



## Detetar problemas de saúde mental no seu filho

Os problemas de saúde mental podem ocorrer a qualquer momento e afetar qualquer pessoa.

Torna-se útil reconhecer os sinais que podem indicar que o seu filho está a debater-se com um problema de saúde mental (alterações na saúde mental que afetam negativamente a forma como se sente, age ou pensa regularmente, na escola, em casa e na comunidade). Identificar os problemas precocemente e oferecer apoio contribuem grandemente para a prevenção e/ou o agravamento das dificuldades.

Indicamos-lhe algumas formas de saber se o seu filho estará a passar por um problema de saúde mental e como oferecer ajuda.

**Note:** \*Embora usemos o termo “criança”, reconhecemos que a criança de quem cuida pode, efetivamente, ser um adolescente ou um jovem adulto.

### Como poderei saber se o meu filho está a passar por um problema de saúde mental?

Poderá notar mudanças ao nível do comportamento e das emoções, que podem ser sinais de um problema de saúde mental. Pergunte a si mesmo:

- Estes comportamentos e emoções são incomuns no meu filho?
- Estão a dificultar a vida quotidiana do meu filho?
- Estão a ter um impacto negativo na nossa vida familiar?
- Estão a impedir o progresso do meu filho na escola?
- Estão a acontecer com mais frequência?
- São mais intensos?
- Estão a durar mais tempo?



SINAIS QUE PODEM INDICAR UM PROBLEMA DE SAÚDE MENTAL EM CRIANÇAS MAIS NOVAS:	SINAIS QUE PODEM INDICAR UM PROBLEMA DE SAÚDE MENTAL EM CRIANÇAS MAIS VELHAS E ADOLESCENTES:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mudanças frequentes de humor/emoções.</li> <li>• Sentimentos facilmente feridos, choro, raiva.</li> <li>• Birras constantes, atirar coisas, bater em pessoas, etc.</li> <li>• Tristeza constante e falta de interesse em coisas de que normalmente gosta.</li> <li>• Afastamento em relação aos amigos e à família.</li> <li>• Maior necessidade de contacto e de reafirmação.</li> <li>• Pouca motivação ou interesse em trabalhos escolares e atividades.</li> <li>• Dificuldades de concentração.</li> <li>• Baixa tolerância à frustração, irritabilidade.</li> <li>• Aumento de dores de cabeça, dores de estômago, outras dores e sensações de desconforto.</li> <li>• Diminuição de energia, problemas com o sono ou alterações no apetite.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explosões de raiva ou angústia.</li> <li>• Irritabilidade frequente.</li> <li>• Sentimentos de ansiedade e pânico.</li> <li>• Preocupações e receios excessivos sobre a segurança da família, dos amigos, de si próprio.</li> <li>• Recusa da escola.</li> <li>• Consumo de drogas e/ou bebidas alcoólicas.</li> <li>• Interesse em atividades de idades mais jovens.</li> <li>• Declínio das notas escolares, fraca motivação para concluir tarefas.</li> </ul> <div style="background-color: #e6e6fa; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alterações em termos de alimentação e do sono.*</li> <li>• Afastamento das atividades familiares.</li> <li>• Afastamento em relação aos amigos.</li> <li>• Comentários negativos constantes sobre si próprio.</li> <li>• Conversas frequentes sobre a morte e o morrer.</li> <li>• Dar os seus bens.</li> </ul> </div> <p>*Se ocorrerem coletivamente, os sinais sombreados a roxo podem, por vezes, estar associados a pensamentos e comportamentos suicidas. Para mais informações, consulte: <a href="#">Preparar, Prevenir, Reagir: Guia de prevenção do suicídio para pais/cuidadores.</a></p>

## Como posso conversar com o meu filho sobre a sua saúde mental?

Pode ser difícil conversar com o seu filho sobre as preocupações que tem sobre a saúde mental dele. No entanto, quando os pais/cuidadores expressam as suas preocupações, as linhas de comunicação abrem-se, podendo ajudar a melhorar a situação.

