

A depressão é uma condição médica séria que provoca sentimentos intensos de sofrimento, e pode levar a pensamentos ou comportamentos suicidas. Quando nós conhecemos os sinais a procurar, podemos apoiar os adolescentes obterem o tratamento que eles precisam e merecem. Considere os seguintes fatos.

1. A depressão geralmente começa na adolescência:

Pelo menos a metade dos casos de depressão começa aos 14 anos.ⁱ

2. A depressão de adolescente é comum:

Até o final da adolescência um 20% de adolescentes já terá estado com depressão.ⁱⁱ

3. Existe um tratamento para depressão:

Mais de 85% dos adolescentes melhoram combinando medicamento e terapia.ⁱⁱⁱ

4. Os adolescentes não são tratados em números suficientes:

A metade dos adolescentes com distúrbio mental e quase dois terços dos que têm uma grave depressão não recebem tratamento de um profissional da saúde mental.^{iv}

5. Quando a depressão não é tratada, pode levar a:

- Abuso de substâncias (24% - 50%)^v
- Insucesso escolar
- *Bullying* ou intimidação (30% aqueles que o sofrem, 19% aqueles que o fazem)^{vi}
- Outros distúrbios (e.g., distúrbio na alimentação)
- Suicídio (a depressão aumenta muito o risco de suicidar-se, o que é a segunda maior causa da morte entre adolescentes de 15 a 24 anos).^{vii}

Para saber mais sobre as nossas guias de bem-estar em adolescentes com depressão e/ou distúrbio bipolar, veja familyaware.org/publications/

Quais são os sinais?

Sinais da Depressão	O que os Outros Podem Perceber
Depressão, irritabilidade, tristeza, ou vazio, há pelo menos 2 semanas	Irritabilidade ou sensibilidade extrema, preocupação com a falta de sentido da vida
Pouco interesse pelas atividades ou pessoas que gostava anteriormente	Perda de interesse no esporte ou em outras atividades, isolamento da família ou amigos, problemas com as relações pessoais
Mudanças do apetite, comer em excesso, não comer suficiente, muito ganho ou perda de peso	Dificuldades para ganhar peso ou manter um peso normal
Dormir demais ou dormir muito pouco	Atividade excessiva em horas tardias da noite, dificuldade em adormecer, acordar frequentemente durante a noite, dificuldade em levantar-se de manhã, chegar atrasado/a frequentemente à escola de um jeito diferente de antes
Agitação física ou preguiça	Demorar muito para fazer as tarefas normais, andar de um lado para o outro, repetir excessivamente os mesmos comportamentos
Cansaço ou perda de energia	Distanciamento de todo mundo, tirar soneca, distanciamento da atividade habitual, o tédio
Baixa autoestima, sentir-se culpado/a	Dizer coisas muito críticas sobre si mesmo/a, ter problemas de comportamento em casa ou na escola, estar mais sensível à rejeição do que o normal
Perdida de concentração, indecisão	O pobre rendimento na escola, uma queda das notas, as faltas frequentes

Sinais da Depressão	O que os Outros Podem Perceber
Prurido e dores musculares inexplicáveis	Reclamar frequentemente de dor física (de cabeça, de estômago), vai muito para a enfermaria da escola
Auto-dano	Usar calças ou camisa de manga comprida mesmo em tempo quente, sangue na roupa, ferimento ou cicatriz recente
Pensamentos ou comportamentos suicidas contínuos	Escrever sobre a morte, dar os pertences favoritos aos outros, falar assim "Você estaria melhor sem mim."

A depressão não é apenas o mau humor normal do adolescente; senão uma condição médica que atrapalha a vida do adolescente (quanto à escola, aos amigos, à família) e pode ter sintomas duradouros. A depressão tende a estar na família: 20-50% dos adolescentes com depressão tem um familiar com depressão ou outro transtorno de saúde mental.^{viii} Muitas vezes é uma condição biológica que afeta os sistemas químicos do cérebro (como a serotonina ou a norepinefrina). Pode estar associada com o abuso ou a negligência, ou pode ser provocada por um acontecimento da vida estressante (como o divórcio, a morte, a separação).

