



H O S P I T A L
SANTA MÔNICA



**Como cuidar
do bem-estar
de crianças**

Introdução	3
Fatores influenciadores da saúde mental da infância	5
Doenças mentais mais comuns na infância	8
Tratamento de transtornos mentais na infância	19
Hábitos saudáveis que contribuem para a saúde mental na infância	23
Conclusão	27
Sobre o Hospital Santa Mônica	29



Introdução

Boa saúde mental é sinônimo de bem-estar. **Crianças mentalmente saudáveis compreendem melhor o mundo à sua volta** e sabem lidar bem com os conflitos que surgem. Elas aceitam seus sentimentos e podem enfrentá-los, mesmo quando negativos. Elas também se relacionam de forma adequada com as pessoas ao redor.

Isso tudo facilita o caminho de transformação em adultos capazes, inteligentes e equilibrados. Prestar atenção ao comportamento infantil e perceber a existência de transtornos mentais é fundamental. Quanto mais cedo uma dificuldade é descoberta, mais fácil e eficiente é o tratamento.

Fizemos este e-book para ajudar você a ficar por dentro da saúde mental na infância. Nele, você descobrirá as principais doenças, seus sintomas, tratamentos e os bons hábitos para se ter dentro de casa. Boa leitura!



Fatores influenciadores da saúde mental da infância

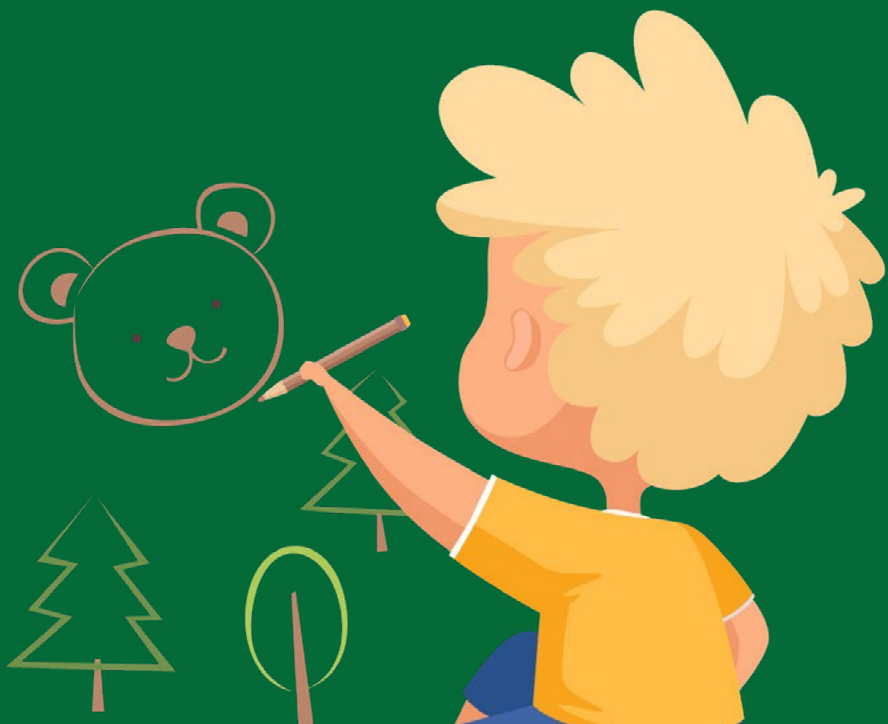
O distúrbio mental infantil é caracterizado como um transtorno que afeta algum campo ligado ao desenvolvimento da criança e que está relacionado à cognição e à funcionalidade. Muitos estudiosos, também, consideram haver um transtorno mental infantil quando a criança não se desenvolve conforme o esperado para sua idade ou sua cultura.

No geral, o termo está associado à falta de bem-estar. Assim, qualquer indício de sofrimento ou perturbação pode indicar sua existência. Mas o que leva uma criança a desenvolver um transtorno mental?



Segundo o DSM-V, Manual de Diagnósticos de Desordens Mentais, muitas das doenças estão associadas:

- ao ambiente: a estrutura familiar, as condições socioeconômicas e as experiências ao longo da vida podem fazer com que ela tenha uma desordem. Por exemplo, o bullying pode deixá-la com transtorno de ansiedade. Ainda, um ambiente familiar com muitas brigas pode fazer com que ela desenvolva um transtorno desafiador opositivo;
- à predisposição genética e hereditária: muitas vezes, a condição é herdada por algum gene. Por exemplo, um avô com depressão pode deixar a criança com uma tendência a se sentir mais depressiva;
- ao desequilíbrio químico: segundo a neurociência, os cérebros de pessoas com transtorno mental são diferentes, devido à diminuição de neurotransmissores importantes, como dopamina e serotonina. Mas não há um consenso aqui, pois muitos profissionais se perguntam se é o ovo ou a galinha que vem primeiro. Ou seja, se são os transtornos que causam esse desequilíbrio.



