

DEPRESSÃO NA INFÂNCIA E NA ADOLESCÊNCIA

Gabriela Anita Sterz¹

Jerto Cardoso da Silva²

RESUMO

Este trabalho compôs uma das atividades obrigatórias do Estágio Integrado em Psicologia-Ações em Saúde – no qual apresentarei de que forma ocorreu a criação e implementação da tarefa de pensar e produzir um folheto sobre depressão na infância e na adolescência. Esse tema surgiu no início do semestre de 2017, quando o jogo “Desafio da baleia azul” estourou nas redes sociais, causando muito temor entre familiares e educadores, tomando isso como um alerta para pensarmos a depressão na infância e na adolescência. Este artigo tem como princípio estudar a depressão na infância e adolescência, vamos explicar as características principais, os sinais, tratamento, entre outros tópicos sobre a depressão.

Palavras-chave: Depressão; criança; adolescente.

INTRODUÇÃO

O presente artigo refere-se a uma das atividades compostas do estágio no SIS, ações em saúde, o qual me propus a produzir um folheto e um cartaz sobre o assunto depressão na infância e adolescência. A depressão na infância e adolescência é vista como um tabu, a qual se imagina que não acontecesse. A depressão faz com que a pessoa tenha comportamentos de isolar-se, perder o interesse em questões cotidianas da vida. Em crianças e adolescentes, acontece um período transitório onde é comum que a tristeza e a melancolia estejam presentes, porém se esses sentimentos forem persistentes é preciso procurar ajuda profissional.

¹ Acadêmica do Curso de Psicologia da Universidade de Santa Cruz do Sul e estagiária do Serviço Integrado de Saúde (SIS) na abordagem Psicanalítica.

² Docente do Curso de Psicologia da Universidade de Santa Cruz do Sul; Orientador de estágio curricular do Serviço Integrado de Saúde (SIS) na abordagem Psicanalítica.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE DESENVOLVIDA

Atividade proposta

A atividade proposta passa a existir no momento em que aparece nas redes sociais e na mídia o jogo do “Desafio da Baleia Azul”, este jogo esteve nas redes sociais no início deste ano de 2017 e causou muito temor entre familiares e educadores.

Considerados tabus pela sociedade, a depressão e o suicídio entre os adolescentes surgem em foco nas discussões a partir da polêmica do “Desafio da Baleia Azul”, jogo virtual em que os participantes devem cumprir 50 desafios. Sequencialmente, eles se tornam mais perigosos, inserem técnicas como a automutilação e estimula a privação do sono, simulando etapas preparatórias para o objetivo final, o suicídio.

Por estar em contato direto com pacientes e até mesmo com pessoas do meio social, as quais estão na faixa etária da infância e adolescência, essa temática começou a ficar mais em evidência para mim, não que eu nunca tenha pensado na depressão nesta faixa etária. Parecia-me que era mais um tabu, que a criança por ser pura não apresentava estes sintomas e o adolescente por estar em um momento de decisões e mudanças seria dito como “normais” certas atitudes. Mas quando surgiu o jogo do Desafio da Baleia Azul, parece que me coloquei a pensar em tudo e procurar me informar mais sobre como tudo acontece. Na busca por resposta fui em direção do meu orientador para saber algumas coisas e referências científicas que pudesse me informar melhor e deixar mais claro tanto para mim como para meus colegas como tudo acontece.

Diante minha busca e preocupação com o assunto, meu orientador propôs que fizesse um informativo sobre este assunto, que é pouco falado, a Depressão na Infância e na Adolescência. De imediato gostei da idéia e me pus a pensar no que poderia criar e de que forma poderia fazer algo que fosse acessível para todas as faixas etárias, principalmente pensando em informar os pais.

O folheto

O folheto (Anexo 1) é formado por tópicos que foram pensados para instruir pais, educadores e população em geral. Por consequência disso foi pensado em como poderia ser

feito o folhetinho. Este deveria chamar a atenção quando fosse visto em algum lugar, mas que não fosse algo escandaloso, foram escolhidas as cores azul e rosa para ilustrar os detalhes, cores fortes e que juntas deram um ar harmônico, chamativo, mas ao mesmo tempo leve.

