

## O que é a depressão?

É considerada uma patologia clínica, é frequente na criança e muito frequente no/a adolescente tendo maior prevalência no sexo feminino. Estão patentes alterações significativas do humor, designadamente tristeza, diminuição clara no interesse nas atividades diárias, infelicidade e desespero. A criança/adolescente tende a autodesvalorizar-se.

## DEPRESSÃO



### Fatores de risco

- Hereditariedade;
- Condições sociais;
- Configuração familiar;
- Função materna

## O que NÃO deve dizer:

- “ Eu pensava que tu eras mais forte ”
- “ Isso é tudo da tua cabeça ”
- “ Tens é que ter força de vontade ”
- “ Não penses nisso ”

## O que DEVE dizer/fazer:

- “ Gosto muito de ti ”
- “Podes contar comigo para te ajudar ”
- “Vais conseguir ultrapassar esta fase”
- “Procurar ajuda profissional”
- ” Incluir a pessoa em atividades sociais e familiares”

**Instituto Clínico do Ave**  
Guimarães: 937 365 819

**Instituto Clínico do Dão**  
Tabuaço: 933 330 194  
Viseu: 232 429 331

**Instituto Clínico do Douro**  
Peso da Régua: 254 318 126  
Vila Real: 936 464 240

**Instituto Clínico do Tâmega e Sousa**  
Lixa: 255 496 986

Instituto  Clínico

BOLETIM INFORMATIVO



**Depressão  
Infantojuvenil**

## Depressão Infância e adolescência

**Primeira infância:** tendo em conta que nesta fase a criança apresenta dificuldades em expressar o seu mal-estar, este pode manifestar-se por choro fácil, distúrbios digestivos, alterações do apetite, dificuldade do ganho de peso, atraso no desenvolvimento físico esperado para a idade, fisionomia triste, irritabilidade, hiperatividade e medo inespecífico.

**Idade escolar:** a sintomatologia evidencia-se por cansaço dificuldade de concentração, alterações da memória, enurese, sintomas físicos (fraqueza orgânica, dores cabeça, tonturas, dores de estômago etc.) , irritabilidade e baixa autoestima. Os três primeiros sintomas estão diretamente relacionados com diminuição do rendimento escolar.



FALTA DE APETITE



DIFICULDADE EM DORMIR



DESÂNIMO PARA ESTUDAR



DORES NO CORPO

**Adolescência:** os sintomas são algo distintos na medida em que o/a jovem tem melhor capacidade para expressar por palavras o seu mal-estar, os sentimentos de culpa e a desvalorização. Podendo estar patentes os seguintes sintomas: falta de energia, perda da capacidade de sentir prazer, apatia, alterações do apetite, planos ou tentativas suicidas, excesso de autocritica, irritabilidade, revolta e agressividade.



### Sinais de alerta:

Uma vez que se trata de uma patologia “silenciosa”, é fundamental reconhecê-la precocemente e iniciar o tratamento rapidamente. Para tal é importante que os pais e agentes educativos estejam alerta perante situações de vida mais difíceis e eventualmente traumáticas ou desorganizadoras, bem como, ajudar os/as filhos/as a integrar-se em grupos de crianças ou jovens da sua faixa etária e a desenvolver actividades lúdicas e desportivas do seu agrado.



### Papel do/a Psicólogo/a:

O foco da sua intervenção centra-se ao nível cognitivo-comportamental, auxiliando a criança/adolescente a entender os seus pensamentos, as suas crenças e inseguranças, de forma a corrigir o que está a provocar tal disfunção. Paralelamente o/a profissional pode estimular a criança/adolescente a executar tarefas que o/a façam sentir especial e importante.