**Doenças mentais mais
comuns na infância**

A verdade é que existem muitos tipos de transtornos mentais. Eles podem ser encontrados tanto no CID-11 quanto no DSM-5.

Os dois são uma espécie de manual, em que as doenças estão listadas, com seus sintomas e características. O primeiro costuma ser mais usado por médicos (incluindo psiquiatras). O segundo, por psicólogos. Na prática, os dois são ótimas referências e superconfiáveis.

Segundo Adriana Fóz, neuropsicóloga, diretora da NeuroConecte e parceira do Hospital Santa Mônica, “a maioria dos problemas de saúde mental tem **início na infância e adolescência**, com predomínio na faixa etária entre 12 a 21 anos. Portanto, ficar atento aos primeiros sinais e sintomas é importantíssimo. O tratamento precoce aumenta as chances de um desfecho positivo, minimiza estigmas e colabora com estratégias preventivas”.

Aqui, vamos falar das doenças mais comuns nessa fase!

TRANSTORNO DE ANSIEDADE

Sentir ansiedade, vez ou outra, é normal. Por exemplo, seu filho pode ficar ansioso quando vai para uma escola nova. Contudo, quando a sensação é permanente, é sinal de que existe algo errado. Assim, não deixe de reparar se a criança:

- começou a apresentar dificuldade para dormir;
- teve mudança de apetite (comendo em maior ou em menor quantidade que o normal);
- parece estar constantemente irritada;
- tem alguns medos específicos, exagerados e duradouros. Por exemplo, lá pelos quatro anos, é comum ter um pouco de medo de escuro e de monstros. No entanto, isso deve ser passageiro e não pode atrapalhá-la em sua rotina;
- tem dor de cabeça ou de barriga, frequentemente;
- evita determinadas situações ou pessoas.

Também faz parte da ansiedade o TOC, transtorno obsessivo-compulsivo. Nele, a criança pode ter manias, como tiques faciais, arrancar fios de cabelo ou pequenos rituais que tomam parte do tempo.

TDAH

O transtorno de déficit de atenção e hiperatividade tem alguns sintomas, como:

- desatenção frequente;
- falta de paciência em esperar a vez do colega;
- dificuldade em seguir regras, como a de um jogo;
- inquietação, como não conseguir ficar parado por muito tempo;
- perda de objetos (caderno, livro, estojo) com frequência;
- notas baixas podem ser um indicativo.

Muitas vezes, **alguns comportamentos são percebidos na escola**, pela professora. Mas é importante o diagnóstico de um profissional, para que não seja confundido com uma ansiedade, por exemplo.

AUTISMO

O autismo é um transtorno de desenvolvimento que **atrapalha a forma como a criança se comunica com os outros e interage no mundo**. Tem muita influência genética e, muitas vezes, os sinais já podem ser percebidos alguns meses após o nascimento.

Para a neuropsicóloga Adriana Fóz, “é importante que o autismo seja identificado até os 3 anos de idade, para que tenhamos um melhor desfecho, a partir de um desenvolvimento mais saudável, seguro e promotor”. Os principais são:

- quando bebê, o olhar não acompanha o afastamento da mãe, ou não olha nos olhos dela, durante a amamentação;
- no primeiro ano de vida, não demonstra interesse em estar com pessoas;
- aos dois anos, a criança não atende quando a chamam;
- entre os três e cinco anos, costuma apresentar atraso na fala;
- tem sensibilidade por alguns sons;
- tem certas manias, como a de enfileirar brinquedos.



DISTÚRBIOS ALIMENTARES

Algumas crianças apresentam aversões por alguns alimentos ou passam por fases de comer pouco. No geral, a preocupação deve vir se o crescimento não estiver adequado e se o exame de sangue acusar falta ou excesso de nutrientes. Mas também é importante olhar para os sintomas, pois podem indicar o começo de algo sério. Eles são:

- compulsão alimentar: mesmo sem aparentar fome, a criança come em grande quantidade e com muita frequência;
- total falta de apetite: ela se recusa a comer e, de forma constante, faz jejuns prolongados;
- imagem distorcida do próprio corpo: pode demonstrar não gostar da sua imagem no espelho.



