



Como ajudar seu filho adolescente a lidar com a depressão

Dicas

- A vida pode ser difícil para os adolescentes, e muitos podem sofrer depressão, mas com sua ajuda e apoio, eles podem superar isso.
- Os sinais de depressão podem ser irritação ou raiva, dores inexplicáveis, autocrítica e comportamento ruim ou perigoso.
- Para ajudar seu adolescente, você pode aprender sobre a depressão, ser paciente e solidário, incentivá-lo a ver amigos e ficar em forma e receber o tratamento certo.



Como ajudar seu filho adolescente a lidar com a depressão

A vida pode ser difícil para os adolescentes. Eles estão lidando com hormônios em mudança, as pressões sociais e emocionais do crescimento e as exigências da escola. Portanto, não é surpresa que muitos pais achem seus filhos adolescentes mal-humorados e difíceis às vezes. No entanto, o que às vezes pode parecer um humor típico de adolescente, pode na verdade ser depressão. Se o seu adolescente costuma ser mal-humorado, este folheto informativo o ajudará a entender se ele pode ter depressão e como você pode ajudá-lo a lidar com isso.



Sinais de depressão em adolescentes

- **Irritação ou raiva** — você pode pensar que uma pessoa deprimida deveria parecer triste, mas os adolescentes deprimidos são mais propensos a serem mal-humorados ou hostis ou ter explosões de raiva.
- **Dores inexplicáveis** — um adolescente deprimido pode ir à enfermaria da escola com mais frequência ou reclamar de problemas vagos, por exemplo, dores de estômago ou de cabeça.
- **Autocrítica** — adolescentes deprimidos podem ser consumidos por sentimentos de inutilidade, rejeição e fracasso.
- **Declínio no desempenho escolar** — a depressão pode causar falta de motivação ou organização que resulta em notas mais baixas.
- **Comportamento de risco** — adolescentes deprimidos podem praticar sexo inseguro, roubar, brigar, dirigir perigosamente ou usar drogas. A automutilação, como cortes, arranhões, queimaduras ou piercings ou tatuagens excessivos, também podem ser um sinal de que um adolescente precisa de ajuda.

Se você acha que seu adolescente pode estar deprimido, leve-o ao médico. Um médico pode descartar outras condições que possam estar causando os problemas ou diagnosticar depressão. Um médico pode diagnosticar depressão se um adolescente estiver mal-humorado ou deprimido por pelo menos duas semanas e tiver quatro ou mais dos seguintes sintomas:

- Problemas de sono (geralmente dormindo demais).
- Perda de interesse em atividades de que costumava gostar.
- Perda de interesse pelos amigos.
- Mudança de apetite ou peso.
- Falta de energia.
- Dificuldade para se concentrar ou tomar decisões.
- Sentimentos de inutilidade ou culpa.
- Agindo com inquietude ou lentidão.
- Pensamentos de morte ou suicídio.



Como a depressão é tratada

A depressão afeta cerca de um em cada cinco adolescentes e duas vezes mais meninas do que meninos. Alguns adolescentes podem melhorar gradualmente por conta própria, mas muitos precisam de ajuda para superar a depressão.

Assim como os adultos, o principal tratamento para adolescentes com depressão são antidepressivos ou aconselhamento (ou ambos). Se o seu filho adolescente está recebendo prescrição de antidepressivos, entenda os riscos e benefícios desses medicamentos antes que o seu filho comece a tomá-los. E, quando começar, é importante que não pare sem antes falar com o médico — mesmo que esteja se sentindo muito melhor — já que a retirada repentina dos medicamentos pode piorar os sintomas.

Qualquer que seja o tratamento que seu adolescente receba, não deixe de observar seu filho quanto a quaisquer sinais de mudança de humor. Se você teme que ele esteja piorando, fale com o médico novamente. E se você teme que ele possa se machucar ou cometer suicídio, procure ajuda imediatamente.





Como você pode ajudar seu adolescente

Se não for tratada, a depressão pode afetar a autoestima de um jovem e levar a um comportamento destrutivo, por exemplo, abuso de drogas e suicídio. No entanto, há muito que você pode fazer para ajudar:

- **Saiba mais sobre a depressão** — explique ao adolescente que a depressão é uma doença e, como outras doenças, precisa ser tratada. Ajude a família a entender o que ele está passando.
- **Seja paciente e solidário** — entenda que levará algum tempo para o tratamento funcionar.
- **Incentive seu adolescente a ser ativo** — o exercício pode ajudar a combater a depressão.
- **Incentive-o a sair e ver amigos** — passar muito tempo sozinho não é bom para a saúde emocional.
- **Fique de olho no humor dele** — ligue para o seu médico se a depressão parece estar piorando em vez de melhorar.
- **Ajude-o a obter tratamento** — leve-o ao médico e certifique-se de que ele compareça às sessões de aconselhamento e tome os medicamentos prescritos.



Apoio crítico quando você precisa

Acesse optumeap.com/criticalsupportcenter para recursos e informações adicionais de apoio crítico.



Este programa não deve ser usado para necessidades de cuidados de emergência ou urgência. Em caso de emergência, ligue para os serviços de emergência ou vá ao pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui o tratamento de um médico ou profissional de saúde. Consulte seu médico quanto a necessidades específicas de atendimento de saúde, tratamento ou medicamentos. Devido à possibilidade de haver conflito de interesses, não será fornecida consultoria jurídica em caso de problemas que possam envolver ações contra a Optum, suas afiliadas ou qualquer entidade por meio da qual o solicitante esteja recebendo estes serviços diretamente (por exemplo, o empregador ou plano de saúde). Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os estados ou para todos os tamanhos de grupo e está sujeito a alterações. Podem ser aplicadas exclusões e limitações da cobertura.

Optum® é uma marca registrada da Optum, Inc. nos EUA e em outras jurisdições. Todas as outras marcas ou nomes de produtos são marcas comerciais ou registradas ou que pertencem a seus respectivos proprietários. A Optum é uma empresa que oferece oportunidades iguais para todos.

© 2023 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. WF8463081 223388-092022 OHC