

# DEPRESSÃO NÃO É **FRESCURA**

Pais e familiares devem ficar atentos  
ao comportamento dos adolescentes

**NATHÁLIA DE ALCANTARA**

DA REDAÇÃO

São muitas e diferentes mudanças ao mesmo tempo: hormônios a todo vapor, transição para a vida adulta, alterações físicas e psicológicas e, de quebra, o isolamento social. O fato é que a depressão na adolescência tira o sono de jovens e seus pais e o maior perigo é vê-la ser confundida com “apenas uma fase de tristeza”, exigindo ainda mais atenção dos familiares.

Segundo a psicóloga clínica Nathalya Ferraz de França, falar com os pais é sempre um tabu. Por isso, é preciso ter os olhos abertos para identificar algo errado. “O adolescente tem o estigma de querer ficar sozinho e as redes sociais são um gatilho à depressão, pois o jovem se isola ainda mais no mundo virtual. Tudo começa com vazão, a sensação de uma vida sem significado e sem graça, um mundo cinza”.

Com o tempo, aparecem ainda sentimentos de culpa e inutilidade, dificuldades de se concentrar e organizar os pensamentos. Angústia e sofrimento tomam conta. “É muito importante que pai e mãe estejam abertos ao diálogo. Os adolescentes costumam achar que não são aceitos ou compreendidos. Então, é pre-

ciso ajudar nesse momento de autoconhecimento e dúvidas”, explica Nathalya.

A abordagem em casa deve ser espontânea e sincera, interessada em querer saber o que o filho pensa. “Acolher, deixar o jovem à vontade para falar e não impor a sua vontade são o melhor caminho. A depressão é uma doença crônica que aparece inclusive na infância. Se não tomar cuidado, tem a tendência ao suicídio”.

Para Nathalya, os pais devem entender que a depressão na adolescência não está relacionada a algum erro que tenham cometido. “É perfeitamente normal que eles se sintam assim, mas devem entender a doença e aprender a lidar com essa situação. Depressão tem cura”.

#### PANDEMIA

Segundo a doutora em psicologia social Maria Izabel Calil Stamato, a adolescência é uma fase de transição tumultuada, carregada de sentimentos intensos e que, em grande parte, nem o próprio adolescente consegue compreender. Em tempos de pandemia, a situação se agrava.

“Com o isolamento social, o contato e a proximidade são dificultados. A situação acirra conflitos que

podem existir. A família vive um momento complexo e as coisas vão se acumulando com os dias”.

Para ela, que também coordena o mestrado de Psicologia, Desenvolvimento e Políticas Públicas da Universidade Católica de Santos (UniSantos), uma questão pouco trabalhada na adolescência é entender que acontece uma mudança no pensamento do jovem e ele precisa conversar.

“O jovem precisa de reflexão e não de sermão. É necessário escutar o que ele pensa e abrir espaços para que o adolescente se expresse. A distância dos amigos e o isolamento social têm sido gatilhos para muitos adolescentes. Até mesmo as famílias também precisam de ajuda nessa fase”.



ADOBESTOCK



“A depressão é uma tristeza sem fim. Muitas vezes, não tem uma causa específica. A diferença para um momento de tristeza é que esse último tem tempo para passar”

**Nathalya Ferraz de França**  
Psicóloga clínica

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



Central de Vendas:  
**3281.8200**  
www.unimed santos.coop.br

ANS - nº 355721

## DEPOIMENTO

“Adolescência, fase tão esperada quando desejamos crescer e conquistar a sonhada independência, fase que deveria ser somente linda, que carrega a função do desabrochar, do descobrir, do definir uma identidade...”

Mas que nem sempre nos apresenta essa beleza. Há alguns anos, o termo aborrecentes surgiu como forma de tratamento para aqueles que estão nesse período de transformações biopsicossociais, usado como uma referência ao quanto os adultos se sentem aborrecidos pelo padrão comportamental desafiador e inconsequente dos adolescentes.

De fato, eles passam a testar e confrontar, em busca de compreender a si próprios, assim como para tirar a prova tudo que ensinaram para eles até então. É inegável que as atitudes de rebeldia, de impulsividade e a constante necessidade de aprovação são bastante desgastantes, podendo gerar uma lacuna no relacionamento entre pais e filhos. Esse afastamento afetivo impede ou prejudica a visão dos pais e leva o adolescente à conclusão de que é um peso para sua família. Quando situações assim ferem a intimidade, a relação que antes fluía naturalmente passa a causar angústia e dificuldades, entre elas a de se conversar sobre os pensamentos e as emoções dos adolescentes. Conflitos familiares, problemáticas de aprendizagem e doenças crônicas descobertas nessa fase estão entre os fatores desencadeantes da depressão na adolescência, nem sempre simples de se reconhecer, devido à habitual instabilidade emocional do período. Como pais, nunca se envergonhem nem se culpem. Tenham coragem, abracem a causa e tomem iniciativas.

É indispensável que também encontrem uma rede de apoio para si, que estejam esclarecidos e aprendam a lidar. Resgatem o diálogo, a aceitação mútua e o respeito. Lembrem-se que os

## O que é depressão?

- Um distúrbio psíquico de alta gravidade, que atinge um em cada cinco jovens entre 12 e 18 anos

## Sintomas

- Sensação persistente de tristeza
- Perda de interesse pela vida
- Apatia
- Alterações do sono e do apetite
- Dificuldades atípicas no desempenho escolar
- Queda na concentração
- Fadiga excessiva
- Irritabilidade
- Isolamento social
- Pensamentos suicidas

## Gatilhos

- Genética (ter pré-disposição familiar)
- Passar por alguma situação que a desperte

## Pais, o que fazer?

- Converse. Esclareça que o isolamento nessa fase é esperado, desde que alternado com a busca e o prazer pelo convívio familiar.
- **Enfrentar é a melhor maneira de encurtar o processo e o tempo de permanência na imensa dor que a depressão pode causar.**
- Esteja atento para que seu filho conviva, ria, levante-se para almoçar com todos, assista a um filme com a família e, em algum momento, se recolha.
- **Observe os sinais no comportamento de seu filho. Se passar de 15 dias, procure ajuda profissional.**
- Muitas vezes, o adolescente já vem sentindo desejo de pedir ajuda, mas não sabe como.
- **Uma maneira de dizer que percebeu essa necessidade é aproximar-se dele e dizer: “quando quero te ajudar, mas me faltam habilidades para isso, entendo que preciso buscar a ajuda de alguém que ensine a nós dois como vencer. E, seja o que for, eu estarei ao seu lado. Conte comigo”.**
- Os profissionais indicados para auxiliá-los são os psicólogos clínicos, com experiência em casos de depressão, e os médicos psiquiatras.

pais que notavam um mínimo ralado no joelho de seus pequenos permanecem dentro de vocês! Porém, se você, leitor, é um adolescente que se identificou com o texto e precisa dessa ajuda, procure um amigo, uma pessoa confiável, divida sua dor com alguém! Existem recursos e saídas. Na sua idade, tudo é possível!”

**Greyce Faraj**  
PSICÓLOGA CLÍNICA