DEPRESSÃO

A **depressão se caracteriza pela tristeza excessiva**, por um longo tempo. A criança pode passar um final de semana triste, por algo ruim que aconteceu, e isso é algo comum. Porém, quando aparenta estar há semanas assim, é preciso ficar de olho. Nisso, acompanhe os seguintes sinais:

- isolamento no quarto;
- humor irritado;
- perda de prazer pelas brincadeiras que gostava;
- dificuldade de concentração ou, de repente, começa a tirar notas baixas na escola;
- falta de energia;
- papéis sujos de sangue no lixo de banheiro, sem que denotem ser de menstruação, no caso das pré-adolescentes.
- episódios de bullying;

tempo demasiado no celular: é importante saber se a criança costuma se comunicar com pessoas desconhecidas.

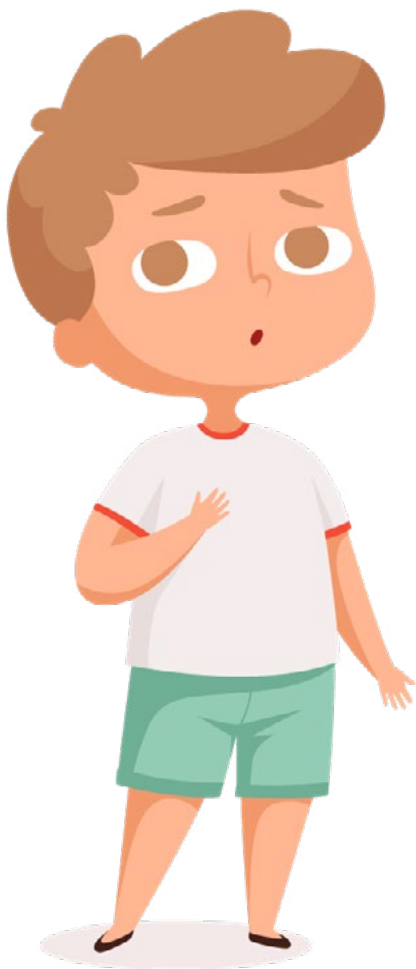


ESTRESSE PÓS-TRAUMÁTICO

O estresse pós-traumático é caracterizado por lembranças intrusivas, vindas de uma situação traumática e de muito estresse. Em crianças, podem se manifestar nos pesadelos, fazendo com que acordem, no meio da noite, desesperadas. Os sintomas são uma mistura de ansiedade e depressão.

Alguns deles podem ser:

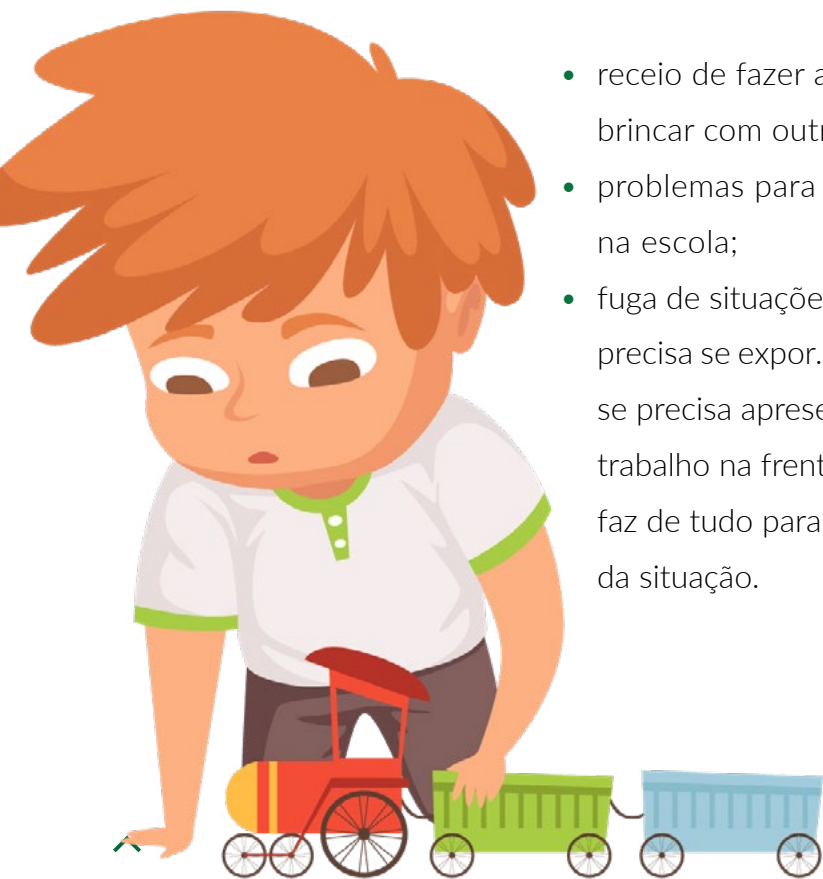
- preocupação exagerada com perigo;
- baixa concentração;
- irritabilidade.



