

# SINAIS DE ALERTA NA DEPRESSÃO INFANTIL

## O que os pais e os educadores precisam de saber



**Triste ou  
de mau  
humor**

Uma criança pode parecer triste, solitária, infeliz ou rabugenta. Pode durar semanas ou meses.

**Ser  
autocrítico**

Podem reclamar muito. Podem dizer coisas autocríticas como: "Não consigo fazer nada certo". "Eu não tenho amigos." "Eu não posso fazer isso."

**Falta de  
energia e  
esforço**

Podem colocar menos esforço na escola do que antes. Mesmo fazer pequenas tarefas pode parecer muito esforço

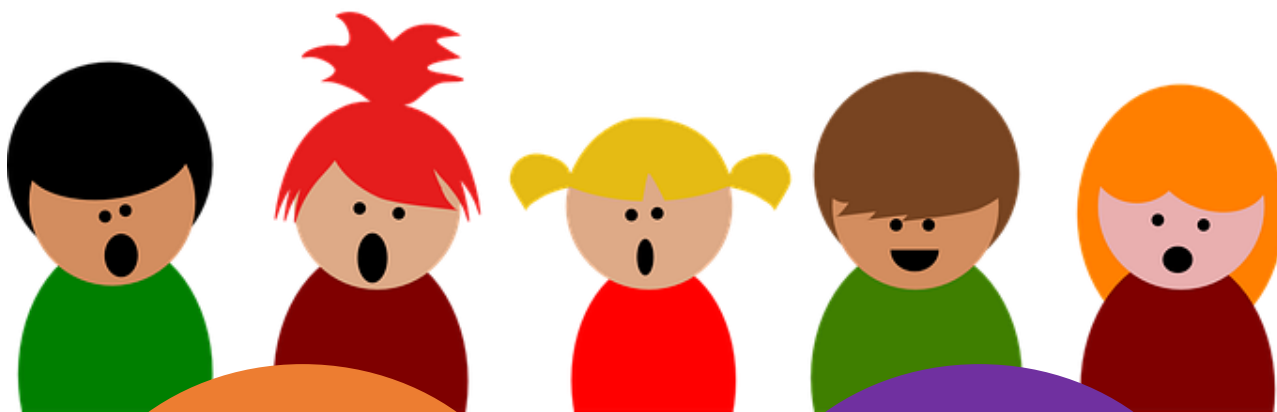
**Não  
gostam  
das coisas**

Não se divertem tanto com os amigos ou gostam de brincar como antes

Fonte WHO (2021)

Revisto por: [D'Arcy Lyness, PhD](#)

Traduzido e adaptado por SPLS, 25 setembro 2022 (imagens gratuitas: Pixabay)



**Mudanças  
no sono e na  
alimentação**

Podem não dormir bem ou parecer cansadas, mesmo que durmam o suficiente

**Dores  
diversas**

Podem ter dores de estômago ou outras dores. Alguns faltam aos dias de escola por não se sentirem bem

**O que é que eu, como Educador/a posso/tenho de fazer neste momento?**

- 1.
- 2.
- 3.

Fonte WHO (2021)

Revisto por: [D'Arcy Lyness, PhD](#)

Traduzido e adaptado por SPLS, 25 setembro 2022 (imagens gratuitas: Pixabay)



## **SINAIS DE ALERTA NA DEPRESSÃO INFANTIL O que os pais e os educadores podem fazer?**

### **Aproveite o tempo para estarem juntos.**

Passar algum tempo com seu filho fazendo coisas que ambos possam gostar. Faça uma caminhada, jogue um jogo, cozinhe, leia histórias, faça um artesanato, assista a um filme engraçado. Passe algum tempo ao ar livre, se puder. Está comprovado que a atividade física é uma boa forma de se ultrapassar as dificuldades de saúde mental.

### **Converse tranquilamente e abertamente com o seu filho sobre tristeza e depressão**

As crianças podem não saber por que estão tão tristes e por que as coisas parecem tão difíceis. Deixe-os saber que vê que eles estão a passar por um momento difícil e que está lá para ajudar. Ouça, conforte, ofereça seu apoio e demonstre amor, com paciência.

Fonte WHO (2021)

Revisto por: [D'Arcy Lyness, PhD](#)

Traduzido e adaptado por SPLS, 25 setembro 2022 (imagens gratuitas: Pixabay)



## **Marque uma consulta com o médico do seu filho**

Ouça, conforte, ofereça seu apoio e demonstre amor, com paciência.

Informe o médico do seu filho se o humor triste parece continuar por algumas semanas, se notou mudanças no sono, alimentação, energia ou esforço do seu filho. Diga-lhe se o seu filho está a lidar com alguma perda, um grande stress ou dificuldades.

## **Seja paciente e gentil**

Quando seu filho estiver mal-humorado ou difícil, tente ser paciente. Converse com o terapeuta do seu filho sobre as melhores maneiras de responder quando seu filho age dessa maneira. Muitas vezes, ajuda se conseguir conectar-se com o seu filho de maneira calma, e depois orientá-lo para um melhor comportamento.

## **Marque uma visita com um Terapeuta Infantil**

Um terapeuta infantil (médico, psicólogo) passará algum tempo a conversar consigo e com o seu filho. Eles conseguem fazer uma verificação aprofundada da depressão, fazendo perguntas e ouvindo.

O profissional pode explicar como a terapia pode ajudar seu filho.

Fonte WHO (2021)

Revisto por: [D'Arcy Lyness, PhD](#)

Traduzido e adaptado por SPLS, 25 setembro 2022 (imagens gratuitas: Pixabay)

Estas ações gentilmente encorajam humores positivos, ajudam no seu processo educativo como educador/a , pais, responsáveis por estas crianças que estão a crescer e precisam de apoio, carinho, orientação. Todos se sentirão mais próximos.

## Lembre-se

Se pensa que o seu filho pode estar deprimido, fale com ele sobre os seus sentimentos. E não tenha medo de procurar ajuda de um profissional de saúde



## O que é que eu, como Educador/a posso/tenho de fazer neste momento?

- 1.
- 2.
- 3.

Fonte WHO (2021)

Revisto por: [D'Arcy Lyness, PhD](#)

Traduzido e adaptado por SPLS, 25 setembro 2022 (imagens gratuitas: Pixabay)