

# As crianças e a saúde mental

## Sinais de que o seu/sua filho(a) pode precisar de apoio

As crianças pequenas podem enfrentar muito estresse, desde os desafios diários de fazer amigos ou evitar intimidações, até questões familiares como divórcio, mudança de casa ou o nascimento de um(a) irmão(ã). Assim como os adultos, as crianças também podem experimentar condições como a depressão ou a ansiedade. Mas mesmo que percebam que não se sentem bem, elas podem não saber como expressar isso.

Se você é pai/mãe ou responsável, certifique-se de dar à saúde mental a mesma atenção que você dá à saúde física. Para as crianças, o bem-estar mental inclui:<sup>1</sup>

- Ter uma autoestima saudável
- Sentir uma sensação de pertencimento
- Ter relacionamentos com pessoas que se preocupam com elas
- Aprender habilidades sociais saudáveis
- Saber lidar com o estresse e os desafios
- Aprender a navegar por diferentes emoções de maneira segura
- Ser capaz de funcionar bem em casa, na escola e na comunidade



## Além dos dias difíceis: crianças e condições de saúde mental

Toda criança tem dias em que não se sente bem e não se comporta da maneira que os seus pais ou responsáveis gostariam. Porém, se esses momentos difíceis parecem estar acontecendo com mais frequência, isso pode ser um sinal de um problema de saúde mental. Embora um diagnóstico certamente exija uma visita ao médico, aqui está um resumo rápido de algumas coisas a serem observadas:

**Estresse** – Quando confrontadas com muito estresse, as crianças em idade pré-escolar podem ficar mais apegadas. Eles também podem reclamar de dores de estômago ou de cabeça, e algumas crianças até começam a ter acidentes no banheiro. Crianças em idade escolar podem chorar facilmente, ficar irritadas ou com raiva, ou ter explosões de comportamento.<sup>2</sup>

**Ansiedade** – Muitas crianças têm medos quando são pequenas, como se preocupar com quartos escuros e monstros no armário. Se não superarem esses medos, poderão ter um transtorno de ansiedade. Se o seu filho tem muito medo de ficar longe dos pais ou fica muito preocupado com o futuro, situações sociais ou algo específico, converse com o médico. Os sinais de extrema preocupação podem incluir choro, cansaço, dores de estômago, irritabilidade e raiva.<sup>3</sup>

**Depressão** – Todas as crianças ficam tristes às vezes. Mas se elas se sentem tristes, desesperadas ou irritadas com frequência, isso pode ser um sinal de depressão. Preste atenção se o seu filho está tendo problemas para prestar atenção, se não gosta mais de coisas divertidas ou se está experimentando alterações na alimentação, no sono ou energia. Alguns crianças podem não demonstrar tristeza, mas agir desmotivadas ou causar problemas. Outras podem se fechar ou se retrair. A depressão extrema pode levar à automutilação ou a pensamentos suicidas.<sup>3</sup>

**TDAH** – A maioria das crianças tem dificuldade de concentração ou de comportamento ocasionalmente. Porém, as crianças com TDAH não superam esses sintomas. As crianças que sofrem de TDAH podem esquecer ou perder coisas com frequência, falar demais, ter dificuldade em resistir à tentação, problemas para esperar sua vez ou se dar bem com os outros, e se mexer ou se contorcer muito.<sup>4</sup>

## Entre as crianças de 10 a 14 anos:<sup>5</sup>

**3.6%**

sofrem de transtorno de ansiedade

**1.1%**

sofrem de depressão

**3.1%**

sofrem de transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH)

## **Mostre que você se importa: Apoio à saúde mental**

Se você acha que seu filho pode estar passando por um problema de saúde mental ou simplesmente deseja ajudá-lo a desenvolver bem-estar mental, comece com estas etapas:

**Converse com ele** – Pergunte ao seu filho como ele está se sentindo e esteja presente para ouvir. Certifique-se de que ele saiba que não está com problemas e assegure-lhe que você se importa. Embora possa ser tentador tentar consertar tudo, saiba que às vezes a sua função é apenas estar presente no momento. Esteja presente com compaixão. Ouça com empatia. Se você não tiver uma resposta para uma pergunta que ele fizer, seja honesto(a) e tente encontrá-la.<sup>6</sup>

