



Saúde mental na infância
e adolescência



Apresentação

Cuidar da saúde física é uma das principais preocupações da população mundial atual, mas a qualidade cognitiva e emocional do ser humano, ou seja, a saúde mental, muitas vezes é deixada de lado. Porém é durante a infância e adolescência que o desenvolvimento adequado da saúde física e mental de um indivíduo determina a sua qualidade de vida e bem-estar no futuro.

Crianças e adolescentes que sofrem com dificuldades e transtornos mentais, por exemplo, correm maiores riscos de deixarem a escola precocemente. As doenças, quando não tratadas da maneira correta, podem prejudicar momentos preciosos não só da infância e adolescência, mas também da vida adulta. Por isso, a promoção e o apoio à saúde mental na infância, associados à atenção e ao aumento da oferta de serviços específicos para a população infanto-juvenil, deve ser uma prioridade para todos.

Esta publicação faz parte do trabalho da Fundação Abrinq e tem como objetivo sensibilizar, informar e orientar sobre a importância da promoção à saúde mental das crianças e adolescentes no Brasil e no mundo.

Boa leitura!

Sumário

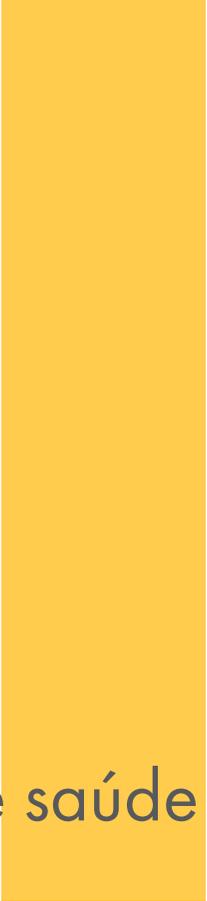
04 O que é saúde mental?

08 Principais transtornos mentais

13 Sinais e sintomas

16 Cuidados, tratamentos e encaminhamentos

19 Como a internet pode influenciar?



O que é saúde mental?

A habilidade de permanecer em equilíbrio, bem-estar e harmonia com as emoções e sentimentos perante ao outro e a nós mesmo, assim, controlando de forma positiva as adversidades e conflitos da vida, reconhecendo e respeitando os limites e deficiências do ser humano, diz muito sobre as condições da saúde mental de um indivíduo. Promover o bem-estar das crianças e dos adolescentes nesse aspecto, garante a eles proteção, meios de prevenção, acolhimento, redução de fatores de riscos e doenças.

A infância e adolescência são fases cruciais para o desenvolvimento de aspectos importantes para o bem-estar mental a longo prazo, que incluem a adoção de padrões saudáveis de sono; exercícios; métodos de resolução de problemas; habilidades interpessoais; e administração das emoções e sentimentos. O apoio familiar, comunitário, governamental e escolar é determinante para isso.

A ausência de cuidado e atenção às condições da saúde mental dos jovens pode limitar futuras oportunidades na vida escolar,

social e profissional deles. Fato que possibilita, em alguns casos, a continuidade do ciclo da pobreza e da desigualdade social.

Segundo o Atlas de Saúde Mental 2017, da Organização Mundial da Saúde (OMS), metade de todas as condições de saúde mental começa aos 14 anos de idade, porém, muitos casos não são detectados e tratados.

