



## ASSOCIAÇÃO ANTONIO E MARCOS CAVANIS

Sede: Rua Visconde do Rio Branco, 01 (0\*\*42) 232 5226 - Cx. Postal 25 – 84165-470 CASTRO - PR  
Home page: [www.cavanis.org.br](http://www.cavanis.org.br) – E-mail: [falecom@cavanis.org.br](mailto:falecom@cavanis.org.br)

---

### DEPRESSÃO NA ADOLESCÊNCIA

Marcus Vinicius Keche Weber

Médico (Curitiba), Especialista em Psiquiatria e Psicoterapia pela USP - [marcusw@uol.com.br](mailto:marcusw@uol.com.br)

Lidia Natalia Dobrianskyj Weber

Psicóloga, Professora da UFPR e Coordenadora do Projeto Criança (<http://members.xoom.com/pcdec>),  
Doutora em Psicologia pela USP - [lidiaw@uol.com.br](mailto:lidiaw@uol.com.br)

Mariana, 16 anos, passa horas e horas deitada em seu quarto; luzes apagadas, incenso queimando e músicas tristes dominam o ambiente. Este poderia ser um simples comportamento desta “fase adolescente”, mas se observarmos mais atentamente percebemos que seu comportamento é freqüente, ela não aceita os poucos convites para sair com os amigos, está tirando notas muito baixas na escola, tem brigas constantes com todos os membros de sua família e dificuldade para dormir. Ela mesma não consegue entender o que se passa com ela esse pergunta: “Será que isso é só uma fase?” “Eu me sinto doente mas não sei o que fazer nem com quem falar”. Seus pais recriminam o seu comportamento e fazem comentários que em nada ajudam, ao contrário abalam ainda mais a sua auto-estima: “Sai desse quarto menina e vá respirar ar puro!”; “Com a sua idade eu já trabalhava e você não faz nada e ainda vai mal na escola”; “Você não gosta de nada nem de ninguém mesmo. Nem sei quem você puxou!”; “Você está um ‘aborrecente’, levante esse ânimo, vcoê nem tem idade para ficar triste”.

A depressão não é somente uma tristeza. Depressão é o nome que é dado a certos estados de sofrimento psíquico que podem causar transtornos no comportamento, na afetividade e nos relacionamentos sociais e familiares. A depressão é sempre um problema difícil para se enfrentar e pode tornar-se ainda mais assustador quando ocorre na adolescência, uma fase da vida por si só repleta de mudanças e de estresse. Na maioria das vezes os adolescentes não conseguem entender o turbilhão de sentimentos que afloram e nem mesmo conversar sobre a sua depressão por não encontram um interlocutor que os compreenda.

As dificuldades acadêmicas, problemas de relacionamento com colegas, aumento da irritabilidade e agressão e tentativas de suicídio podem estar associadas com a depressão em adolescentes. Uma pesquisa recente, publicada pela revista da Associação Americana de Psicologia em dezembro de 2000, revela que adolescentes que fumam têm maior probabilidade de desenvolver sintomas depressivos do que seus colegas não fumantes. Aqueles adolescentes que já tinham sintomas de depressão apresentaram duas vezes maior chance de se tornarem fumantes, o que fez os autores da pesquisa sinalizar a importância de providenciar orientação para o não uso do tabaco e estímulo para que aqueles que fu-



## ASSOCIAÇÃO ANTONIO E MARCOS CAVANIS

Sede: Rua Visconde do Rio Branco, 01 (0\*\*42) 232 5226 - Cx. Postal 25 – 84165-470 CASTRO - PR  
Home page: [www.cavanis.org.br](http://www.cavanis.org.br) – E-mail: [falecom@cavanis.org.br](mailto:falecom@cavanis.org.br)

---

mam deixem de fazê-lo.

Os chamados transtornos de humor, nos quais está incluída a depressão, fazem parte de um dos grupos de doenças com menor chance de serem diagnosticadas em crianças e adolescentes: eles têm dificuldades para expressar o que sentem, os sintomas são diferentes em adultos e adolescentes e a maioria das pessoas e muitos profissionais pensam que a depressão é uma doença de adultos. Os dados mostram que 7 a 14% das crianças experienciaram um episódio depressivo sério antes de 15 anos e 20 a 30% de pacientes adultos relataram que seu primeiro episódio depressivo aconteceu antes dos 20 anos.

Vale a pena entender o adolescente e prestar atenção em seu comportamento, além de lembrar que a orientação, supervisão e diálogo são sempre importantes.

### MITOS E REALIDADE

MITO - Adolescentes não tem depressão de verdade.

REALIDADE - A depressão pode afetar pessoas de qualquer idade, raça ou classe socio-econômica.

MITO - Adolescentes que alegam estar deprimidos são fracos e precisam apenas de força de vontade.

REALIDADE- A depressão não é uma fraqueza e sim um grave problema de saúde.

MITO - Falar sobre depressão apenas piora o problema.

REALIDADE- Falar sobre o que sente pode ajudar um amigo a reconhecer a necessidade de ajuda profissional.

MITO - Pessoas, inclusive adolescentes, que falam sobre suicídio não se suicidam.

REALIDADE- Muitas pessoas que se suicidaram já haviam dado "avisos" a esse respeito para amigos e família.

MITO - Contar para um adulto que o amigo pode estar deprimido é trair sua confiança. Se ele quisesse ajuda, ele procuraria.



## **ASSOCIAÇÃO ANTONIO E MARCOS CAVANIS**

Sede: Rua Visconde do Rio Branco, 01 (0\*\*42) 232 5226 - Cx. Postal 25 – 84165-470 CASTRO - PR  
Home page: [www.cavanis.org.br](http://www.cavanis.org.br) – E-mail: [falecom@cavanis.org.br](mailto:falecom@cavanis.org.br)

---

REALIDADE- A depressão destrói a auto-estima e interfere na capacidade ou vontade da pessoa pedir ajuda.

### IDENTIFIQUE OS SINTOMAS DA DEPRESSÃO NA ADOLESCÊNCIA

Tristeza ou sensação de vazio

Pessimismo ou culpa, falta de esperança

Desamparo ou inutilidade

Incapacidade de tomar decisões

Concentração e memorização reduzidas

Falta de interesse ou prazer por atividades normais como esportes, música ou conversa pelo telefone

Problemas na escola e com a família

Perda de energia e motivação

Dificuldade para pegar no sono, dormir bem ou se levantar de manhã

Problemas de apetite: emagrecimento ou ganho de peso

Dor de cabeça, dor de estômago ou dor nas costas

Inquietação e irritabilidade

Desejo de ficar sozinho a maior parte do tempo

Falta às aulas ou abandono de hobbies e outras atividades

Abuso de bebidas alcoólicas ou drogas

Conversas sobre morte



## **ASSOCIAÇÃO ANTONIO E MARCOS CAVANIS**

Sede: Rua Visconde do Rio Branco, 01 (0\*\*42) 232 5226 - Cx. Postal 25 – 84165-470 CASTRO - PR  
Home page: [www.cavanis.org.br](http://www.cavanis.org.br) – E-mail: [falecom@cavanis.org.br](mailto:falecom@cavanis.org.br)

---

Conversas sobre suicídio (ou tentativas)

Se você identificar vários desses itens em seu filho, em um amigo ou em você mesmo, pode ser um quadro depressivo. Antes de qualquer decisão, procure ajuda profissional (psiquiatra, psicólogo ou médico da família), pois a avaliação e o diagnóstico são essenciais para o tratamento e a recuperação.

[1] Weber, L. N. D. (2001). Educação para a paz. Revista Elevação, 6, 80-81. São Paulo.