Representam as crianças e adolescentes desenhos de duas crianças, um menino com a cabeça baixa, aparência triste e uma menina chorando, eles ilustram algo que é desta faixa etária. Por fim colocaram-se quem produziu, quem orientou a produção, os locais que serão destinados os folhetinhos para serem entregues a população. E de onde foram tiradas as referências do folhetinho.

Tópicos do folhetinho

- **O que é a depressão?** Esse tópico tem o intuito de informar às pessoas o que é a depressão na infância e na adolescência, como ela se difere dos adultos.
- **Precauções:** O que os pais e responsáveis devem ficar alertas.
- **Fique alerta aos sinais para prevenir a depressão na adolescência:** São listados sinais aos quais podem estar acontecendo com crianças e adolescentes.
- **Será depressão?** Coloca-se neste tópico sinais de quando é recomendável procurar ajuda.
- **Como tratar?** Neste ultimo tópico coloca-se de que forma é possível cuidar da criança e do adolescente, quais os recursos que podem ser utilizados para tratar da depressão mais leve a mais graves.

Será abordado mais sobre esses tópicos no item seguinte deste trabalho junto ao referencial teórico.

Intervenção do folhetinho em locais

O folhetinho está disponível no serviço da UNISC: Serviço Integrado de Saúde – SIS UNISC e Departamento de Psicologia – UNISC e no bloco 35. Como também será exposto um cartaz (Anexo 2).

CONSIDERAÇÕES TEÓRICO PRÁTICAS

Depressão na infância e adolescência

A depressão é uma tristeza que faz com que a pessoa deprimida tenha comportamentos de se isolar, perder o interesse e a força de vontade, não consiga voltar a se alegrar como antes. Em crianças e adolescentes, algumas situações de perda, crescimento e transformação geram um estado transitório de tristeza ou melancolia, que afeta o indivíduo por um determinado período, porém se esses sentimentos estenderem é preciso procurar ajuda profissional.

Por que muitos adolescentes se expõem aos riscos? Como conseguem driblar a vigilância paterna?

A fase adolescência está ligada as buscas de identidade pessoal, em um momento de busca de referências, pertencer a um grupo, passar a ter uma importância fundamental na sociedade. Tem-se cada vez mais utilizado de recursos tecnológicos e de seus benefícios. No entanto, nossos filhos, sobretudo os menores de idade, carecem de uma supervisão paterna frequente. Nós adultos nos mantemos conectados aos aparelhos, diante disso fica cada vez mais difícil estabelecer limites as crianças e adolescentes. Frente a isso, as relações familiares se tornam superficiais e distantes.

Para entender se a criança ou adolescente está com problemas é fundamental que os pais se interessem por sua rotina. Os pais devem conhecer a rotina dos filhos, entender o que fazem, conhecer os amigos, ir até a escola para saber como os filhos se comportam, ter uma relação saudável de conversa, entender os momentos da infância e da adolescência em que os filhos estão passando.

Depressão, desamparo, desesperança e desespero, esses quatro fatores estão diretamente ligados a casos de suicídio. O suicídio não é uma escolha natural, é fruto do sofrimento. Ninguém em sã consciência pretende terminar com a própria vida. O suicídio é um ato de desespero, pelo qual a pessoa quer colocar fim ao seu sofrimento.

Na adolescência, a família deixa de ser a maior referência para os filhos, é a fase que entram os amigos como principais fontes de referência e confiança. Em meio a mudanças físicas e psicológicas vivenciado pelo adolescente, se não houver um vínculo familiar forte ou

uma boa relação social (grupo de amigos), ele pode encontrar a referência para seu comportamento em um jogo como o Baleia Azul.

