Depressão Infantil: identifique os sinais.

A **depressão infantil** é um tema muito sensível e uma dura realidade do século XXI. Sintomas como a apatia, isolamento, tristeza, alterações do sono e do apetite, diminuição do rendimento escolar, entre outros, não devem ser ignorados até mesmo entre os 3 e os 4 anos de idade.

O que é a depressão infantil?

A **depressão infantil** é uma perturbação psiquiátrica e não apenas um estado normal de tristeza. À semelhança dos adultos, envolve alterações no humor e sentimentos de autodesvalorização. E os sintomas, apesar de conhecidos, passam muitas vezes despercebidos, sendo frequentemente confundidos com birras e até timidez.

Identifique os principais sintomas de depressão infantil

Os sintomas de depressão infantil variam de acordo com a idade e desenvolvimento da criança, mas os principais são estes:

- Aparência triste;
- Irritabilidade ou agressividade frequente;
- Sensação de vazio, culpa ou inferioridade;
- Falta de disposição ou vontade de brincar;
- Dor de cabeça frequente;
- Mudança rápida de humor ou choro fácil;
- Excesso de birras ou pirraça;
- Dor no abdómen;
- Perda ou aumento excessivo do apetite;

- Perda ou ganho de peso;
- Dificuldade em dormir à noite ou excesso de sono durante o dia;
- Desatenção;
- Queda do rendimento na escola;
- Medo de separar-se do pai ou da mãe;
- Perda de vontade de ver os amigos;
- Voltar a urinar na cama.

Causas de depressão infantil

A depressão infantil pode ter múltiplas origens, mas deve-se geralmente a situações traumáticas: divórcios, morte de alguém próximo, abandono, mudança de escola, bullying, etc. Um ambiente familiar depressivo também pode ser um fator de alarme, com uma vida sempre vivida na negativa.

Diagnóstico de depressão infantil

Tal como nos adultos, o diagnóstico de **depressão infantil** é feito por psicólogos e psiquiatras infantis após a observação e avaliação dos sintomas verificados. Em casos de dificuldades de expressão ou timidez, pode ser importante falar com os pais e outros cuidadores, para perceber se houve alguma situação traumática na origem.

Como se trata a depressão infantil

A psicoterapia individual continua a ser a preferência dos especialistas para tratar a depressão infantil. No entanto, quando necessário, também podem ser usados fármacos anti-depressivos, apenas com recomendação de especialistas, geralmente mais indicados para crianças mais velhas e casos mais graves.

Como pode ajudar

Algumas medidas para ajudar a criança em caso de depressão infantil são:

- **Estimular uma alimentação equilibrada**;
- **Incentivar o desenvolvimento atividades que gosta** sem pressioná-la;
- **Encorajar a criança a brincar com outras**;
- **Estimular a prática de atividades físicas**, como brincadeiras que movimentam, desportos ou andar de bicicleta;
- **Dar a atenção necessária e demonstrar apoio**;
- **Adotar uma rotina de sono saudável**, tendo em conta as horas de sono necessárias e evitando dormir tarde;

- **Procurar alternativas para resolver os problemas familiares** com harmonia;
- **Alertar professores e envolver a escola** no tratamento, principalmente se houver suspeita de bullying.

Sobre o Rodinhas: o transporte de crianças mais seguro e divertido

Este Inverno, apanhe a boleia do Rodinhas! Somos um serviço especializado de transporte de crianças, que tem dois superpoderes: o superpoder de proporcionar uma viagem segura e divertida às crianças e o superpoder de dar aos adultos mais tempo livre. Conte connosco para levarmos os mais pequenos à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos e ganhe mais tempo para si.

Com a ajuda da carrinha de transporte escolar do Rodinhas, há mais pais e crianças felizes. Conheça todos