

## artigo Depressão nas Crianças e Adolescentes

O CPSB é o único Centro na área da Psicoterapia reconhecido pela European Association for Psychotherapy (EAP) em Portugal e Espanha e pela European Accredited Psychotherapy Training Institute (EAPTI).

### Tema: Depressão nas Crianças e Adolescentes

A depressão não acontece só aos adultos, acontece também às crianças e aos adolescentes. Os sintomas são muito semelhantes e por isso deve-se estar atento aos sinais.

Antigamente, não se acreditava que pudessem sofrer deste tipo de “perturbação emocional” (que nestas idades ainda não está instalada da mesma forma como está instalada nos adultos, aparecendo como traços depressivos).

Contudo, nos últimos anos, começou a tomar-se consciência que podem efetivamente sofrer deste problema, e que, quando isto acontece, é tão doloroso para eles como para os adultos,

sendo que nas crianças, estas não sabem verbalizar nem expressar da mesma forma o que sentem.

Os sintomas sentidos são muito semelhantes aos dos adultos e podem ser muitos e variados, cada caso é um caso e as crianças e adolescentes poderão apresentar um conjunto de sintomas diferente.

As crianças e os adolescentes podem estar tristes e podem encontrar outras formas de o exprimir, podem manifestar a depressão estando prostradas, com crises de choro, mas também podem estar agitadas... desconcentradas...

### Sintomas de Depressão em Crianças e Adolescentes

- Sensação de desespero ou de abandono;
- Alterações do apetite com perda de apetite com perda de peso ou pelo contrário, estar sempre com fome;
- Dificuldades em dormir, ou dormir mais do que é habitual. Não conseguir dormir bem durante muitas noites seguidas ou acordar muito cedo quando isso não é o normal.
- Sensação de cansaço e com falta de energia, durante dias e dias;
- Dificuldades de concentração;
- Aumento de agitação;
- Sentem que nada vale a pena;
- Não se conseguem divertir tanto como anteriormente;

- Estão mais rabugentos do que o habitual;
- Sensação de que o futuro só traz coisas desagradáveis;
- Dores de cabeça frequentes sem ter alguma causa para isso;
- Sensação de não estar bem em parte alguma.
- Sensação de não conseguir fazer nada com sucesso;
- Ser tão crítico consigo próprio que pensa que nunca há-de fazer nada de jeito;
- Faltar repetidamente à escola só porque não apetece estudar.
- Sensação de o trabalho escolar ou outro se tornar de repente muito mais difícil;

## artigo Depressão nas Crianças e Adolescentes

O CPSB é o único Centro na área da Psicoterapia reconhecido pela European Association for Psychotherapy (EAP) em Portugal e Espanha e pela European Accredited Psychotherapy Training Institute (EAPTI).

Na adolescência, os altos e baixos emocionais são característicos.

É bastante comum os adolescentes terem variações de humor e passarem por períodos de melancolia quando há dificuldades e desilusões. Na maioria das vezes, têm uma grande capacidade de reagir e rapidamente se libertam do que os anda a incomodar. Raramente se sentem tristes por muito tempo e até recuperam antes da sua tristeza ser notada pelos adultos que os rodeiam.

Mas há uma pequena percentagem que não recupera com facilidade de algum revés ou fracasso. A sua tristeza poderá manter-se mesmo que já não tenha depois qualquer motivo para se sentir infeliz. Por vezes a depressão é tão grave que interfere com a vida a todos os níveis, afetando o rendimento escolar, a vida social, as amizades e as relações familiares.

Na adolescência há diversas situações que podem causar estes estados depressivos de uma forma tão intensa ao ponto de se prolongarem no tempo, limitando o bem-estar e o desfrute da vida:

- Sensação de insegurança quanto a si próprio;
- Conflitos familiares e separação ou divórcio dos pais;
- Depressão num dos pais;
- Doenças graves;
- Perda, separação ou rejeição, como morte, de um familiar, namorado ou ente querido;
- Problemas na escola;
- Problemas de relacionamento com os amigos (como por exemplo: bullying);
- Incapacidade de responder às solicitações do dia-a-dia, especialmente quando as expectativas da família, da escola e da sociedade exigem mais do que a capacidade de resposta.

Não é necessário que a criança e adolescente apresentem todos os sintomas para que possa ser diagnosticada Depressão. O diagnóstico de Depressão é uma tarefa complexa e difícil que muitos profissionais altamente qualificados e com uma vasta experiência se deparam. Não tente fazer o diagnóstico por si só, e se está preocupado com o seu filho, procure ajuda de um técnico especializado.

©Patricia Querido e Cristina Santos (*Psicólogas e Psicoterapeutas Somáticas em Biossíntese*)

---

### *Livros Sugeridos pelas autoras:*

*Clínica da Infância* de Teresa Paula Marques. Oficina do Livro  
*Adolescência* de Elizabeth Fenwick e Dr. Tony Smith. Civilização Editora  
*O Grande Livro do Adolescente* de Mário Cordeiro. Esfera dos Livros  
*Como Lidar com a Criança Ansiosa ou Deprimida* de Sam Cartwright-Hatton. Plátano Editora