

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Apr 15, 2025

Depressão em crianças e adolescentes: quais as opções de tratamento?

A depressão é uma doença que afeta pessoas de todas as idades, incluindo crianças e adolescentes. Isso pode dificultar que os jovens aproveitem as atividades diárias, acompanhem a escola ou se conectem com a família e os amigos. Mas existem tratamentos que podem ajudar.

Essas informações são sobre tratamentos que podem ajudar crianças e adolescentes de 6 a 18 anos. Você pode usar essas informações para conversar com seu médico e decidir quais tratamentos são melhores para seu filho.

Para saber mais sobre o que é depressão, quais são os sintomas e como ela é diagnosticada, consulte nossas informações intituladas *Depressão em crianças e adolescentes: informações para pais*.

Onde o tratamento será realizado?

Os médicos avaliarão os sintomas do seu filho para decidir sobre o nível certo de atendimento. A maioria das crianças e adolescentes com depressão pode ser tratada por profissionais de saúde em geral, como médicos de clínica geral, pediatras ou psiquiatras gerais. Eles geralmente lidam com a depressão leve a moderada.

Se seu filho tiver depressão grave ou outras necessidades complexas de saúde mental, ele pode ser encaminhado a um psiquiatra infantil especialmente treinado para ajudar crianças com depressão.

Jovens com depressão raramente representam um perigo para si mesmos ou para os outros. No entanto, os médicos avaliarão esse risco imediatamente. Se estiverem muito preocupados, podem decidir que seu filho precisa ir ao hospital para atendimento urgente. Isso é para garantir sua segurança e fornecer uma avaliação imediata de saúde mental. No entanto, a maioria dos jovens com depressão não precisa de tratamento hospitalar.

Por quanto tempo meu filho precisará de tratamento?

O tratamento da depressão é dividido em três fases.

Depressão em crianças e adolescentes: quais as opções de tratamento?

A fase 1 dura de 6 a 12 semanas. O objetivo é que os sintomas do seu filho melhorem ou desapareçam até o final desse período.

A fase 2 dura de 6 a 12 meses. O objetivo durante essa fase é impedir que a depressão volte (chamada de recaída).

A fase 3 pode durar mais um ou dois anos. Nem todos os jovens precisam de tratamento a essa altura. Mas alguns têm depressão severa ou de longa duração, que precisa de tratamento mais prolongado.

Opções de tratamento para depressão

As opções de tratamento para a depressão dependem da gravidade da depressão, da existência de outros sintomas ou condições envolvidas e do que você ou seu filho preferem.

Para alguns jovens, o tratamento pode envolver apenas mudanças no estilo de vida e monitoramento ativo. Para outros, pode incluir uma combinação de tratamentos para falar, medicamentos ou ambos.

Seu médico trabalhará com você para determinar o melhor plano com base nas necessidades do seu filho.

Monitoramento ativo e mudanças no estilo de vida

No início do tratamento do seu filho, você pode ouvir seu médico falar sobre **monitoramento ativo**. Isso significa que seu médico não inicia imediatamente com um tratamento específico, como medicamentos ou tratamentos de fala. Em vez disso, seu médico consultará regularmente seu filho e o apoiará em como ele está se sentindo. Isso geralmente ajuda você e seu filho a aprender sobre a depressão e a discuti-la.

Seu médico também pode sugerir mudanças simples no estilo de vida para ajudar seu filho. Por exemplo, sabe-se que uma dieta saudável e exercícios regulares ajudam a prevenir e reduzir os sintomas da depressão. Seu médico também pode incentivar seu filho a participar de hobbies ou atividades escolares, ou definir metas para gerenciar sua saúde mental.

A maioria das crianças não precisa de tratamento adicional, a menos que a depressão piore ou não desapareça. Se eles tiverem outras condições ou certos sintomas contínuos, podem precisar de apoio extra.

Tratamentos de conversação

Os tratamentos de conversação são uma forma importante de tratar a depressão em jovens. Existem tipos diferentes, e o tipo certo para seu filho pode depender da gravidade da depressão e do que está disponível em sua área.

Se seu filho tem depressão leve e o monitoramento ativo não ajudou, ou se a depressão for mais grave, seu médico pode sugerir um tratamento estruturado da fala, como terapia **cognitivo-comportamental (TCC) ou terapia** interpessoal.

Depressão em crianças e adolescentes: quais as opções de tratamento?

A **TCC** ajuda os jovens a mudar pensamentos e comportamentos negativos que podem estar contribuindo para a depressão. Um terapeuta trabalhará com seu filho para desenvolver maneiras mais saudáveis de pensar e lidar com os desafios.

