

## Depressão Infantil: identifique os sinais.



A **depressão infantil** é um tema muito sensível e uma dura realidade do século XXI. Sintomas como a apatia, isolamento, tristeza, alterações do sono e do apetite, diminuição do rendimento escolar, entre outros, não devem ser ignorados até mesmo entre os 3 e os 4 anos de idade.

### O que é a depressão infantil?

A **depressão infantil** é uma perturbação psiquiátrica e não apenas um estado normal de tristeza. À semelhança dos adultos, envolve alterações no humor e sentimentos de autodesvalorização. E os sintomas, apesar de conhecidos, passam muitas vezes despercebidos, sendo frequentemente confundidos com birras e até timidez.

### Identifique os principais sintomas de depressão infantil

Os sintomas de depressão infantil variam de acordo com a idade e desenvolvimento da criança, mas os principais são estes:

- Aparência triste;
- Irritabilidade ou agressividade frequente;
- Sensação de vazio, culpa ou inferioridade;
- Falta de disposição ou vontade de brincar;
- Dor de cabeça frequente;
- Mudança rápida de humor ou choro fácil;
- Excesso de birras ou birra;
- Dor no abdómen;
- Perda ou aumento excessivo do apetite;

- Perda ou ganho de peso;
- Dificuldade em dormir à noite ou excesso de sono durante o dia;
- Desatenção;
- Queda do rendimento na escola;
- Medo de separar-se do pai ou da mãe;
- Perda de vontade de ver os amigos;
- Voltar a urinar na cama.



## **Causas de depressão infantil**

A depressão infantil pode ter múltiplas origens, mas deve-se geralmente a situações traumáticas: divórcios, morte de alguém próximo, abandono, mudança de escola, bullying, etc. Um ambiente familiar depressivo também pode ser um fator de alarme, com uma vida sempre vivida na negativa.

## **Diagnóstico de depressão infantil**

Tal como nos adultos, o diagnóstico de **depressão infantil** é feito por psicólogos e psiquiatras infantis após a observação e avaliação dos sintomas verificados. Em casos de dificuldades de

expressão ou timidez, pode ser importante falar com os pais e outros cuidadores, para perceber se houve alguma situação traumática na origem.

## **Como se trata a depressão infantil**

A psicoterapia individual continua a ser a preferência dos especialistas para tratar a depressão infantil. No entanto, quando necessário, também podem ser usados fármacos anti-depressivos, apenas com recomendação de especialistas, geralmente mais indicados para crianças mais velhas e casos mais graves.

## **Como pode ajudar**

Algumas medidas para ajudar a criança em caso de depressão infantil são:

- **Estimular uma alimentação equilibrada;**
- **Incentivar o desenvolvimento atividades que gosta** sem pressioná-la;
- **Encorajar a criança a brincar com outras;**
- **Estimular a prática de atividades físicas**, como brincadeiras que movimentam, desportos ou andar de bicicleta;
- **Dar a atenção necessária e demonstrar apoio;**
- **Adotar uma rotina de sono saudável**, tendo em conta as horas de sono necessárias e evitando dormir tarde;
- **Procurar alternativas para resolver os problemas familiares** com harmonia;
- **Alertar professores e envolver a escola** no tratamento, principalmente se houver suspeita de bullying.

## **Sobre o Rodinhas: o transporte de crianças mais seguro e divertido**

Este Inverno, apanhe a boleia do Rodinhas! Somos um serviço especializado de transporte de crianças, que tem dois superpoderes: o superpoder de proporcionar uma viagem segura e divertida às crianças e o superpoder de dar aos adultos mais tempo livre. Conte connosco para levarmos os mais pequenos à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos e ganhe mais tempo para si.

Com a ajuda da carrinha de transporte escolar do Rodinhas, há mais pais e crianças felizes. Conheça todos