- **Planeie uma conversa em vez de reagir no momento.** A forma como aborda o seu filho sobre as preocupações que tem com a saúde mental dele é importante. Escolha uma altura na qual se sinta calmo e sem pressas, quando o seu filho estiver num bom estado de espírito e não for provável que seja interrompido. Lembre-se de reservar algum tempo para se preparar antes de abordar o seu filho. Talvez possa respirar fundo ou fazer uma caminhada para relaxar.
- **Utilize uma linguagem de apoio durante a conversa.** Ao falar das suas preocupações, pode descrever o que está a notar e expressar eventuais preocupações que tenha (por exemplo, *“Reparei que, ultimamente, não tens saído com os teus amigos e que não pareces gostar das aulas de dança como antes. De que forma é que posso ajudar? Estou aqui para te ouvir, ainda que no início pareça assustador falar sobre isso”*). Permita que o seu filho tenha tempo para pensar antes de responder e para partilhar os seus pensamentos e sentimentos durante a conversa.
- **Use sugestões com cuidado.** Por vezes, os jovens hesitam em partilhar o que se está a passar com eles. Assim, lance gentilmente algumas ideias sobre o que pode estar a acontecer (por exemplo, *“Sentes-te triste por tu e o*



---

*Rohan terem deixado de ser amigos?”). Tenha cuidado para não presumir e esteja preparado para ser corrigido.*

- **Seja persistente e solidário.** Se o seu filho responder dizendo “*não há nenhum problema... deixe-me em paz*”, mantenha a calma e assegure-o de que está disposto a ajudá-lo. Dê algum tempo ao seu filho, mas não desista. Tente novamente mais tarde.
- **Tranquilize o seu filho.** Se o seu filho admitir algum problema, diga-lhe que está contente por ele lhe ter contado e que está disposto a ajudar. Podem trabalhar em conjunto sobre alguns aspetos (veja abaixo algumas ideias) e/ou pode [ajudar o seu filho a encontrar um profissional de saúde mental](#) com quem possa falar. Tranquilize o seu filho dizendo-lhe que ele não está sozinho e que estará ao lado dele a cada passo.
- **Avalie os riscos e reaja se necessário.** Se o seu filho lhe contar algo que o deixe preocupado com a segurança imediata dele (por exemplo, pensamentos suicidas), procure ajuda. Não deixe o seu filho sozinho se sentir que ele corre algum risco de se magoar.

## O que posso fazer para ajudar o meu filho se ele estiver com problemas de saúde mental?

Nas situações que não sejam de emergência, há muitas formas de prestar assistência se o seu filho estiver a sentir tristeza, raiva, preocupação, etc. Seguem-se algumas ideias:

- **Escute.** Reserve tempo para escutar e validar os pensamentos e sentimentos do seu filho. Repita o que ouve para verificar se compreendeu.
- **Reduza o stress.** Tente aliviar a pressão sempre que possível (por exemplo, reduza o número de tarefas domésticas; evite falar sobre assuntos causadores de stress à frente do seu filho).
- **Passem tempo juntos.** Passe tempo a sós com o seu filho todos os dias. Mesmo que sejam apenas 10 a 15 minutos, pode ser benéfico, desde que o deixe liderar e escolher a atividade que farão juntos.
- **Destaque os pontos fortes.** Relembre ao seu filho as formas como ele superou dificuldades no passado. Ajude-o a perceber e a desenvolver a sua força e resiliência.
- **Mantenham a atividade física.** Se o seu filho estiver triste, 15 a 20 minutos de atividade física que aumente a frequência cardíaca podem ser suficientes para o ajudar a se sentir melhor.
- **Explore a cultura e a comunidade.** Ajude o seu filho a explorar atividades culturais, religiosas e/ou comunitárias para o ajudar a fomentar o seu sentimento de identidade e de pertença.
- **Treinem a serenidade juntos.** A respiração profunda e serena pode ajudar o seu filho a abrandar e a pensar com mais clareza. Demonstre esta técnica ao seu filho e incentive-o a manter práticas regulares que o ajudem a relaxar (por exemplo, alongamentos, consciência plena, arte, ouvir música, passar tempo ao ar livre, etc.).
- **Ajude os outros.** Ajude o seu filho a encontrar oportunidades de fazer algo positivo pelos outros. Isto pode consistir em aceitar uma oportunidade de voluntariado ou enviar uma mensagem gentil a um amigo ou familiar. Fazer algo pelos outros também nos pode ajudar a nos sentirmos melhor.
- **Inspire esperança.** Mesmo que não saiba as respostas, ou que as soluções pareçam muito remotas, tranquilize o seu filho dizendo que irão encontrar uma forma de superar os problemas juntos.