A Depressão

A depressão é um transtorno que pode ocorrer em todas as faixas etárias, entretanto, em crianças e adolescentes esse transtorno só vem sendo reconhecido a partir do século XX. Pensava-se até pouco tempo que a depressão infantil e adolescente não existia ou que aparecia de forma dissimulada. Despertou-se um maior interesse e preocupação com este assunto a partir do século XX, foi quando os profissionais de saúde começaram a estudar e observar que as funções sociais, emocionais e cognitivas, interferem no desenvolvimento infantil e no seu meio familiar. (CRUVINEL; BORUCHOVITCH, 2003).

Segundo o Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais (DSM-V, 2014), a depressão tem sido reconhecida como um transtorno de humor que pode ocorrer em todas as faixas etárias, sendo sua característica principal a alteração de humor e perda do interesse pelas atividades diárias.

Episódio depressivo

No Episódio Depressivo o indivíduo apresenta humor deprimido ou perda de interesse, prazer em fazer todas as atividades diárias e que faziam bem para ele. Esse episódio depressivo é caracterizado por um único episódio, com duração de pelo menos duas semanas. (LIMA, 2004).

Nos episódios depressivos leves, moderados ou graves típicos, o paciente apresenta os seguintes sinais: baixo humor, redução da energia para atividades, não sente prazer, interesse, a concentração diminui, assim como o cansaço é muito marcante, mesmo que seja após ter feito o mínimo de esforço. Sono perturbado, apetite diminuído, autoestima e confiança reduzidas e frequência ideia de culpa e desvalorização. Humor baixo, perda de apetite, de peso e da libido. (LIMA, 2004).

Os sinais e sintomas citados a cima, são característicos de adultos, nas crianças e adolescentes podemos observar atitudes de isolamento, rebeldia, mudança de humor, perda ou

ganho de peso, sono excessivo e tristeza as quais são comuns na adolescência. No entanto, se esses comportamentos forem muito intensos, os pais devem ficar alertas.

Abaixo estão descritas as listas de sinais: Fique alerta aos sinais para prevenir a depressão na adolescência; será depressão? E, como tratar? Estes estão disponíveis no folheto para ajudar os pais na conscientização.

Fique alerta aos sinais para prevenir a depressão na adolescência:

- Tristeza;
- Diminuição do interesse e do prazer nas atividades habituais;
- Alterações do apetite e sono;
- Agitação ou lentificação física e psíquica;
- Fadiga ou diminuição da energia;
- Perda da autoestima/confiança ou sentimentos de culpa;
- Diminuição da concentração ou da capacidade de tomar decisões;
- Ideias recorrentes de morte e/ou de suicídio;
- Comportamentos suicidas.

Será depressão?

Considera-se que é recomendável procurar ajuda especializada de um profissional quando:

- Os sintomas têm a duração de, pelo menos, duas semanas;
- Ocorrem na maioria dos dias;
- Provocam sofrimento significativo;
- Têm indisposição em relacionamentos sociais, escolar e outras áreas pessoais.

Crítérios diagnósticos

Esta categoria do critério de diagnóstico não foi colocada no folheto pois é um item que os profissionais da saúde devem pensar, por isso incluo ele no trabalho, para que possamos pensar nele, porem não generalizar, cada caso é um caso. Para a criança e o adolescente, a CID-10 inclui a categoria transtorno depressivo de conduta, que é a combinação de transtorno de conduta na infância:

(F 91.-) com persistente e marcante depressão do humor

(F 32.-), evidenciada por sintomas como sofrimento excessivo, perda de interesse e prazer em atividades usuais, autocriminalização e desesperança; perturbações do sono ou apetite também podem estar presentes.

Como tratar?

O tratamento da depressão pode ser realizado de várias maneiras entre eles o fortalecimento do vínculo familiar deve ser a principal aposta dos pais para evitar a depressão e o suicídio dos filhos e buscar ajuda de profissionais junto a estes modos de tratamento:

- **Psicoterapia:** com crianças podem ser utilizados métodos lúdicos que se utilizem de brinquedo, desenhos e historias, nas quais com crianças pequenas ou que tenham muita dificuldade de verbalizar seu sofrimento é muito útil. Quanto aos adolescentes podem beneficiar-se de terapias verbais ou também em alguns casos de forma lúdica com jogos.

