



## Saúde mental e as crianças

---

### Sinais de que seu filho pode precisar de apoio

As crianças pequenas podem enfrentar muito estresse – dos desafios diários de fazer amigos ou evitar o bullying até os assuntos familiares, como um divórcio, uma mudança ou o nascimento de um irmão. Como os adultos, as crianças também podem apresentar condições como a depressão ou a ansiedade. Mas mesmo que eles percebam que não se sentem bem, talvez não saibam como expressá-lo.

Se você é pai ou cuidador, tenha certeza de que está dando à saúde mental a mesma atenção que dá à saúde física. Para as crianças, o bem-estar mental é:<sup>1</sup>

- Ter autoestima saudável
- Ter um sentimento de pertencimento
- Relacionar-se com pessoas que se preocupam com eles
- Aprender habilidades sociais saudáveis
- Saber como lidar com o estresse e os desafios
- Aprender a passar por emoções diferentes de modo seguro
- Poder comportar-se bem em casa, na escola e na comunidade

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

Toda criança tem dias em que não se sente bem e não se comporta do jeito que os pais ou cuidadores gostariam. No entanto, quando esses momentos difíceis parecem ocorrer com mais frequência, pode ser sinal de uma condição de saúde mental. Embora um diagnóstico certamente exigiria uma visita ao médico, veja aqui um breve resumo de algumas situações a serem analisadas.

**Estresse** – Quando enfrentam muito estresse, as crianças em idade pré-escolar podem ficar mais dependentes. Elas também podem se queixar de dores no estômago ou na cabeça, e algumas até começam a ter descontrole dos esfíncteres. As crianças em idade escolar podem chorar com facilidade, ficar irritadas ou revoltadas ou apresentar explosões de comportamento.<sup>3</sup>

**Ansiedade** – Muitas crianças têm medos quando são pequenas, por exemplo, de quartos escuros e monstros dentro do armário. Se elas não superarem os medos, podem apresentar um distúrbio de ansiedade. Se o seu filho tem muito medo de ficar longe dos pais ou se preocupa muito com o futuro, com situações sociais ou com uma situação específica, converse com seu médico. Os sinais de preocupação extrema podem ser a tendência a chorar, o cansaço, dores de estômago, irritabilidade e raiva.<sup>4</sup>

**Depressão** – Todas as crianças ficam tristes às vezes. Mas se eles ficam tristes, sem esperança ou irritados com frequência, pode ser um sinal de depressão. Preste atenção se o seu filho tem problemas em prestar atenção, passa por mudanças na alimentação, no sono ou na energia ou não se diverte mais com situações engraçadas. Algumas crianças talvez não demonstrem que estão tristes mas, ao contrário, agem sem motivação ou provocam problemas. Outras podem se fechar ou se excluir. A depressão extrema pode levar à automutilação ou a pensamentos suicidas.<sup>4</sup>

**TDAH** – A maioria das crianças tem problemas de concentração ou comportamento, ocasionalmente. Mas as crianças com TDAH não apresentam esses sintomas. As crianças com TDAH podem esquecer ou perder itens com frequência, falar demais, apresentar problemas para resistir a tentações, esperar sua vez ou interagir com outros, e se irritam ou se contorcem muito.<sup>5</sup>



### Entre as crianças de 10 a 14 anos:<sup>2</sup>

3,6%

passam por distúrbios de ansiedade

1,1%

passam por depressão

3,1%

passam por Transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH)

## Demonstre que se preocupa: Apoio à saúde mental

Se você pensa que seu filho possa estar passando por uma condição de saúde mental ou simplesmente quer ajudá-lo a desenvolver o bem-estar mental, comece com estes passos.

**Converse com ele.** Pergunte a seu filho como ele se sente e disponha-se a ouvir. Verifique se ele não está com problemas e garanta novamente a ele que você se importa. Embora possa ser tentador tentar resolver tudo, saiba que às vezes sua função é exatamente estar presente no momento. Esteja presente com compaixão. Ouça com empatia. Se você não tem uma resposta para uma pergunta que ele fizer, seja honesto e tente encontrá-la.<sup>6</sup>

**Cuide-se.** Uma em 14 crianças tem um progenitor com pouca saúde mental e isso a torna com mais possibilidade de enfrentar desafios de saúde mental também.<sup>7</sup> Se você tem uma condição de saúde mental – ou se sente sobrecarregado ou estressado – busque apoio. Se você não está bem ou não tem o apoio necessário, pode ser ainda mais difícil cuidar de seus filhos.<sup>8</sup>

**Reanalise a pressão.** Viver de acordo com as expectativas de nossos pais pode ser difícil, não importa a idade que tenhamos. Pergunte-se se você não está exercendo muita pressão sobre seu filho para ter alto desempenho na escola ou em atividades, como a dança ou os esportes. Se for o caso, relaxe um pouco. Sim, boas notas são importantes. Mas elas não valem a saúde de uma criança. Durante a pandemia, quando muitas crianças tiveram que lidar com o fechamento das escolas ou com o ensino remoto, isso pode ser mais importante do que nunca.

**Obtenha ajuda profissional.** Se você acha que seu filho pode estar lidando com uma condição de saúde mental – ou precisa de apoio como progenitor – busque ajuda. Seu Programa de Assistência ao Empregado é um ótimo ponto de partida. Nunca é muito cedo para começar a conversa.

### O cuidado de crianças pequenas é cheio de momentos divertidos e certamente também contém muitos momentos desafiadores.

Com o apoio certo, você pode ajudar a desenvolver as habilidades de saúde mental deles – e ensinar-lhes a pedir ajuda quando dela precisarem.

## Se sentir que você ou alguém está em perigo imediato de ferir a si mesmo ou aos outros, ligue imediatamente para os serviços de emergência locais.

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). What is children's mental health? [cdc.gov/childrensmentalhealth/basics.html](https://cdc.gov/childrensmentalhealth/basics.html). Last reviewed September 23, 2021. Accessed January 31, 2022.
- 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). November 17, 2021. Accessed January 31, 2022.
- 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). October 2021. Accessed January 31, 2022.
- 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). Last reviewed March 22, 2021. Accessed January 31, 2022.
- CDC. What is ADHD? [cdc.gov/ncbddd/adhd/facts.html](https://cdc.gov/ncbddd/adhd/facts.html). Last reviewed September 23, 2021. Accessed January 31, 2022.
- APA. Talking to kids when they need help. [apa.org/topics/parenting/helping-kids](https://apa.org/topics/parenting/helping-kids). April 9, 2020. Accessed January 31, 2022.
- 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).
- 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). Last reviewed April 23, 2021. Accessed January 31, 2022.

Este programa não deve ser usado para emergências nem para necessidades de tratamento urgente. Em uma emergência, ligue para 911, se estiver nos Estados Unidos, ou para o número de telefone dos serviços locais de emergência, se estiver fora dos Estados Unidos, ou ainda dirija-se ao ambulatório ou pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui o tratamento de um médico ou profissional de saúde. 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 todos os seus componentes, em particular os serviços a familiares com menos de 16 anos, talvez não estejam disponíveis em todos os locais e estão sujeitos a alterações sem aviso prévio. A experiência e/ou os níveis educacionais dos recursos do Programa de assistência ao empregado podem variar de acordo com os requisitos de contrato ou com os requisitos normativos do país. Podem ser aplicadas exclusões e limitações da cobertura.

Optum® é uma marca comercial registrada da Optum, Inc. nos Estados Unidos e em outros países. 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.