

24 de março de 2026

<http://justnews.pt/noticias/ansiedade-e-depressao>



«Ansiedade e depressão em idades pediátricas»

João Guerra

Pedopsiquiatra. Diretor do Serviço de Psiquiatria de Adolescentes do Hospital de Magalhães Lemos, ULSSA

A ansiedade e a depressão em idades pediátricas têm vindo a assumir crescente relevância clínica, não apenas pela sua prevalência, mas também pelo impacto no desenvolvimento global da criança e do adolescente. Para a Medicina Geral e Familiar, a identificação precoce destes quadros representa uma oportunidade crucial de intervenção, com potencial para modificar trajetórias de vida.

No desenvolvimento considerado normativo, a ansiedade desempenha um papel adaptativo. Em diferentes etapas da infância, surgem medos específicos – como a ansiedade de separação nos primeiros anos ou preocupações sociais na adolescência –, que refletem marcos maturativos esperados. Estas manifestações são geralmente transitórias, proporcionais ao contexto e não interferem de forma significativa no funcionamento diário. De igual modo, variações de humor fazem parte do desenvolvimento emocional, sobretudo em reação a mudanças e transformações que inevitavelmente ocorrem nas vidas de todos nós.

Contudo, a fronteira entre o normal e o patológico nem sempre é evidente. A ansiedade torna-se disfuncional quando é persistente, desproporcional ao estímulo, e condiciona evitamento, sofrimento significativo ou prejuízo no desempenho escolar, social ou familiar.

Em crianças mais novas, pode manifestar-se através de queixas somáticas (cefaleias, dor abdominal), irritabilidade ou regressão comportamental.

Nos adolescentes, é mais frequente a verbalização de preocupações excessivas, ataques de pânico ou isolamento social. É muito frequente a ansiedade estar presente a nível familiar. Outro aspeto frequente é a comorbilidade de diferentes quadros ansiosos, assim como com sintomas depressivos e com perturbação de défice de atenção.



João Guerra

A depressão também apresenta características distintas ao longo do desenvolvimento. Na pequena infância, pode traduzir-se por apatia, diminuição do interesse pelo brincar, alterações do sono e da alimentação, ou irritabilidade persistente. Em idade escolar, surgem frequentemente dificuldades de concentração, baixo rendimento académico e queixas físicas inespecíficas. Já na adolescência, o quadro aproxima-se mais do adulto, incluindo humor deprimido, anedonia, sentimentos de inutilidade, ideação suicida e comportamentos de risco.

Importa salientar que fatores de risco como história familiar de perturbação mental, adversidades precoces, contextos de negligência ou violência e dificuldades socioeconómicas contribuem significativamente para o desenvolvimento de psicopatologia. Em contrapartida, fatores protetores – relações afetivas seguras, suporte familiar, ambiente escolar positivo, áreas de competências fortes – desempenham um papel essencial na resiliência.

O médico de família, pela sua proximidade e continuidade de cuidados, encontra-se numa posição privilegiada para a deteção precoce destes problemas. A escuta ativa, a validação emocional, a valorização de sinais indiretos e o envolvimento da família são fundamentais. A referenciação para saúde mental, nomeadamente pedopsiquiatria, decorrerá quando o impacto for relevante e/ou quando um diagnóstico diferencial seja necessário.

Em suma, compreender a ansiedade e a depressão no contínuo entre desenvolvimento normal e patológico é essencial para uma prática clínica sensível e eficaz. A intervenção atempada pode não só aliviar o sofrimento imediato, mas também prevenir a cronificação e promover um desenvolvimento saudável ao longo da vida.

Publicações
justNews
www.justnews.pt

A PARTILHA DE BOAS PRÁTICAS ENTRE TODAS AS UNIDADES DO SNS

Rui Costa
Tosse crónica: uma abordagem prática em MGF
P. 22

Maria Inês Silva:
"Ouvir e valorizar o utente faz parte do processo terapêutico"
P. 14

O papel central da enxaqueca no panorama das cefaleias
P. 24/25

JORNAL MEDICO
ESPECIAL CONGRESSO

Director: José Alberto Soares
Direcção-Geral de Saúde
20 de março 2026

2026 | VIII JORNADAS MULTIDISCIPLINARES DE MEDICINA GERAL E FAMILIAR
19-21 de março 2026 - PORTO

VIII JORNADAS MULTIDISCIPLINARES DE MEDICINA GERAL E FAMILIAR

2026
19 a 21 de março
PORTO

"Guidelines podem ser irrelevantes, inúteis ou até deletérias"
P. 5

"A falta de autonomia é o grande problema das ULS"
P. 14/21

Manuel Viana, copresidente das Jornadas, lembrou ontem, na sessão de abertura, que o facto de muitos doentes, sobretudo idosos frágeis, serem excluídos ou sub-representados nos ensaios clínicos obriga a que, nestes casos, a medicina tenha que ser exercida como "uma verdadeira arte".

O médico de família Nuno Jacinto diz estarem "independentes de decisões de múltiplas entidades"

NOVO Recigarum®

25 dias para respirar melhor uma vida inteira

COMPARTICIMOS ECONOMICO

Nota: Este artigo de opinião de João Guerra foi publicado no Jornal das VIII Jornadas Multidisciplinares de Medicina Geral e Familiar.