- **Medicamentoso:** Não devemos generalizar que todos os paciente iram precisar de medicamento, em alguns casos sim.

- **Grupos:** Os pais devem se envolver com o tratamento proposto existem alguns grupos de orientação para pais e terapia de família, além de tratar o assunto de maneira atenta e direta, evitando o preconceito e a culpa. Para as crianças e adolescentes existem grupos sobre esses assuntos também, que são muito eficazes junto com a terapia individual.

CONCLUSÃO

A infância e adolescência são consideradas um período onde não se tem responsabilidades, preocupações, mas a depressão nesta faixa etária pode causar grandes comprometimentos na vida adulta, com prejuízos emocionais, afetando crianças e adolescentes, além de sua família e grupo social.

Foram apresentadas as características da depressão na infância e na adolescência neste trabalho, como também como ficar alerta aos sinais, precauções e como tratar, à psicoterapia como uma eficaz forma de tratamento, como também o medicamentoso e a forma de grupos, onde os pais devem estar inseridos para obter ajudar e auxilio quanto o que está acontecendo.

Concluo que é de extrema importância que os pais e educadores estejam alertas as crianças e adolescentes, que estes observem o comportamento e percebam as emoções que surjam, os sinais que as crianças e o adolescentes apresentam. E se estes sinais persistirem procurarem ajuda de profissionais.

Diante o trabalho feito pude aprender muito sobre a depressão e a depressão na infância e adolescência, espero que este informativo seja muito útil para informar os pais e educadores, como a população em geral.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5*. 5. ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 2014. 948 p.

CALDERARO, R. S. dos S.; CARVALHO, C. V. de. Depressão na infância: um estudo exploratório. *Psicologia em Estudo*, Maringá, v. 10, n. 2, p. 181-189, maio/ago. 2005. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/pe/v10n2/v10n2a04.pdf>. Acesso em: 22. maio 2017.

CRUVINEL, M.; BORUCHO, E. *Sintomas de depressão infantil e ambiente familiar*. *Psicologia em pesquisa*, Juiz de Fora, v. 3, n. 1, p. 87-100, jun. 2009. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1982-12472009000100008&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 22 maio 2017.

CRUVINEL, M.; BORUCHOVITCH, E. Depressão infantil: uma contribuição para a prática educacional. *Psicologia escolar e educacional*, Campinas, v. 7, n. 1, p. 77-84, jun. 2003. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141385572003000100008&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 22 maio 2017.

Depressão na adolescência: os sinais de alarme: Os sinais de alarme que significam que os pais devem procurar ajuda médica. Publicado por: CUF em 27 de maio 2015. Disponível em: <https://www.saudecuf.pt/mais-saude/artigo/depressao-na-adolescencia-os-sinais-de-alarme>. Acesso em: 22 maio 2017.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Classificação de transtornos mentais e de comportamento da CID-10: critérios diagnósticos para pesquisa*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1998. 262 p

ANEXO 1

**Procure ajuda se os
sinais persistirem!**

Produzido pela estagiária de Psicologia- UNISC e
equipe editorial do Boletim Entre SIS: Gabriela Ant-
ta Sierz.
Orientador: Jerto Cardoso Silva



DEPRESSÃO

na infância e na
adolescência

Curso de Psicologia – UNISC



O que é a depressão?

A depressão é uma tristeza persistente que faz com que a pessoa deprimida tenha comportamentos de se isolar, perder o interesse e a força de vontade, não consiga voltar a se alegrar como antes.

Em crianças e adolescentes, algumas situações de perda, crescimento e transição geram um estado transitório de tristeza ou desânimo que afeta o indivíduo por um determinado período, porém, se esses sentimentos estenderem, é preciso procurar ajuda profissional.

