



# «Será só mau humor ou algo mais?» O que podem os pais fazer

## O seu/a sua adolescente anda mal-humorado(a) e angustiado(a)?

Todas as crianças e adolescentes sentem-se, por vezes, ansiosos, irritados, aborrecidos ou tristes. Essas emoções fazem parte da vida. A adolescência é uma fase cheia de mudanças, alternando entre altos e baixos – afinal de contas, neste período ocorre um desenvolvimento notável do corpo e da mente. Mas nem sempre é fácil distinguir entre alterações de humor e um distúrbio grave.



Os pais devem ficar atentos se o seu filho/a sua filha estiver em sofrimento durante semanas ou meses. Trata-se, muitas vezes, de uma situação difícil para os pais. A consulta com um especialista permite esclarecer se o seu filho/a sua filha precisa de ajuda.

Poderá encontrar endereços de contacto no verso deste folheto.

## Quais são os sinais de depressão?

Entre 3 e 10 % dos adolescentes e jovens sofrem de depressão. Ao contrário de um estado de espírito abatido, a depressão não pode ser controlada por vontade própria. Será o caso do seu filho/da sua filha? Os comportamentos seguintes são sinais de alerta.

O/a adolescente

- ▶ anda muito abatido(a) e triste
- ▶ perdeu a alegria e o interesse por muitas atividades
- ▶ é difícil de motivar e cansa-se rapidamente
- ▶ revela baixa autoestima e tende a desvalorizar-se
- ▶ tem queixas físicas sem causa aparente
- ▶ não tem um ritmo de sono-vigília regulado

Se alguns destes sinais se manifestarem em conjunto ao longo de várias semanas, deve agir e procurar ajuda profissional. Se o seu filho/a sua filha expressar pensamentos suicidas, é importante procurar ajuda imediata.



## O que podem os pais fazer pelos seus adolescentes

### Manter o contacto

- ▶ Manifeste interesse pelos pensamentos e sentimentos do seu/da sua adolescente.
- ▶ Escute com atenção as preocupações do seu filho/da sua filha.



**As doenças mentais podem afetar qualquer pessoa. A fronteira entre saúde e doença mental é muito ténue. As doenças mentais têm muitos rostos e podem surgir em qualquer família. Afetam uma em cada duas pessoas, pelo menos, uma vez na vida. Não são sinal de fracasso pessoal – nem da criança, nem dos pais. Estas doenças resultam, habitualmente, de uma conjugação de vários fatores. A boa notícia é que a maioria das doenças mentais pode ser tratada – quanto mais cedo, melhor.**

- ▶ Leve os sentimentos do seu/da sua adolescente a sério, mesmo que nem sempre consiga compreendê-los. Podem até existir sentimentos difíceis, que não devem ser menosprezados pelos adultos.



### Conversar ajuda

- ▶ Conversar sobre problemas, medos e inseguranças é o primeiro passo para melhorar uma situação angustiante. Dê o exemplo, praticando essa atitude no dia-a-dia.
- ▶ Há algo que preocupa o seu filho/a sua filha? Procure um momento oportuno para conversar com ele/ela sobre o assunto. Insista, mesmo que não corra bem da primeira vez.
- ▶ Reprimir as preocupações não resolve os problemas. Transmita essa atitude ao seu filho/à sua filha.

### Criar redes de contactos

- ▶ Ajude o seu filho/a sua filha a manter relações com pessoas de confiança.
- ▶ Mantenha-se em contacto com os professores do seu filho/da sua filha. Aproveite as reuniões de pais para se informar sobre a situação do seu filho/da sua filha na escola.
- ▶ Procure o contacto de pessoas de referência do seu filho/da sua filha e questione-as, caso tenha motivos de preocupação.
- ▶ Não hesite em consultar um profissional, se já não souber o que fazer.

### O que deve evitar

- ▶ Fazer críticas  
«Vê lá se te controlas»
- ▶ Desvalorizar as preocupações  
«Isso não é assim tão grave»
- ▶ Dar conselhos rápidos  
«Aproveita simplesmente este lindo dia»; «Vai sair e combina alguma coisa com os teus amigos»
- ▶ Querer resolver tudo sozinho  
«Não fales com ninguém sobre o assunto»; «Tu consegues sozinho(a)»

### Onde pode encontrar ajuda

- **Serviço de Ação Social Escolar da escola**  
[www.stadt-zuerich.ch/schulsozialarbeit](http://www.stadt-zuerich.ch/schulsozialarbeit)
- **Psicólogo(a) escolar da escola**  
[www.stadt-zuerich.ch/spd](http://www.stadt-zuerich.ch/spd)
- **Serviço de Aconselhamento Familiar do Município de Zurique**  
[www.stadt-zuerich.ch/familienberatung](http://www.stadt-zuerich.ch/familienberatung)
- **Número de emergência para pais**  
Tel. 0848 35 45 55; [www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch) (24 horas)
- **Serviço de aconselhamento de pais Pro Juventute**  
Tel. 058 261 61 61; [www.projuventute.ch](http://www.projuventute.ch) (24 horas)
- **Clínica de psiquiatria e psicoterapia infantojuvenil**  
Tel. 058 384 66 66 (serviço de urgência de 24 horas)
- **Die dargebotene Hand («A mão estendida», linha de apoio)**  
Tel. 143; [www.143.ch](http://www.143.ch) (24 horas)
- **Centro de intervenção em crises de Zurique**  
Tel. 044 296 73 10 (24 horas)