Promoção e prevenção

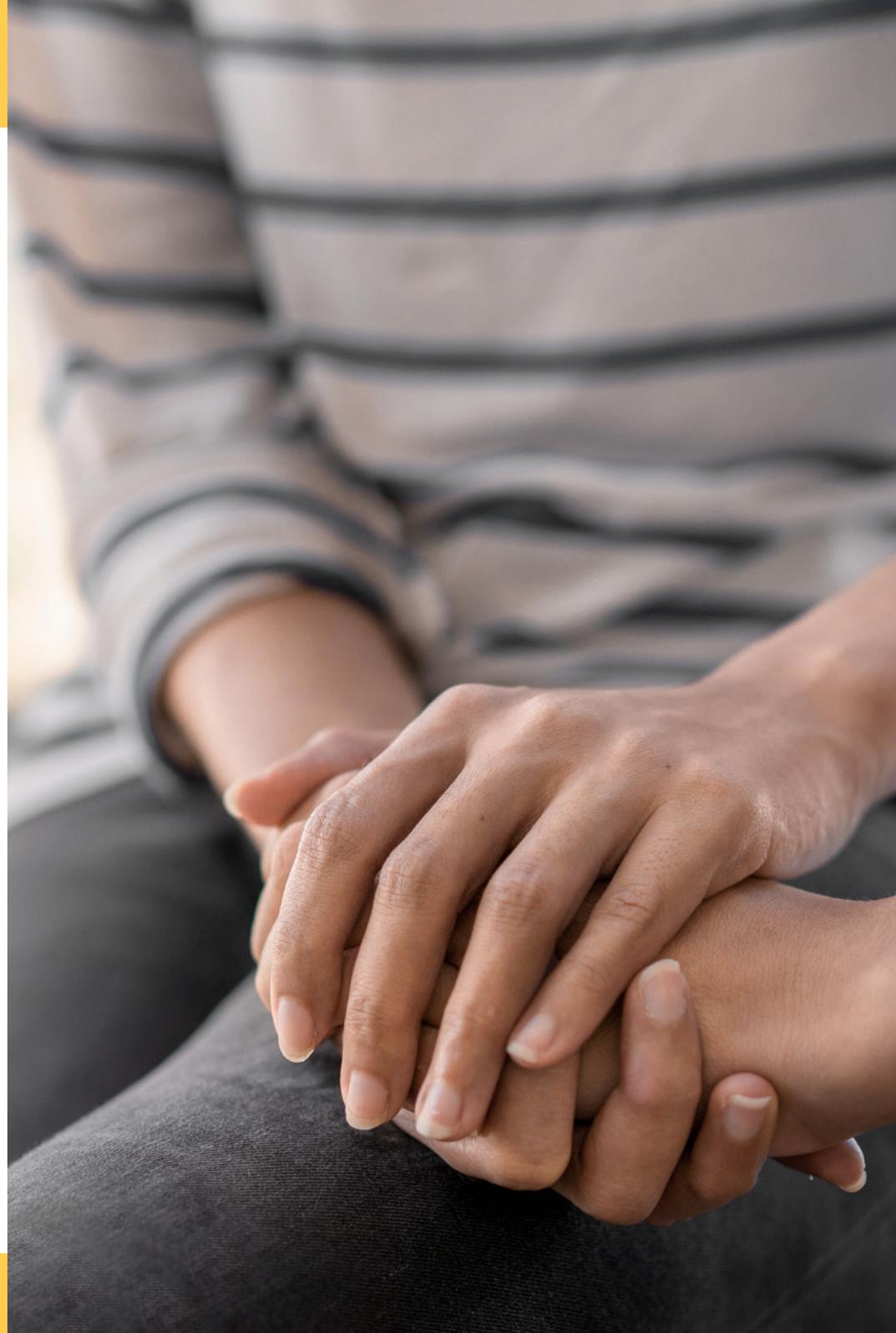
O suicídio é a terceira principal causa de morte entre adolescentes de 15 a 19 anos, de acordo com a OMS. Intervenções para impulsionar a saúde mental das crianças e dos adolescentes fortalecem os fatores de proteção a esse público e promovem alternativas melhores aos chamados comportamentos de risco.

As ações de promoção à saúde ajudam no desenvolvimento da resiliência, capacidade determinante para que possam lidar bem

com situações difíceis e adversas típicas da infância e adolescência. Além disso, os pais e familiares são atores-chaves para a garantia do estado mental saudável das crianças e dos adolescentes.

“Ao perceber qualquer alteração devem escutar e acolher o que a criança ou adolescente está vivenciando, buscando valorizar seus sentimentos e compreender os motivos do aparecimento de reações ou alterações de comportamento”, alerta Regina Bichaff, médica e psicanalista da Prattein.

Vale lembrar que o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) recomenda que a medicalização excessiva para o tratamento dos transtornos mentais deve ser evitada e as abordagens não farmacológicas priorizadas, respeitando os direitos das crianças e dos adolescentes.