Algumas crianças e adolescentes fazem essa terapia individualmente com um terapeuta. Outros o fazem em grupo ou com membros da família. Todas essas abordagens podem ser úteis.

Se seu médico recomendar a TCC para seu filho, ele normalmente participará de uma sessão por semana ou a cada 2 semanas. O número de sessões dependerá da gravidade dos sintomas e da eficácia do tratamento. A maioria das pessoas tem cerca de 6 a 20 sessões, mas alguns jovens precisam de tratamento por mais tempo.

A **terapia interpessoal** se concentra em melhorar os relacionamentos que podem estar afetando a depressão de seu filho. Isso os ajuda a construir um apoio social mais forte, controlar o estresse e melhorar seus relacionamentos com outras pessoas.

A terapia interpessoal geralmente envolve sessões semanais por cerca de 12 semanas, mas isso pode mudar dependendo das necessidades do seu filho. Os pais podem se envolver na terapia, mas isso não é obrigatório.

Para muitos jovens, um curso de terapia é suficiente. Mas a depressão pode retornar em algumas pessoas após o término do tratamento, então seu filho pode precisar de mais tratamento no futuro.

Medicamento

Os **antidepressivos** são um dos principais medicamentos administrados a adultos com depressão. Para crianças, no entanto, é menos provável que os médicos as administrem, especialmente se seu filho tiver menos de 12 anos. Eles só os recomendarão se a depressão do seu filho for muito forte ou se os tratamentos de conversação por si só não tiverem funcionado.

Antidepressivos chamados **inibidores seletivos da recaptação da serotonina (ISRSs**, para abreviar) podem ajudar alguns jovens com depressão severa. Esses medicamentos são normalmente usados junto com um tratamento de fala.

Alguns jovens tomam esses medicamentos apenas até se sentirem melhor. Mas outros acham que precisam continuar tomando para impedir que a depressão volte.

Os ISRSs podem ter efeitos colaterais, como:

- perda de apetite ou perda de peso
- cefaleias
- problemas do sono
- sensação de fadiga
- tremores (tremores)
- diarreia

Depressão em crianças e adolescentes: quais as opções de tratamento?

- Vômitos e
- erupção cutânea.

Esses efeitos colaterais não afetam a todos e geralmente são leves e temporários. Mas um pequeno número de crianças acha que os efeitos colaterais são tão graves que precisam parar de tomar esses medicamentos. Se um tipo de ISRS não funcionar, seu médico pode tentar outro.

A depressão pode fazer com que as crianças tenham pensamentos de automutilação ou suicídio. Mas há uma pequena chance de que tomar ISRSs possa piorar esses pensamentos. Se seu filho receber remédios para depressão, seu médico deve consultar regularmente para garantir que a depressão não esteja piorando.

Crianças ou adolescentes que tomam SSRIs não devem parar ou reduzir a dose repentinamente, pois isso pode causar sintomas de abstinência, como:

- sensação de tontura ou tontura
- sensação de cansaço ou sonolência, e
- Cefaleias.

É menos provável que isso aconteça se o médico diminuir a dose gradualmente.

Antidepressivos que não sejam ISRSs raramente são usados em crianças e geralmente são prescritos apenas por um especialista. Eles podem ser considerados se os ISRSs não funcionarem ou causarem efeitos colaterais graves. Nesses casos, seu médico o encaminhará a um especialista que discutirá os possíveis benefícios e riscos desses medicamentos.

Medicina complementar

Algumas pessoas tomam medicamentos complementares, como suplementos de ervas, para a depressão. Não há boas evidências de que sejam úteis para crianças com depressão. Se você está pensando em usar medicamentos complementares para seu filho, é importante conversar primeiro com seu médico. Alguns deles podem interagir com outros medicamentos e causar efeitos colaterais prejudiciais.

Tratamento para outros sintomas depressivos ou outras condições de saúde mental

Se seu filho apresentar sintomas depressivos, como **problemas de sono** ou **agitação**, seu médico pode recomendar tratamentos diferentes para ajudar a controlá-los.

A depressão pode ocorrer ao mesmo tempo que outras condições de saúde mental, como **ansiedade** e **transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH)**. Essas condições também podem contribuir para a depressão.

Se seu filho já estiver sendo tratado para outra condição, ou se a depressão e outro problema se desenvolverem ao mesmo tempo, seu médico considerará como essas

Depressão em crianças e adolescentes: quais as opções de tratamento?

condições interagem. Eles trabalharão com você e seu filho para criar o melhor plano de tratamento e discutirão as opções de tratamento disponíveis.

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

