

Como responder à depressão e à tristeza?

Enquanto se avaliam os sintomas e decide se é necessário procurar ajuda de um especialista, os pais podem tomar certas atitudes importantes:

⇒ Levar a criança a sério. Se conseguirem reconhecer a tristeza do filho, podem também ajudá-lo a compreendê-la. Fazer troça da criança não resulta e só desvaloriza os seus sentimentos;

⇒ Encorajar atividades que a criança aprecie e esteja apta a executar com sucesso. No entanto, não pressionar a criança, mas sim ajudá-la com a sua auto-estima, reconhecendo os seus pequenos triunfos e mostrando-lhe que admiram a sua competência;

⇒ Fazer entender à criança que compreendem que ela se sente triste;

⇒ Não pressionar a criança a descarregar as razões profundas da sua tristeza, a não ser que possam controlá-las;

⇒ Ajudar a criança a sentir que a protegem e se interessam por ela, dizendo-lhe: “compreendo como te sentes e podemos e queremos ajudar-te. Estamos contigo e amamos-te”.

A depressão na infância é um distúrbio de humor que vai além da tristeza normal, temporária, e pode comprometer o desenvolvimento da criança e interferir com o seu processo de maturidade cognitiva, psicológica e social.

A tristeza e a depressão são um pedido de socorro. Embora sentimentos de perda, solidão, inadaptação, raiva incontida e depressão sejam normais e ocorram em todas as crianças, os pais têm de avaliar se eles são transitórios e se o filho pode controlá-los, ou se ele se sente desesperado.

É fundamental partilhar as preocupações, falar sobre elas e, sempre que necessário, pedir ajuda! Estejam atentos ao comportamento e ao humor dos vossos filhos e tentem compreender as dificuldades das crianças, mesmo que vos pareçam insignificantes! O afeto deve estar sempre na ordem do dia destas crianças.



Saber mais...

Brazelton. T. Berry (2010). O grande livro da criança . *Editorial Presença*.

Em Outubro... “Manhãs loucas!”



Depressão Infantil

“Quando é que há motivos para alarme?”



**Gabinete de Apoio Psicológico
(GAP)**

Projeto “O mundo das crianças”

Tel.: 231 416 085
Email: gap@cspo.pt
www.cspo.pt

Como se define a depressão infantil?



A depressão na criança foi, durante muito tempo, ignorada. Ao contrário do que muitos pensam, a criança também sofre de depressão.

Ao longo do tempo, tanto os resultados das investigações como a experiência clínica dos especialistas na área da saúde mental, têm alertado para a existência e gravidade da depressão infantil. Nem todas as crianças são felizes e despreocupadas e, muitas vezes, os sintomas estão relacionados com as dificuldades de relacionamento entre a criança e os elementos da família ou mesmo com conflitos entre os pais. Também os problemas ou pressões demasiado intensas no meio escolar (ou seja, creche, jardim de infância ou escola), ou em outros locais que frequentem, podem facilitar o agravamento de um quadro depressivo, pela falta de compreensão do mesmo.

É mais difícil diagnosticar a depressão nas crianças, uma vez que os sinais de preocupação podem ser confundidos com irritabilidade, birras, mau humor, tristeza e agressividade. Assim, nas crianças mais novas, os sintomas manifestam-se muitas vezes de forma mascarada, sendo mais frequentes os seguintes: transtorno de déficit de atenção e hiperactividade, baixa auto-estima, tristeza, medo, distúrbios do sono e baixo rendimento escolar.



“Quando é que há motivos para alarme?”



- Alteração de humor (com irritabilidade e/ou choro fácil)
- Ansiedade
- Desinteresse em actividades sociais (ir à escola, brincar com os amigos ou com brinquedos)
- Falta de atenção e queda no rendimento escolar
- Distúrbios de sono (dificuldade para dormir ou ter sono a mais)
- Perda de energia física e mental
- Reclamações por cansaço ou ficar sem energia
- Sofrimento moral ou insatisfação consigo mesmo (sentimento de que nada do que faz está certo)
- Dores na barriga, na cabeça ou nas pernas
- Sentimento de rejeição
- Condutas antissociais e destrutivas
- Distúrbios de peso (emagrecer ou engordar demais)
- Enurese e encoprese (xixi na cama e eliminação involuntária das fezes)

Se estes sintomas não forem temporários e não representarem reacões a uma desilusão cuja causa se conhece, como um acontecimento triste na vida da criança, constituem motivo para preocupação.

O que diferencia a depressão das tristezas do dia a dia é a intensidade, a persistência e as mudanças nos hábitos normais das actividades da criança.

Uma criança depressiva é uma criança que sofre, uma criança frustrada, que vive privações graves mas sem ter a possibilidade ou o direito de as exprimir. O que provoca a sua depressão é a impossibilidade de falar, de dizer aquilo que lhe vai no coração.

Os sintomas depressivos variam de acordo com a faixa etária da criança e, como ela ainda não é capaz de descrever os seus sentimentos verbalmente, é necessário observar as formas de comunicação pré-verbal, tais como a expressão facial, produções gráficas, súbitas mudanças e postura corporal, entre outras.

Os sinais da presença da depressão infantil são, portanto, variados e nenhum deles deve ser considerado isoladamente, sendo necessário analisar sua conjugação e a durabilidade dos episódios.

As mudanças comportamentais na criança são de extrema importância, tão mais importante quanto mais súbitas forem. Assim, crianças anteriormente bem adaptadas socialmente, passam a apresentar condutas irritáveis, destrutivas, agressivas, com a violação de regras sociais anteriormente aceites, oposição à autoridade, preocupações e questionamento de adultos.

Normalmente, a depressão infantil resulta de uma perda, podendo esta perda ser real ou traumática (por exemplo, a morte de um dos pais) ou simbólica (por exemplo, quando os pais estão fisicamente presentes, mas não o está afectiva e emocionalmente), o que acontece na maioria dos casos.