Atividades de promoção e prevenção à saúde

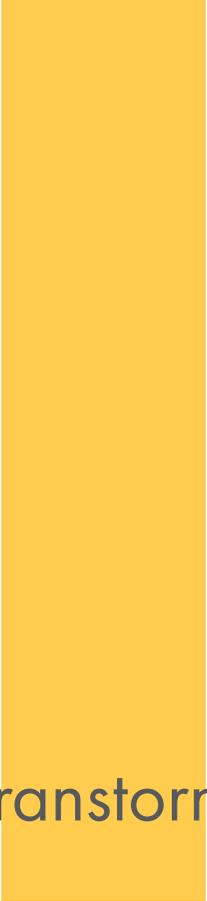
Intervenções psicológicas individuais online, em grupo ou autoguiadas;

Intervenções focadas na família, como treinamento de habilidades do cuidador, incluindo intervenções que abordam as necessidades dos cuidadores;

Intervenções nas escolas, como: mudanças organizacionais para um ambiente psicológico seguro e positivo; ensino sobre saúde mental e habilidades para a vida; treinamento de profissionais para a detecção e manejo básico do risco de suicídio; e programas escolares de prevenção para adolescentes vulneráveis a condições de saúde mental;

Intervenções baseadas na comunidade, como liderança de pares ou programas de orientação; programas de prevenção dirigidos a adolescentes em situação de vulnerabilidade, como aqueles afetados por ambientes humanitários frágeis e grupos minoritários ou discriminados; programas para prevenir e administrar os efeitos da violência sexual em adolescentes; programas multissetoriais de prevenção ao suicídio;

Intervenções multiníveis para prevenir o abuso de álcool e substâncias; educação sexual integral para ajudar a prevenir comportamentos sexuais de risco; e programas de prevenção à saúde.



Principais transtornos mentais

Os transtornos mentais são comuns também em crianças e adolescentes, podendo ser alguma condição que afete principalmente campos ligados ao neurodesenvolvimento, assim como aspectos relacionados à cognição e funcionalidade. A Organização Mundial de Saúde considera duas principais categorias para os transtornos mentais em crianças e adolescentes, sendo eles os transtornos do desenvolvimento psicológico e transtornos de comportamento e emocionais.

“Os estudos epidemiológicos existentes apontam que cerca de 10% a 20% das crianças e adolescentes apresentam problemas de saúde mental, sendo os mais comuns nesta população: ansiedade, distúrbios de comportamento, hiperatividade e depressão. Na população adolescente os quadros de depressão, uso de substâncias (álcool e outras drogas) e violência autoprovocada adquirem maior relevância”, informa Eliana Ribas, psicanalista da Prattein.

Um estudo feito pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) conseguiu levantar os transtornos mais frequentes em seus pacientes analisados. A pesquisa apontou a depressão, transtorno de ansiedade, o transtorno do déficit de atenção e hiperatividade (TDAH), o transtorno de conduta e o transtorno por uso de substância como os mais comuns.

É importante ressaltar que os transtornos mentais em crianças e adolescentes são motivados por alguns fatores determinantes. Eles podem ser divididos em alguns grupos:

- Fatores genéticos: relacionados ao histórico familiar de transtorno mental;
- Fatores psicossociais: relacionados a casos de disfunções na vida familiar e situações indutoras de estresse;
- Fatores biológicos: relacionados a situações de anormalidades do sistema nervoso central, sejam elas causadas por lesões, infecções, desnutrição ou exposição a toxinas;
- Fatores ambientais: relacionados a problemas enfrentados na

comunidade (violência urbana) e tipos de possíveis abusos (físico psicológico e sexual).

Outras situações ainda podem influenciar e/ou piorar a condição da criança ou do adolescente que convive com o problema. Elas podem ser:

- Baixo nível educacional;
- Doenças crônicas e terminais;
- Maus-tratos na infância;
- Eventos traumáticos;
- Psicopatologia parental;
- Vulnerabilidade social (considerado por alguns profissionais como fator de risco à saúde da mente).

Conheça mais sobre alguns problemas que afetam as crianças e os adolescentes

Transtornos de ansiedade

Crianças que têm transtornos de ansiedade, como transtorno obsessivo-compulsivo (TOC), transtorno de estresse pós-traumático, fobia social e transtorno de ansiedade generalizada, experimentam a ansiedade como um problema persistente que interfere em suas atividades diárias.

Alguma preocupação é uma parte normal da experiência de cada criança, muitas vezes mudando de um estágio de desenvolvimento para o seguinte. No entanto, quando a preocupação ou o estresse dificultam o funcionamento normal de uma criança, um transtorno de ansiedade deve ser considerado.

