



# Detetar problemas de saúde mental no seu filho

## Como saber se está perante um problema de saúde mental e bem-estar do seu filho?

Como pai/mãe/cuidador(a), conhece melhor o seu filho e geralmente é o(a) primeiro(a) a perceber quando ele pode estar a ter dificuldades em termos de saúde mental. Talvez tenha notado uma mudança nas suas emoções, no seu comportamento ou no seu desenvolvimento. Esta ficha fornece algumas sugestões para o(a) ajudar a ponderar se o seu filho está a enfrentar um problema de saúde mental.

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

Na ficha abaixo, pode anotar aspetos relativos às mudanças que notou: **natureza** do problema, a sua **duração**, **intensidade**, **frequência** e **impacto**. Se decidir procurar ajuda profissional, as reflexões que anotar nesta ficha poderão ajudá-lo(a) a organizar os seus pensamentos na altura de partilhar as suas preocupações.

### FICHA

#### Natureza

Descreva a natureza da sua preocupação. Que sinais está a detetar? O que é que observou?



#### Duração

Quando é que começou a notar esses sinais? Isto é algo que tem estado a acontecer há dias, semanas ou meses? Trata-se de uma mudança gradual ou repentina? A mudança aconteceu ao mesmo tempo que algum acontecimento importante da vida?



**Intensidade**

**Qual é a intensidade das emoções ou dos comportamentos que está a notar?** Eles são típicos para a idade e estágio de desenvolvimento da criança? Em caso negativo, os problemas são ligeiros, moderados ou mais sérios? (Considere fornecer uma classificação numa escala de 1 a 10. Se avaliar estes aspetos ao longo do tempo, poderá observar a evolução da situação ou notar quando poderá ser necessária ajuda adicional.)

**Frequência**

**Com que frequência está a notar este problema?** Trata-se de algo que nota diariamente, semanalmente ou apenas ocasionalmente? Este problema está alinhado com algum acontecimento, época ou situação específica?

**Impacto**

**De que forma é que este problema está a afetar o seu filho e a vida quotidiana dele?** Ele está a ter dificuldades em realizar as tarefas escolares? O relacionamento dele com amigos ou familiares está a ser afetado? Ele demonstra menos interesse em coisas de que costumava gostar? Ele está a ter dificuldades em comer ou dormir?



**Se as suas respostas a estas perguntas indicarem que os problemas são duradouros (ou seja, prolongam-se por mais de duas semanas), intensos, frequentes e/ou afetam o desempenho do seu filho em casa, na escola ou na comunidade, o seu filho pode estar a enfrentar um problema de saúde mental. O próximo passo a dar poderá ser conversar com o seu filho sobre aquilo que notou e/ou procurar a orientação de um profissional de saúde mental habilitado (por exemplo, um assistente social ou um psicólogo).**

Há muitos profissionais de saúde mental que podem ajudar. Comece pela escola do seu filho e/ou pelo seu médico de família. A maioria dos conselhos escolares do Ontário oferece serviços gratuitos de apoio à saúde mental, que são prestados por assistentes sociais e psicólogos. Também estão disponíveis recursos comunitários. Pode encontrar ajuda na sua comunidade através dos serviços de apoio à saúde mental infantil [Children's Mental Health Ontario](#) ou [One Stop Talk](#).

Para informações mais detalhadas, consulte: [Detetar problemas de saúde mental no seu filho](#)

**Se se tratar de uma emergência** – Se o seu filho tiver um plano de suicídio e tencionar pô-lo em prática de imediato, não o deixe sozinho. Entre imediatamente em contacto com a Linha de Apoio em Situações de Emergência de Suicídio (*Suicide Crisis Helpline*) pelo número 9-8-8, dirija-se aos serviços de urgência do seu hospital local ou chame uma ambulância. Se encontrar o seu filho após uma tentativa de suicídio, ligue imediatamente para o 911.

