



Páginas para pais:

### **Problemas na criança e no adolescente**

#### **3.8 Tristeza e depressão na criança e no adolescente**

##### **Introdução**

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/ela?") ou um insucesso na escola ou noutra atividade ("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 criança ou o adolescente deprimido sente-se desvalorizado e/ou culpado, de modo persistente e tal interfere no seu dia-a-dia e no seu desenvolvimento. Pode ter:

- ar triste, insatisfeito, choro fácil;
- cansaço ou aborrecimento constantes,
- alterações do sono ou do apetite;
- isolamento em relação aos outros, falar pouco;
- desinteressado em relação a tudo;
- baixa do rendimento escolar, dificuldade em concentrar-se;
- irritabilidade, revolta, agressividade;
- grande sensibilidade face à rejeição e ao insucesso;
- tendência para acidentes;
- por vezes abuso de drogas ou álcool, numa tentativa de aliviar o seu mal estar;
- pensamentos sobre a morte ou o suicídio, tentar suicidar-se ou fazer mal a si próprio.

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

- um aspeto pouco saudável (com palidez ou olheiras);
- cansaço, dores de cabeça ou barriga
- comportamento excessivamente calmo ou, mais frequentemente irritável, agressivo ou revoltado;
- diminuição do rendimento escolar.

### Quais as causas deste problema?

Os fatores que contribuem para a depressão da criança e do adolescente, são múltiplos:

- características da própria criança ou jovem, como o seu temperamento ou a sua personalidade, que o tornam mais frágil e vulnerável a esta perturbação;
- uma tendência familiar para a depressão que pode ser herdada;
- fatores familiares, tais como:
  - dificuldades no relacionamento pais-criança, em particular nos primeiros anos de vida;
  - separações repetidas dos pais ou mudanças frequentes de prestadores de cuidados nos primeiros anos de vida; estas situações podem ser sentidas pela criança como experiências de perda;
  - depressão dos pais que os torna pouco disponíveis, irritáveis, desistentes e pouco capazes de apoiar e estimular a criança;
  - conflitos ou violência familiar;
  - maus tratos ou rejeição da criança.
- acontecimentos vividos como traumáticos:
  - separação, morte ou doença grave de um familiar próximo;
  - rutura de uma relação romântica na adolescência, experiências de frustração, abandono e rejeição no grupo de pares;
  - experiências repetidas de pequenas frustrações no quotidiano, com sentimentos de rejeição, abandono, desvalorização, vividas em particular por crianças já fragilizadas, com falhas anteriores de auto-estima.

### **Quais as consequências do problema?**

A depressão limita o funcionamento global da criança e do jovem e, quanto mais cedo se inicia e mais tardio é o tratamento, maior é o impacto que tem no próprio desenvolvimento.

- As dificuldades de aprendizagem são muito frequentes e podem limitar o sucesso da escolaridade.

- As dificuldades de socialização perturbam o desenvolvimento e interferem na integração escolar, social e mais tarde na adaptação ao mundo do trabalho.
- O consumo de drogas e álcool é também mais frequente nestes casos, assim como a gravidez na adolescência, pois constituem formas do jovem tentar fugir ao seu sofrimento interior.
- Finalmente o suicídio é um risco real nestas situações, em particular na adolescência e mostra como é fundamental o diagnóstico e tratamento da depressão nestas idades.

### **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 complicada, com consequências graves.

É portanto 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, etc.);
- tentar 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;
- perante situações de vida mais difíceis e eventualmente traumáticas, os pais devem estar alerta para o impacto que estas possam ter no filho(a) e para uma possível necessidade de ajuda.

### **Como e quando pedir ajuda?**

Se a criança ou jovem manifesta alguns dos sinais acima descritos e 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 de comportamentos auto-destrutivos, 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 o caso, a sua gravidade e a idade da criança/adolescente. Pode incluir um apoio psicológico à criança, uma intervenção familiar (tanto mais importante quanto mais jovem for a criança) e até uma medicação (geralmente reservada para os casos mais graves, em particular na adolescência). Um trabalho em articulação com a escola ou outras estruturas da comunidade pode também ser importante.

### **Qual a evolução destas situações?**

A evolução é variável mas podemos globalmente considerar que quanto mais cedo a depressão se instala e quanto mais tardio é o tratamento, pior tende a ser a evolução.

Na adolescência a depressão é mais frequente e o risco de suicídio é mais elevado. No entanto, há também nesta fase depressões transitórias e com uma boa evolução, enquanto outras se arrastam e tendem a persistir na idade adulta.