Transtorno do déficit de atenção e hiperatividade (TDAH)

Essa condição, geralmente, inclui sintomas de dificuldade de atenção, hiperatividade e comportamento impulsivo. Algumas crianças com TDAH apresentam sintomas em todas essas categorias, enquanto outras podem ter sintomas em apenas uma. O problema de déficit de atenção pode ser observado no ambiente escolar, por exemplo.

Transtorno do espectro do autismo (TEA)

O transtorno do espectro do autismo é um transtorno grave do desenvolvimento que aparece na primeira infância, geralmente antes dos três anos de idade. Embora os sintomas e a gravidade variem, o TEA afeta sempre a capacidade da criança de se comunicar e interagir com outras pessoas.

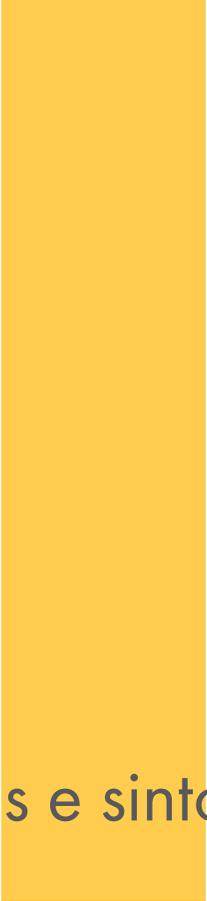
Transtornos emocionais

Transtornos de humor, como depressão e transtorno bipolar, podem levar a criança a sentir sentimentos persistentes de tristeza ou mudanças extremas de humor muito mais graves do que as alterações de humor comuns nas pessoas.

Os transtornos emocionais geralmente surgem durante a adolescência. Em todo o mundo, a depressão é a 9ª causa de doença e incapacidade entre todos os adolescentes, a ansiedade é a 8ª principal causa. Além da depressão ou da ansiedade, os adolescentes com essa condição também podem sentir irritabilidade, frustração ou raiva excessivas. Os sintomas podem se sobrepor em mais de um transtorno, com mudanças rápidas e inesperadas no humor e explosões emocionais. Na pior das hipóteses, no caso da depressão, a doença pode levar ao suicídio.

Distúrbios alimentares

Transtornos alimentares, como anorexia nervosa, bulimia nervosa e transtorno da compulsão alimentar periódica, são condições sérias e, até mesmo, fatais. As crianças e os adolescentes podem ficar tão preocupados com a comida e o peso, e se concentram apenas nisso, negligenciando outros fatores essenciais para a vida.



Sinais e sintomas

O preconceito em relação aos transtornos mentais ainda é muito presente na sociedade e é um desafio para os médicos, especialistas e outros profissionais da saúde. Um parente, amigo ou pessoa próxima, por exemplo, pode dizer que o problema é apenas momentâneo, considerando os sinais do transtorno como falta de estímulo da criança ou do adolescente. Porém, as pessoas com transtornos mentais nessa faixa etária são, por sua vez, ainda mais vulneráveis à exclusão social, discriminação e estigma, por não saberem lidar com algumas situações. Isso afeta a busca por ajuda, dificulta o aprendizado, aumenta os comportamentos de risco e os problemas de saúde em geral.

Sinais de transtornos mentais podem ser negligenciados por uma série de razões, como a falta de conhecimento e conscientização sobre saúde mental e o estigma social, que impede muitos jovens de procurarem apoio.

Diferentemente de uma ferida visível, quando uma criança ou um

adolescente começa a ter problemas na escola ou com amigos, ou quando não coopera e tem explosões de raiva, é difícil reconhecer que algo não está certo e que não se trata de uma ação comum da fase que vive. Geralmente, cabe aos adultos perceberem mudanças repentinas de comportamento que sinalizem risco à saúde mental.