**Cuide-se** – Uma em cada 14 crianças tem um dos pais com problemas de saúde mental, o que aumenta a probabilidade de a criança também ter problemas de saúde mental.<sup>7</sup> Se você tem um problema de saúde mental ou está se sentindo sobrecarregado(a) de estresse, procure ajuda. Se você não estiver saudável ou não tiver o apoio necessário, pode ser ainda mais difícil cuidar de seus filhos.<sup>8</sup>

**Reavalie a pressão** – Viver de acordo com as expectativas dos nossos pais pode ser difícil, não importa a nossa idade. Pergunte se você não está colocando muita pressão em seu/sua filho(a) para se sair bem na escola ou em atividades como dança ou esportes. Se sim, relaxe um pouco. Sim, boas notas são importantes. Mas elas não valem a saúde de um filho(a).

**Obtenha ajuda profissional** – Se você acha que seu/sua filho(a) pode estar lidando com um problema de saúde mental, ou se você precisa de apoio como pai, peça ajuda. O Programa de Bem-estar Emocional, um programa de apoio ao funcionário (Employee Assistance Programme, EAP) moderno e flexível, é um ótimo lugar para começar. Nunca é cedo demais para começar a conversa.



## **Cuidar de crianças pequenas é repleto de momentos divertidos e certamente também inclui muitos momentos desafiadores**

Com o apoio certo, você pode ajudar a desenvolver as suas habilidades de saúde mental e ensiná-las a pedir ajuda quando precisarem.

**Se sentir que você ou outra pessoa está em perigo imediato de se machucar ou machucar outras pessoas, ligue imediatamente para os serviços de emergência locais**



### **Suporte crítico quando você precisar**

Visite [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter) para obter informações e recursos de suporte críticos adicionais.

1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). What is children's mental health? [cdc.gov/childrensmentalhealth/basics.html](https://cdc.gov/childrensmentalhealth/basics.html). Última revisão em 23 de setembro de 2021. Acessado em 31 de janeiro de 2022.
2. World Health Organization. Adolescent mental health. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health](https://who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health). 17 de novembro de 2021. Acessado em 31 de janeiro de 2022.
3. American Psychological Association (APA). Students experiencing stress. [apa.org/ed/schools/primer/stress-health-primer.pdf](https://apa.org/ed/schools/primer/stress-health-primer.pdf). Outubro de 2021. Acessado em 31 de janeiro de 2022.
4. CDC. Anxiety and depression in children: Get the facts. [cdc.gov/childrensmentalhealth/features/anxiety-depression-children.html](https://cdc.gov/childrensmentalhealth/features/anxiety-depression-children.html). Última revisão em 22 de março de 2021. Acessado em 31 de janeiro de 2022.
5. CDC. What is ADHD? [cdc.gov/ncbddd/adhd/facts.html](https://cdc.gov/ncbddd/adhd/facts.html). Última revisão em 23 de setembro de 2021. Acessado em 31 de janeiro de 2022.
6. APA. Talking to kids when they need help. [apa.org/topics/parenting/helping-kids](https://apa.org/topics/parenting/helping-kids). 9 de abril de 2020. Acessado em 31 de janeiro de 2022.
7. Wolicki SB, Bitsko RH, Cree RA, et al. Mental health of parents and primary caregivers by sex and associated child health indicators. *Advers Resil Sci*. 2021;2:125–139.[doi.org/10.1007/s42844-021-00037-7](https://doi.org/10.1007/s42844-021-00037-7).
8. CDC. Mental health of children and parents — A strong connection. [cdc.gov/childrensmentalhealth/features/mental-health-children-and-parents.html](https://cdc.gov/childrensmentalhealth/features/mental-health-children-and-parents.html). Última revisão em 23 de abril de 2021. Acessado em 31 de janeiro de 2022.



**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.