Atenção

Atitudes de isolamento, rebeldia, mudança de humor, perda ou ganho de peso, sono excessivo e tristeza são comuns em crianças e adolescência. No entanto, se esses comportamentos forem muito intensos e contínuos, os pais devem ficar alertas.



Fique alerta se esses sinais aparecerem com frequência:

- Tristeza;
- Diminuição do interesse e do prazer nas atividades habituais;
- Alterações do apetite e sono;
- Agitação ou lentificação física e psíquica;
- Fadiga ou diminuição da energia;
- Perda da autoestima/confiança ou sentimentos de culpa;
- Diminuição da concentração ou da capacidade de tomar decisões;
- Ideias recorrentes de morte e/ou de suicídio;
- Comportamentos suicidas.

Será depressão?

Considere-se que é recomendável procurar ajuda especializada de um profissional quando:

- Os sintomas têm a duração de vários dias;
- Ocorrem com frequência;
- Provocam sofrimento significativo;
- Têm indisposição em relacionamentos sociais, escolar e outras áreas pessoais.

Como tratar?

O tratamento da depressão pode ser realizado de vários modos: psicoterapia, medicamentos, grupos, conversas, fortalecimento do vínculo familiar deve ser a principal aposta dos pais para evitar a depressão e o suicídio dos filhos.



Referências:

- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**, 5. ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 2014. xiv, 948 p.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Classificação de transtornos mentais e de comportamento da CID-10: critérios diagnósticos para pesquisa**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1998. 262 p.
- <https://www.saudecur.pt/mas-saude/artigo/depressao-na-adolescencia-os-sinais-de-alarme>



DEPRESSÃO

na infância e adolescência

Como tratar?

O tratamento da depressão pode ser realizado de vários modos, psicoterapia, medicamentoso, grupos, conversas, fortalecimento do vínculo familiar deve ser a principal aposta dos pais para evitar a depressão e o suicídio dos filhos.



Procure ajuda se esses sinais persistirem!

Produzido pela estagiária de Psicologia- UNISC e equipe editorial do Boletim

Entre SIS: **Gabriela Anita Stertz.**

Orientador: **Leito Cardoso Silva**

Curso de Psicologia – UNISC



Referências

- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**. DSM-5. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014. xiv, 948 p.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Classificação de transtornos mentais e de comportamento da CID-10**: critérios diagnósticos para pesquisa. Porto Alegre: Artmed, 1998. 252 p.
- <https://www.saude.br/saude/ver/tipo/depressao-em-adolescentes-e-criancas>

O que é a depressão?

A depressão é uma tristeza persistente que faz com que a pessoa deprimida tenha comportamentos de se isolar, perder o interesse e a força de vontade, não consiga voltar a se alegrar como antes.

Em crianças e adolescentes, algumas situações de perda, crescimento e transição geram um estado transitório de tristeza ou desânimo que afeta o indivíduo por um determinado período, porém, se esses sentimentos estenderem, é preciso procurar ajuda profissional.

Atenção

Atitudes de isolamento, rebeldia, mudança de humor, perda ou ganho de peso, sono excessivo e tristeza são comuns em crianças e adolescência. No entanto, se esses comportamentos forem muito intensos e contínuos, os pais devem ficar alertas:

- Fique alerta se esses sinais aparecerem com frequência:
- Tristeza;
 - Diminuição do interesse e do prazer nas atividades habituais;
 - Alterações do apetite e sono;
 - Agitação ou lentificação física e psíquica;
 - Fadiga ou diminuição da energia;
 - Perda da autoestima/confiança ou sentimentos de culpa;
 - Diminuição da concentração ou da capacidade de tomar decisões;
 - Ideias recorrentes de morte e/ou de suicídio;
 - Comportamentos suicidas;

Será depressão?

Considera-se que é recomendável procurar ajuda especializada de um profissional quando:

- Os sintomas têm a duração de vários dias;
- Ocorrem com frequência;
- Provocam sofrimento significativo;
- Tem indisposição em relacionamentos sociais, escolar e outras áreas pessoais.