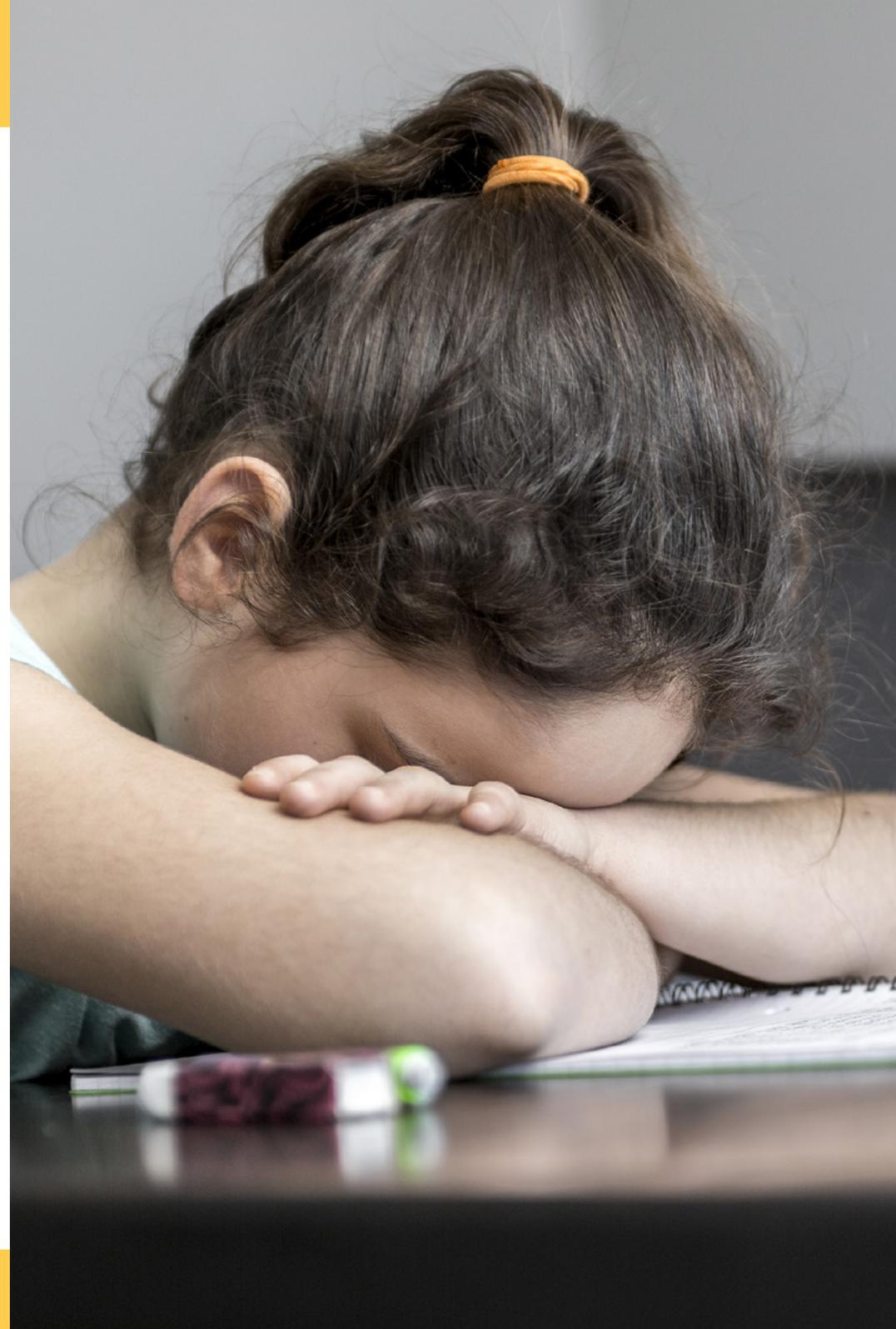
“Os pais ou responsáveis devem estar atentos para reconhecer possíveis mudanças no comportamento das crianças e adolescentes. Ao perceberem qualquer alteração, nunca devem atribuir o problema apenas à criança ou ao adolescente, mas devem se reconhecer como corresponsáveis pela existência do problema ou pela sua resolução”, ressalta Regina Bichaff.

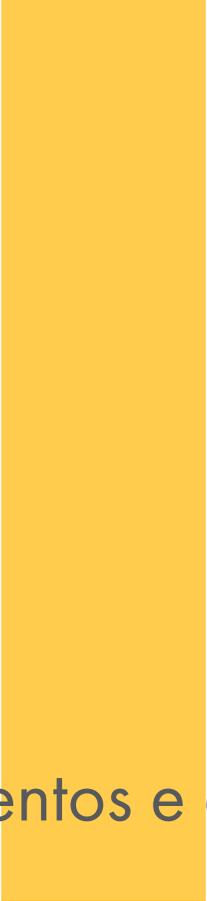
De acordo com a autora do livro *“Parenting Through the Storm”*, Ann Douglas, existem alguns sinais em crianças que requerem atenção especializada. São eles:

