

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Apr 10, 2025

Depressão em crianças e adolescentes: o que é?

A depressão é uma doença que afeta pessoas de todas as idades, incluindo crianças e adolescentes. Isso pode impedir que uma criança ou adolescente aproveite ao máximo a vida. Mas existem tratamentos que podem ajudar os jovens a melhorar.

Aqui, discutimos os sinais e sintomas da depressão em crianças e adolescentes e como ela é diagnosticada. Para saber mais sobre tratamentos, consulte *Depressão em crianças e adolescentes: quais tratamentos funcionam?*

O que acontece quando as crianças ficam deprimidas?

Os adultos não são os únicos que ficam deprimidos. Mas jovens deprimidos geralmente escondem seus sentimentos. Como pai, você pode achar difícil dizer se seu filho está deprimido ou apenas passando por uma fase.

A depressão é uma doença. Pode piorar se não for tratada. Mas crianças deprimidas podem ser ajudadas com o tratamento correto. Essas informações são sobre depressão em crianças e adolescentes de 6 a 18 anos.

Ninguém sabe ao certo o que faz com que algumas crianças e adolescentes tenham depressão. Em adolescentes, é mais comum entre meninas. A depressão também pode ocorrer em algumas famílias.

A depressão em jovens geralmente é desencadeada por eventos: por exemplo, a morte de um dos pais, uma doença prolongada, o rompimento de uma amizade ou preocupações com o trabalho escolar.

Quais são os sintomas?

Os sintomas de depressão em crianças e jovens nem sempre são iguais aos dos adultos.

Estes são os sintomas que você pode notar se seu filho ou adolescente estiver deprimido:

- Estar triste ou irritado a maior parte do dia, quase todos os dias

Depressão em crianças e adolescentes: o que é?

- Perder o interesse nas atividades que costumavam desfrutar
- Perder peso sem fazer dieta ou estar menos interessado em comer
- Dormir muito ou pouco e não ter energia
- Parecendo inusitadamente inquieto ou lento
- Culpar a si mesmo por coisas que dão errado: sentir-se inútil ou culpado sem motivo
- Ter problemas para se concentrar ou tomar decisões; o trabalho escolar de seu filho pode sofrer
- Pensando ou falando muito sobre a morte.

Crianças mais novas podem ter sintomas físicos sem causa óbvia, como dores de cabeça, dores de estômago ou dores nos braços ou pernas.

Jovens com depressão podem se machucar. Alguns podem se cortar ou pensar em suicídio. Eles também podem beber álcool ou usar drogas.

Crianças ou adolescentes que correm o risco de se machucar precisam de ajuda e proteção imediatas. Eles provavelmente precisarão ser internados imediatamente no hospital ou em outro tipo de unidade de saúde.

Os jovens não precisam ter todos esses sintomas para ficarem deprimidos. Mas se seu filho apresentar os dois primeiros sintomas e pelo menos outros dois por pelo menos duas semanas, ele pode ter depressão. Se você acha que esse é o caso do seu filho, converse com seu médico.

O que acontecerá com meu filho?

A depressão pode afetar gravemente o desenvolvimento de seu filho, tanto na vida social quanto na vida escolar. Um surto de depressão em um jovem dura, em média, sete meses.

Algumas crianças se recuperam da depressão sem tratamento, mas pelo menos metade das crianças que não recebem tratamento ainda ficarão deprimidas após um ano. É por isso que é importante obter ajuda. O tratamento correto pode ajudar uma criança ou jovem a se recuperar da depressão mais rapidamente.

Crianças que tiveram um surto de depressão podem ter outro no futuro, seja quando crianças ou adolescentes, ou quando forem mais velhas. Saber quais tratamentos ajudam pode ser muito útil para ajudar a controlar essas recaídas.

Alguns adolescentes e crianças com depressão tentam se matar. Qualquer pai achará isso muito doloroso considerar. Mas estar alerta e saber como obter ajuda médica de emergência para seu filho pode ajudar a evitar que isso aconteça.

Algumas crianças e adolescentes precisam ser hospitalizados por um tempo se representarem um perigo para si mesmos ou para os outros. Mas isso é raro.

Se as crianças dizem que estão pensando em suicídio, é um sinal claro de que precisam de ajuda. Você precisa levar isso muito a sério. Ligue para seu médico imediatamente. Você

Depressão em crianças e adolescentes: o que é?

também pode fazer um plano de emergência com seu médico, para usar se tiver medo de que seu filho seja suicida.

Onde obter mais ajuda

Dependendo de onde você mora, pode haver instituições de caridade e outros grupos que ajudem jovens com depressão.

Por exemplo, a Young Minds é uma instituição de caridade do Reino Unido para crianças e jovens com problemas de saúde mental e seus pais (youngminds.org.uk). Seu médico pode ajudá-lo a encontrar apoio em sua região ou você pode pesquisar on-line.

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.