Independentemente da causa, a depressão deve ser tratada. Normalmente a depressão é abordada primeiro com terapia, medicamento, ou uma combinação dos dois, que tende a dar melhores resultados. Um profissional na área de saúde mental pode trabalhar com o adolescente e a sua família para determinar qual será a forma de tratamento mais apropriada para o bem-estar dele/a.

Quando obter ajuda?

Se um adolescente tem pensamentos ou comportamentos de suicídio, ligue imediatamente para o médico/a dele/a, ligue para 9-1-1, ou leve ele/a para o pronto socorro do hospital mais próximo para que seja avaliado/a. Se você sabe que ele/a está infringindo-se dano, deve procurar obter tratamento médico imediato para toda ferida física. Os pensamentos de suicídio e feridas auto infligidas indicam que a dor que o adolescente está sentindo já passou do limite da sua capacidade para lidar com ela. Depois de ter avaliado e verificado a segurança física do adolescente, procure obter o tratamento de saúde mental apropriado.

Se um adolescente já tem sintomas de depressão há duas semanas ou mais, ou a sua capacidade para funcionar fica atrapalhada pelo seu humor ou comportamento, fique em contato com um médico de saúde mental para que ele/a faça uma avaliação do adolescente, ou fique em contato com seu médico principal caso o médico de saúde mental não estiver disponível imediatamente.

Onde obter ajuda?

O sistema de saúde mental está sobrecarregado (nos EE.UU. tem apenas aproximadamente 8,300 psiquiatras especialistas de criança e adolescente, o que é igual a uma média de um para cada 1,800 crianças/adolescentes que precisam de serviço), então você vai ter que fazer um esforço para encontrar um bom médico. Nós recomendamos que você procure uma avaliação de um médico de saúde mental para o adolescente, como por exemplo um psiquiatra de criança, um enfermeiro licenciado psiquiátrico, um psicólogo, um assistente social, ou um conselheiro de saúde mental. Você pode pedir um encaminhamento para um médico de saúde mental ao seu médico principal (ex. o seu pediatra), clínica ou hospital de saúde mental local, escola, amigos, membro da igreja, grupo de suporte, ou associações de médico listadas no nosso website. Também você pode ligar para 2-1-1 ou visite 211.org para obter informação sobre os recursos locais.

Aprenda mais sobre a depressão de adolescente em familyaware.org*

Ai você pode assistir webinars gratuitos, histórias da própria experiência, entrevistas com especialistas, e mais para que você possa apoiar um adolescente e cuidar de si mesmo.

familyaware.org/help-a-teen

*Apenas disponível em inglês

Sobre nós

Families for Depression Awareness, online em familyaware.org, é uma organização nacional sem fins lucrativos que ajuda as famílias identificarem e lidarem com a depressão e o distúrbio bipolar a fim deles ficarem bem e de prevenir o suicídio. Nós oferecemos educação, trabalho de extensão, e conselho para que as famílias e amigos possam apoiar as pessoas que amam enquanto cuidam de si mesmos.

ⁱKessler, National Comorbidity Survey Replication Study, 2007

ⁱⁱWilliams et al., "Screening for Child and Adolescent Depression in Primary Care Settings: A Systematic Evidence Review for the U.S. Preventive Services Task Force," Agency for Healthcare Research and Quality, 2009.

ⁱⁱⁱTreatment for Adolescents with Depression Study (TADS), Archives of General Psychiatry, 2007

^{iv}Bukstein OG, Glancy LJ, Kaminer Y. Patterns of affective comorbidity in a clinical population of dually diagnosed adolescent substance abusers. J Am Acad Child Adolesc Psychiatry, 2007

^vJournal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 2007

^{vi}Conwell Y, Brent D. Suicide and aging: patterns of psychiatric diagnosis. International Psychogeriatrics, 1995

^{vii}Deaths: Final Data for 2012, Centers for Disease Control and Prevention, 2012

^{viii}Puig-Antich et al., 1989; Todd et al., 1993; Williamson et al., 1995; Kovacs, 1997