- A criança está tendo mais dificuldade na escola;
- A criança está batendo ou intimidando outras crianças;

- A criança está tentando se machucar;
- A criança está evitando amigos e familiares;
- A criança está passando por mudanças frequentes de humor;
- A criança está passando por emoções intensas, como explosões de raiva ou medo extremo;
- A criança está sem energia ou motivação;
- A criança está com dificuldade em se concentrar;
- A criança está com dificuldades para dormir ou tem muitos pesadelos;
- A criança está com muitas queixas de dores ou desconfortos físicos;
- A criança está negligenciando a aparência;
- A criança está obcecada com o peso, a forma ou a aparência;
- A criança está comendo significativamente mais ou menos do que o normal.

Outro comportamento que merece muita atenção é a autolesão. Segundo dados do Ministério da Saúde, em 2016, estima-se que 62 mil adolescentes morreram em resultado da autolesão.





Cuidados, tratamentos e encaminhamentos

As condições de saúde mental em crianças são diagnosticadas e tratadas com base em sinais e sintomas, e em como a condição afeta a sua vida diária. Para fazer um diagnóstico, é recomendado que a criança seja avaliada por um especialista, como psiquiatra, psicólogo, enfermeira psiquiátrica, conselheira de saúde mental ou terapeuta comportamental.

De acordo com o Ministério da Saúde, crianças e adolescentes também estão sujeitos às urgências e emergências em saúde mental. Por esse motivo é tão importante que tenham seus direitos ao tratamento assegurados pelo governo brasileiro.

“A necessidade de cuidados em saúde mental deve ser definida a partir de uma avaliação ampla, envolvendo a criança ou adolescente, pais ou responsáveis e, se for o caso, outras instituições. Os profissionais de saúde mental farão uma análise do problema, em todas as suas variáveis, para construir um Projeto Terapêutico Singular, envolvendo a criança ou adolescente e seus familiares. A

estratégia de atendimento poderá envolver, sempre que necessário, outros recursos e parceiros intersetoriais como a escola, o serviço de assistência social, conselho tutelar, operadores da justiça etc.”, afirma Eliana Ribas.

Opções comuns de tratamento e cuidados para crianças e adolescentes com problemas de saúde mental incluem:

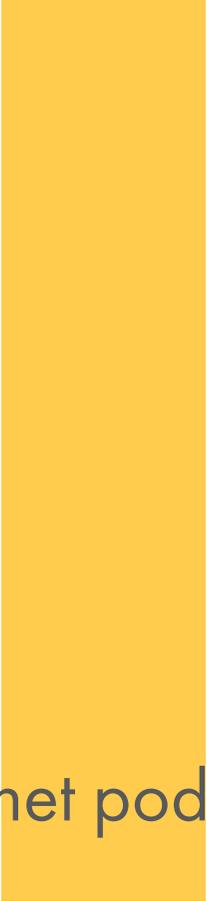
Psicoterapia

A psicoterapia, conhecida como terapia da fala ou terapia comportamental, é uma maneira de abordar as preocupações com a saúde mental por meio da conversa com um psicólogo ou outro profissional de saúde mental. Durante a psicoterapia, uma criança pode aprender sobre sua condição, humor, sentimentos, pensamentos, comportamentos, e como responder a situações desafiadoras com habilidades de enfrentamento saudáveis.

Medicação

Além da terapia, o profissional pode recomendar que a criança tome medicamentos como estimulantes, antidepressivos, medicamentos ansiolíticos, antipsicóticos ou estabilizadores do humor, para tratar a condição de saúde mental. É essencial consultar um médico especialista para determinar os riscos e benefícios dos medicamentos.