Se parecer que o seu filho não está a melhorar com as estratégias que utilizou, e se ainda estiver preocupado com ele, talvez esteja na altura de procurar ajuda complementar.



## De que forma posso obter ajuda profissional em saúde mental para o meu filho?

### Na escola

Se o seu filho já estiver a ser acompanhado pelos profissionais de apoio da escola, poderá entrar em contacto com eles. Caso contrário, consulte o diretor da escola para conhecer os serviços de apoio à saúde mental que a escola tem disponíveis. As escolas do Ontário oferecem serviços de avaliação, de prevenção geral e de intervenção precoce através de profissionais de assistência social e de psicologia.

### Na comunidade

Se necessitar de ajuda adicional, o seu médico de família pode encaminhar o seu filho para serviços de apoio à saúde mental. Pode entrar em contacto com os seguintes serviços de apoio:

- [Saúde mental infantil do Ontário \(Children's Mental Health Ontario\)](#) para obter tratamento gratuito no domínio da saúde mental, na zona onde mora, incluindo clínicas de atendimento sem marcação prévia (*walk-in clinics*) (virtuais e presenciais), aconselhamento e terapia contínuos, bem como tratamento intensivo e especializado. Não é necessário qualquer encaminhamento.
- [One Stop Talk](#) para entrar de imediato em contacto com um terapeuta de qualquer parte do Ontário, de forma a criar um plano e a obter apoio adicional quando for necessário.
- [Centros de bem-estar para jovens \(Youth Wellness Hubs\)](#) para aceder a uma gama de serviços em várias comunidades do Ontário. Os serviços gratuitos podem ser acedidos facilmente sem hora marcada ou com agendamento.

**Está disponível ajuda para situações de emergência e prevenção do suicídio.**

**Linha de apoio para situações de emergência de suicídio (Suicide Crisis Helpline): 9-8-8 (ligue ou envie mensagem de texto 24 horas por dia, 7 dias por semana)**

Outros serviços de apoio disponíveis:

**Linha de apoio à criança (Kids Help Phone):**

ligue para o **1-800-668-6868** ou envie uma mensagem com o texto **CONNECT** para o **686868**

**Linha de apoio indígena (Hope for Wellness):**

ligue para o **1-855-242-3310** ou clique na hiperligação para conversar com alguém

**Linha de apoio para jovens negros (Black Youth Helpline): 1-833-294-8650**

## O que devo fazer numa situação de emergência de saúde mental?

Se estiver preocupado com a segurança do seu filho ou das pessoas ao redor dele, é importante procurar assistência imediata. Isto pode incluir chamar uma ambulância, ligar para os serviços locais de emergência móvel (se disponíveis na sua área), ligar para o 9-1-1 ou dirigir-se aos serviços de urgência do hospital da sua área de residência.

As seguintes situações seriam consideradas emergências de saúde mental que requerem ajuda profissional urgente:

- O seu filho tem um plano de suicídio e pretende colocá-lo em prática de imediato.
- O seu filho fez uma tentativa de suicídio.
- O seu filho está a ameaçar magoar outras pessoas e/ou a agir de forma violenta.
- O seu filho está a apresentar sinais de sobredosagem (*overdose*) de drogas.

Apoiar uma criança que está a passar por um problema de saúde mental pode ser difícil. Considere procurar apoio para si próprio. Pode entrar em contacto com [Pais pela saúde mental das crianças \(Parents for Children's Mental Health\)](#) para se juntar a outros pais e cuidadores que passaram por experiências semelhantes.

