou o adolescente deprimido **sente-se desvalorizado ou culpado, de modo persistente, o que interfere no seu dia-a-dia e no seu desenvolvimento.**

A **criança mais nova** tem dificuldade em expressar o que sente por palavras e, por isso, o seu mal-estar manifesta-se de outras formas:

- um aspecto pouco saudável (com palidez ou olheiras), ar triste, chora facilmente;
- cansaço, insatisfação, aborrecimento, dores de cabeça ou barriga;
- comportamento excessivamente calmo ou, mais frequentemente irritável, agressivo ou revoltado;
- diminuição do rendimento escolar.

No **adolescente** os sintomas são algo diferentes pois o jovem tem maior capacidade para expressar por palavras o seu mal-estar, os sentimentos de culpa e a desvalorização. Poderá manifestar:

- desinteresse por actividades que apreciava anteriormente;
- alterações do sono ou do apetite;
- irritabilidade, revolta e agressividade;
- necessidade de se isolar face aos colegas e amigos;
- uso/abuso de drogas ou álcool, numa tentativa de aliviar o seu mal-estar;
- pensamentos ligados a morte/suicídio ou de agressão a si próprio.

Como pode ser prevenido ou diminuído o problema?

A depressão nestas idades desenvolve-se muitas vezes “silenciosamente”, sem perturbar ou chamar a atenção das pessoas próximas. No entanto, pode ser uma situação grave.

É por isso fundamental reconhecê-la precocemente e iniciar o tratamento rapidamente. **Para tal é importante que os pais:**

- **estejam atentos ao eventual sofrimento da criança ou do jovem**, que pode, como vimos, manifestar-se de muitas formas (diminuição do rendimento escolar, isolamento, desinteresse, irritabilidade);
- **tentem melhorar o relacionamento mútuo pais/filhos**, mostrar disponibilidade para ouvir as preocupações da criança ou jovem e tentar entender as razões do seu mal-estar;
- **estejam alerta perante situações de vida mais difíceis e eventualmente traumáticas ou desorganizadoras**, de forma a minimizar eventuais impactos que estas possam ter no seu filho. Exemplos dessas situações são aquelas em que a criança é sujeita a:
 - separações repetidas dos pais ou mudanças frequentes dos prestadores de cuidados nos primeiros tempos de vida, podendo estas situações ser sentidas pela criança como experiências de perda;
 - episódios em que presencia ou é envolvida em conflitos ou violência entre os pais;
 - maus-tratos, rejeição ou abandono;
 - exigência excessiva face às suas reais capacidades, a qual se encontra muitas vezes associada a atitudes de humilhação, desvalorização ou culpabilização por parte dos pais e educadores.

- **ajudem os filhos a integrar-se em grupos de crianças ou jovens da sua faixa etária** e a desenvolver actividades lúdicas e desportivas do seu agrado.

Como e quando pedir ajuda?

Se o seu filho manifesta alguns dos sinais acima descritos, se estes se mantêm durante alguns meses e interferem significativamente na sua vida, **recomenda-se que recorra sem demora ao seu médico assistente.** Este poderá avaliar globalmente a situação, incluindo a sua gravidade e risco, e orientará o caso para a consulta de saúde mental infantil e juvenil da área, se tal for necessário. O contacto com a escola para obter mais informações é também muito útil.

O tratamento é variável conforme a gravidade da situação e a idade da criança/adolescente. Pode incluir um apoio psicológico à criança, uma intervenção familiar (tanto mais importante quanto mais nova for a criança) e até uma medicação (geralmente reservada para os casos mais graves, em particular na adolescência). Um trabalho de acompanhamento da situação do seu filho em articulação com a escola ou com outras estruturas da comunidade em que possa estar integrado pode também ser importante.

Este questionário tem como objectivo avaliar a qualidade da informação do folheto “TRISTEZA E DEPRESSÃO na Criança e no Adolescente”.

Depois de ler o folheto, gostaríamos de lhe pedir que preencha este pequeno conjunto de questões. A sua opinião é muito importante para nós. Obrigado!

Idade _____ Masculino ☐ Feminino ☐

Na sua casa vivem crianças (ou passam grande parte do dia)? Não ☐ Sim ☐

Se respondeu sim, por favor preencha a tabela abaixo:

(Coloque na linha de baixo o número de crianças com as idades indicadas na 1ª linha)

Idade	0-1 ano	2-3 anos	4-5 anos	6-10 anos	11-13 anos	14 anos ou mais
Quantas						

Relação com as crianças (pode assinalar mais do que um quadrado):

Pai/mãe ☐ Avô/avó ☐ Irmã/Irmão ☐ Ama ☐

Outra relação com a(s) criança(s) ☐ Qual? _____