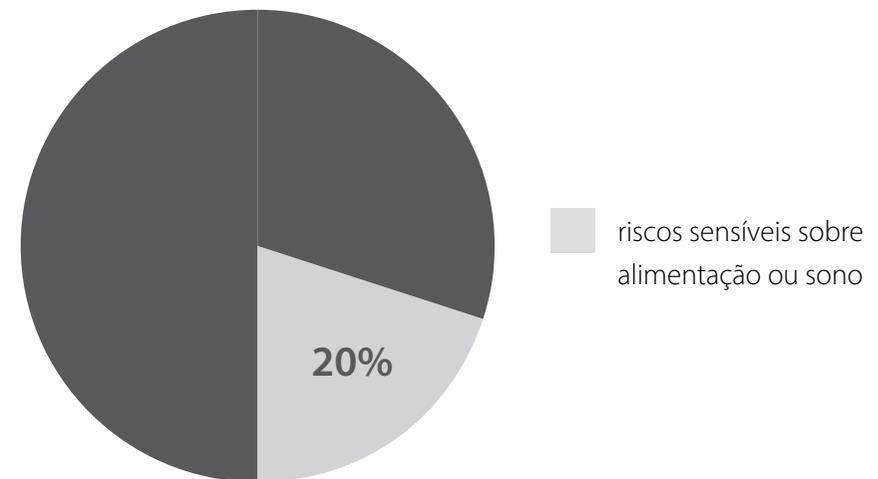


Como a internet pode influenciar?

A influência da mídia e da internet pode aumentar a disparidade entre a realidade vivida pelos jovens e suas percepções ou aspirações para o futuro. Entre os fatores que contribuem para o estresse durante estes momentos da vida estão o desejo de uma maior autonomia, pressão para seguir padrões da sociedade, exploração da identidade sexual e maior acesso ao uso de tecnologias.

Segundo a Pesquisa sobre o uso da Internet por crianças e adolescentes no Brasil - TIC Kids Online Brasil 2018, realizada pelo Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação (Cetic.br), 86% das crianças e adolescentes brasileiras, de 9 a 17 anos, estão conectados à internet, o que corresponde a 24,3 milhões de usuários. Em 93% dos casos, o acesso ocorre pelo celular, por meio do compartilhamento de mensagens instantâneas e das redes sociais. O estudo alerta ainda sobre os danos causados pelas mídias digitais, pois 20% das crianças e adolescentes presentes na amostra relataram riscos sensíveis em relação à alimentação ou sono, 16% em relação à autolesão e 14% ao suicídio.

Danos causados pelas mídias digitais



Os dados evidenciam a grande exposição que crianças e adolescentes têm a diferentes conteúdos na internet, fato que coloca em risco a saúde da mente, e origina ou agrava, em alguns casos, problemas de comportamento e de dependência digital. Em excesso, o uso da tecnologia pode diminuir a capacidade de desenvolver empatia, aumentar o sedentarismo e dificultar o desenvolvimento da linguagem.



Outro determinante para a saúde mental das crianças e dos adolescentes no meio digital é o tipo de relação e interação mantida por eles com os outros usuários. A violência, o assédio e abuso sexual infantil são reconhecidos como fatores riscos e podem ocorrer no meio on-line também.

Referências bibliográficas

DOUGLAS, Ann; Parenting Through The Storm: How to Handle the Highs, the Lows and Everything in Between. Canadá. 2015.

Blog Vittude. 2018. Problemas psicológicos em crianças. Disponível em: <<https://www.vittude.com/blog/problemas-psicologicos-em-criancas>>Acesso em: 30 abr 2020.

Folha Informativa - Saúde mental dos adolescentes. Organização Pan-Americana Da Saúde (Opas). Disponível em: <https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5779:folha-informativa-saude-mental-dos-adolescentes&Itemid=839>Acesso em: 30 abr 2020.

Ministério da Saúde. Fórum Nacional de Saúde Mental Infantojuvenil. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/forum_nacional_saude_mental_infantojuvenil.pdf>Acesso em: 30 abr 2020.

<[nacional_saude_mental_infantojuvenil.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/atencao_psicossocial_crianças_adolescentes_sus.pdf)>Acesso em: 30 abr 2020.

Ministério da Saúde. Atenção Psicossociala crianças e adolescentes no SUS Tecendo redes para garantir direitos. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/atencao_psicossocial_crianças_adolescentes_sus.pdf>Acesso em: 30 abr 2020.

O que é distúrbio mental infantil. Disponível em: <<https://neurosaber.com.br/o-que-e-disturbio-mental-infantil>>Acesso em: 30 abr 2020.

Psicologia: teoria e prática. vol.12 no.1 São Paulo 2010. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_issuetoc&pid=1516-368720100001&lng=pt&nrm=iso> Acesso em: 07 abr 2020.



Rua Araguari, 835 | 7º andar

Vila Uberabinha | 04514-041 | São Paulo - SP

55 11 3848-8799

f /fundabrinq

📷 /fundacaoabrinq

www.fadc.org.br