

# Consulta de Perturbações Depressivas

## O que são as Perturbações Depressivas?

As perturbações depressivas são perturbações do humor, caracterizadas por humor deprimido e/ ou irritável, acompanhado, muitas vezes, de queixas somáticas (dores de barriga, dores de cabeça), alterações cognitivas, nomeadamente, dificuldades de concentração e memória, alterações nos padrões de sono (insónia ou hipersónia) e alimentação (perda ou aumento do apetite) e afastamento social.

A depressão pode ocorrer em todas as idades, mas surge com frequência na adolescência. Segundo um estudo epistemológico dos EUA, a prevalência destas perturbações é de 3% na infância e 14% na adolescência. Por esta altura, aparecem as diferenças de prevalência entre géneros, sendo o sexo feminino o mais afectado.

## QUAL O IMPACTO DE UMA PERTURBAÇÃO DEPRESSIVA NA VIDA DA CRIANÇA?

As crianças e adolescentes com uma Perturbação Depressiva podem parecer estar sempre aborrecidos ou tristes e podem irritar-se facilmente. Pode ser uma perturbação muito debilitante, interferindo com o funcionamento em todas as actividades diárias. Em termos escolares, pode ocorrer diminuição de algumas capacidades cognitivas - como a atenção e a memória, desinteresse e desmotivação para o estudo. Em termos sociais, pode ocorrer isolamento social e desprazer/desinteresse por actividades de tempos livres.

## O que se observa numa criança ou adolescente com uma Perturbação Depressiva?

As perturbações Depressivas têm tratamento, mas primeiro precisam de ser reconhecidas. A distinção entre uma perturbação do humor e variações de humor mais normativas é difícil, especialmente na adolescência, caracterizada por transições marcadas e grande intensidade emocional.

Nas crianças, a depressão pode tomar a forma de irritabilidade ou agressividade, muitas vezes acompanhada de agitação psicomotora.

Nos adolescentes, a depressão é usualmente caracterizada por humor deprimido, lentificação psicomotora, fadiga ou perda de energia, desinteresse ou desprazer generalizado, isolamento social, sentimentos de desesperança, desvalorização e auto-imagem negativa. Pode ocorrer ideação suicida. Segundo um estudo português de 2007, as perturbações do humor são o factor de risco mais importante para o suicídio na adolescência, embora este possa ocorrer no contexto de outros problemas.

## Quais as problemáticas abrangidas?



O que difere entre as várias perturbações são questões relacionadas com duração, *timing* ou etiologia.

## A quem se dirige esta consulta?

A consulta de Perturbações Depressivas é dirigida a todas as crianças e adolescentes que apresentem sintomas de depressão, nomeadamente humor deprimido e/ou irritável, que não conseguem controlar e que provocam preocupação ou sofrimento, interferindo na qualidade de vida da criança, adolescente e sua família.

## Como se organiza?

### Avaliação:

É realizada a avaliação do problema, para definir o tipo e modalidade de intervenção mais adequada a cada situação. Esta avaliação é feita com recurso a informação disponibilizada pelos pais, criança ou adolescente, bem como outros informadores relevantes (por exemplo, outros agentes educativos). São utilizados diferentes métodos, tais como: entrevistas clínicas, questionários e observações.

## **Intervenção:**

A intervenção psicológica é feita com base na avaliação e recorre a metodologias e programas empiricamente validados. A intervenção é, por norma, de curta duração e é dirigida à criança ou adolescente e à sua família, sendo realizada individualmente.

Em alguns casos, para além do acompanhamento psicoterapêutico, é aconselhável que a criança ou o adolescente beneficie de acompanhamento pedopsiquiátrico, podendo ser encaminhada para esse acompanhamento em qualquer momento da avaliação e intervenção.

## **Quem são os elementos da equipa?**

Os elementos da equipa pertencem ao Centro de Desenvolvimento Infantil Diferenças. São psicólogos e pedopsiquiatras com experiência de trabalho clínico com crianças e adolescentes.

## **Recursos**

### **Livros para pais:**

- O Livro de Referência para a Depressão Infantil. Jeffrey A. Miller
- *Compreendendo a Depressão Infantil*. Miriam Cruvinel e Evely Boruchovitch
- Maraujo, H. (2000). Psicopatologia do desenvolvimento e depressão, In I. Soares (Ed.), *Psicopatologia do Desenvolvimento: Trajectórias (in)adaptativas ao longo da vida* (pp.143-179). Quarteto Editora: Coimbra.

### **Sites:**

- <https://psicologado.com/psicopatologia/saude-mental/a-influencia-do-suporte-familiar-na-depressao-em-adolescentes>

Para mais informações ou sugestões:  
Dr.ª Helena Almeida - Psicóloga Clínica  
lanaalmeida@hotmail.com