TIMIDEZ EXCESSIVA

Algumas crianças são tímidas e essa característica não as prejudica no desenvolvimento. Contudo, há aquelas com uma **dificuldade imensa em interagir com pessoas**. Nesses casos, é possível ser um transtorno de ansiedade social, que se caracteriza pelos sinais:

- receio de fazer amizades e brincar com outras crianças;
- problemas para se enturmar na escola;
- fuga de situações nas quais precisa se expor. Por exemplo, se precisa apresentar um trabalho na frente da turma, faz de tudo para escapar da situação.

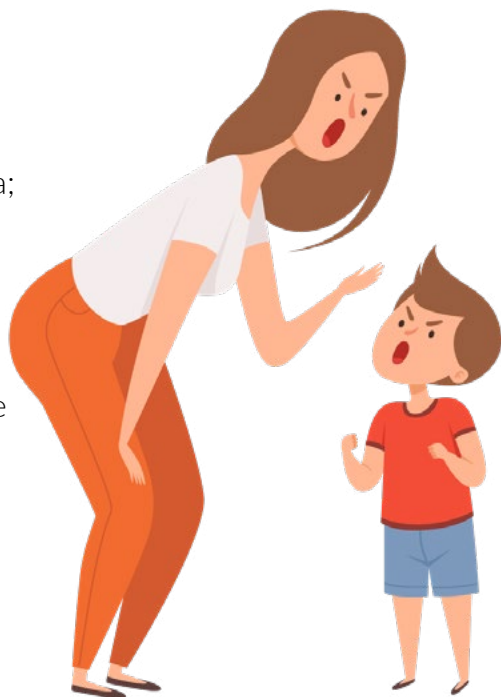


TRANSTORNO DESAFIADOR OPOSITIVO

É comum aparecer entre os seis e 12 anos de idade e pode ser confundido com o TDAH. Aqui, **a criança costuma ter reações agressivas**, principalmente, quando não é atendida no que quer.

Alguns sinais característicos são:

- intolerância à frustração;
- demonstração constante de raiva;
- gritos e impulsividade;
- ansiedade;
- desobediência;
- sentimentos de rancor e vontade de vingança;
- **mania de perturbar os colegas ou irmãos.**



ESQUIZOFRENIA

A esquizofrenia é caracterizada por delírios e alucinações. Nela, a pessoa **interpreta as coisas de forma diferente do que são**. Pode escutar vozes, ver algo que não existe ou ter comportamentos estranhos para a idade.

É muito difícil de ser diagnosticada na infância, principalmente nos primeiros anos de vida, pois, nessa fase, é bem comum os pequenos terem uma imaginação bastante ativa, como criar um amigo imaginário.

Alguns sinais podem ser:

- crenças em ver ou ouvir alguma coisa;
- agitação e agressividade;
- risos ou choros inadequados, sem motivo aparente e com frequência.



Tratamento de transtornos mentais na infância

Adultos têm mais facilidade para reconhecer que algo não vai bem e, então, vai atrás de ajuda. As crianças, nem tanto.

Elas nem sempre conseguem identificar suas emoções negativas e **sentem mais dificuldade ainda para falar sobre elas**. Por isso, o ideal é, diante de alguma desconfiança, procurar um profissional da área, como um psicólogo ou psiquiatra infantil.

Veja quais são alguns dos tratamentos.

PSICOTERAPIA INDIVIDUAL

Uma das abordagens mais comuns é a cognitivo-comportamental. O foco é **atuar no pensamento e no comportamento da pessoa**, para que haja mudança nas emoções e nos sintomas.

O trabalho do psicoterapeuta pode variar bastante, dependendo da idade do paciente. Por exemplo, em crianças muito pequenas, o processo costuma ser bem lúdico, com desenhos e brincadeiras.

PSICOTERAPIA FAMILIAR

Como o nome já diz, é **um tipo de terapia que envolve toda a família**. Não serve para todos os casos, então, geralmente, é uma proposta que parte do profissional.

No processo, costuma haver muita conversa, além de dinâmicas com todos os membros. É um espaço em que todos aprendem a escutar, a se expressar, ter empatia e a respeitar o outro.

PSICOTERAPIA EM GRUPO

A psicoterapia em grupo acontece com a reunião de várias pessoas que apresentam o mesmo transtorno — por exemplo, um grupo de crianças com depressão. Nele, há reflexões sobre vivências de cada uma, além de espaço para fala e escuta.

