

Ajudando seu/sua filho(a) adolescente a lidar com a depressão

Em resumo

- A vida pode ser difícil para os adolescentes e muitos podem sofrer de depressão. Porém, com a sua ajuda e apoio eles podem superar isso.
- Os sinais de depressão podem incluir humor irritável ou raivoso, dores e desconfortos inexplicáveis, autocrítica e comportamentos prejudiciais ou perigosos.
- Para ajudar o seu/sua filho(a) adolescente, você pode aprender sobre a depressão, ser paciente e solidário(a), incentivá-lo(a) a ver amigos, praticar exercícios físicos e receber o tratamento adequado.



Ajudando seu/sua filho(a) adolescente a lidar com a depressão

A vida pode ser difícil para os adolescentes. Eles precisam lidar com hormônios em alta, pressões sociais e emocionais do crescimento e as exigências da escola. Portanto, não é surpresa que muitos pais às vezes considerem os seus filhos adolescentes mal-humorados e difíceis. No entanto, o que às vezes pode parecer um humor típico de adolescente, pode na verdade ser depressão. Se o seu filho adolescente costuma ficar mal-humorado, esta ficha informativa o(a) ajudará a entender se ele pode ter depressão e como você pode ajudá-lo a lidar com a situação.



Sinais da depressão em adolescentes

- **Humor irritável ou raivoso** – Você pode pensar que uma pessoa deprimida deveria parecer triste, mas os adolescentes deprimidos são mais propensos a serem mal-humorados, hostis ou a terem acessos de raiva.
- **Dores e sofrimentos inexplicáveis** – Um adolescente deprimido pode ir à enfermaria da escola com mais frequência ou reclamar de problemas vagos, como 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 arriscado** – Adolescentes deprimidos podem praticar sexo inseguro, roubar, brigar, dirigir perigosamente ou usar substâncias químicas. Autoagressão, como cortes, arranhões, queimaduras ou piercings ou tatuagens excessivos, também pode ser um sinal de que um adolescente precisa de ajuda.

Se você acha que seu filho 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 ficar mal-humorado ou deprimido por pelo menos duas semanas e apresentar quatro ou mais dos seguintes sintomas:

- Problemas de sono (geralmente dormir demais)
- Perda de interesse em atividades que costumavam gostar
- Perda de interesse pelos amigos
- Mudança no apetite ou peso
- Falta de energia
- Problemas para se concentrar ou tomar decisões
- Sentimentos de inutilidade ou culpa
- Agir com inquietação 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 os adolescentes com depressão são os antidepressivos ou a terapia (ou ambos). Se o seu filho adolescente receber prescrição de antidepressivos, certifique-se de compreender os riscos e os benefícios desses medicamentos antes de começar a tomá-los. Caso eles passem a fazer uso de medicação, é importante que ela não seja interrompida sem a confirmação do médico, mesmo que eles se sintam melhor, pois a abstinência repentina pode piorar os sintomas.

Qualquer que seja o tratamento que seu filho receba, certifique-se de observá-lo em busca de quaisquer sinais de mudança de humor. Se você está preocupado(a) com a piora, fale com o médico novamente. Do mesmo modo, se você estiver preocupado(a) com a possibilidade de eles se machucarem ou cometerem suicídio, procure ajuda imediatamente.



Como você pode ajudar o seu/sua filho(a) adolescente

A depressão não tratada pode afetar a autoestima de um(a) jovem e levar a comportamentos destrutivos, incluindo o abuso de drogas e suicídio. No entanto, há muito que você pode fazer para ajudar:

- **Aprenda sobre a depressão** – Explique ao seu filho adolescente que a depressão é uma doença e, como outras doenças, precisa ser tratada. Ajude a família a entender o que está passando.
- **Seja paciente e solidário(a)** – Entenda que levará algum tempo para que o tratamento funcione.
- **Incentive seu filho adolescente a ser ativo** – O exercício pode ajudar a combater a depressão.
- **Incentive-os a sair e ver amigos** – Passar muito tempo sozinho não é bom para a saúde emocional.
- **Fique de olho no humor deles** – Ligue para o seu médico se a depressão parecer piorar em vez de melhorar.
- **Ajude-os a receber tratamento** – Leve-o ao médico e certifique-se de que compareça às sessões de terapia e tome todos os medicamentos prescritos.



Suporte crítico quando você precisar

Visite optumwellbeing.com/criticalsupportcenter para obter informações e recursos de suporte críticos adicionais.



Este programa não deve ser usado em caso de emergência ou necessidade de cuidados urgentes. Em caso de emergência, ligue para o número de telefone dos serviços de emergência locais ou dirija-se ao serviço de emergência mais próximo. Este programa não substitui o atendimento de um médico ou de um profissional de saúde. Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os locais e poderá haver exclusões e limitações de cobertura.