É **uma forma de o indivíduo perceber que ele não está sozinho**, que não é o único a lidar com o problema e que pode contar com o apoio de outras pessoas.

MEDICAÇÕES

São os psicofármacos. Eles podem ser usados com as psicoterapias citadas anteriormente. **O remédio é receitado por um psiquiatra**, já que o profissional precisa ter formação em Medicina para isso.

Existem várias medicações e cada uma reage de um jeito no organismo. Assim, é importante o acompanhamento constante.

Nas primeiras semanas, é preciso observar os efeitos, até ajustar a dose adequada, por exemplo. Depois, é preciso observar se o paciente está apresentando melhoras. Após alguns meses ou anos, a medicação poderá ser retirada, de forma gradual. Os principais remédios são:

- ansiolíticos;
- antidepressivos;
- estimulantes;
- antipsicóticos.





**Hábitos saudáveis que
contribuem para a saúde
mental na infância**

Dentro de casa, também podemos prover alguns hábitos saudáveis. Eles **ajudam tanto a evitar problemas mais sérios quanto a contribuir com o tratamento** de alguém. São os seguintes!

CONVERSAR SOBRE EMOÇÕES

Todos nós temos emoções. Não importa se são positivas ou negativas, **elas têm um motivo para existir e é importante que não sejam reprimidas.**

Por exemplo, uma leve ansiedade pode nos alertar sobre um possível perigo, o que nos ajuda a buscar proteção. A raiva nos avisa que uma situação ou uma pessoa está ultrapassando nossos limites e que precisamos olhar para as nossas necessidades, também.

É importante que a casa seja um ambiente receptivo para todas as emoções. Isso permite que as crianças sejam mais autênticas, saudáveis e consigam lidar melhor com seus próprios sentimentos.

Perguntar e conversar sobre elas também é recomendado, pois é uma forma de deixar a criança à vontade para comentar um assunto difícil ou pedir ajuda, se sentir necessidade.

INCENTIVAR OS BONS CUIDADOS

Hábitos como boa alimentação, atividade física e sono regular influenciam a saúde mental e precisam ser estimulados. Nas refeições, dê preferência por apresentar alimentos leves e saudáveis, diminuindo o consumo de açúcar e frituras.

Com relação a exercícios, a indicação é que sejam praticados, pelo menos, três vezes por semana, por 30 minutos. Um dos grandes benefícios que promovem é a **liberação de neurotransmissores responsáveis pelo bem-estar e felicidade.**

Dormir bem ajuda a recuperar a energia e a deixar o cérebro funcionando melhor. A necessidade das horas de sono varia de acordo com a idade. Muitos especialistas defendem que crianças de três a cinco anos precisam dormir de 10 a 13 horas, por exemplo. Conforme a idade avança, a necessidade diminui.

CUIDAR DE SI

Os adultos também precisam cuidar de si e ter uma boa saúde mental para que as crianças cresçam saudáveis. Esse é um dos pontos mais fundamentais, pois só conseguimos tomar conta de alguém se, antes, nós mesmos estivermos bem. Assim, **caso sinta que precisa de ajuda de um psicólogo ou psiquiatra, não deixe de ir atrás disso**, está bem?





Conclusão

Nem sempre é fácil para o adulto cuidar da própria saúde mental. Imagine, então, como é isso para a criança! É por isso que precisamos acompanhá-la e estar sempre por perto. Ao sinal de algo diferente, é nosso dever cuidar e procurar uma ajuda profissional, pois isso a ajuda a **crescer com saúde e a usufruir de mais alegrias.**

Esperamos que essas informações tenham sido úteis. Então, não se esqueça de guardar seu e-book, pois assim você pode consultá-lo, sempre que tiver necessidade. Caso precise de apoio em uma situação difícil, saiba que pode contar conosco.



HOSPITAL
SANTA MÔNICA



O Hospital Santa Mônica é uma instituição privada especializada em saúde mental. Somos reconhecidos pela qualidade assistencial, segurança do paciente e a excelência em gestão, certificado com a acreditação ONA 3 – Excelência Ouro.

Contribuir para a reabilitação da saúde mental do paciente e promover a sua reinserção social com uma vida digna e autônoma é a nossa missão.



(11) 98657-4262

Hospital Santa Mônica

Estrada Santa Mônica, 864
Itapecerica da Serra - São Paulo - SP
Tel (11) 4668-7455

Centro de Saúde Mental HSM

Rua Bertioga, 55
Chácara Inglesa - São Paulo - SP
Tel (11) 4668-7456



santamonicahospital



hospitalsantamonica



company/hospital-santa-monica



hospitalsantamonica

