



Depressão nos Jovens

A Saúde Mental é, hoje, um tema central, com impacto particular nas populações mais jovens. Estima-se que cerca de 20% das crianças e adolescentes apresentem, em algum momento, pelo menos uma perturbação mental, e que aproximadamente 31% dos jovens portugueses manifestem sintomas depressivos.

Perante estes dados, torna-se fundamental refletir: onde termina o desenvolvimento emocional e comportamental expectável da adolescência e onde se inicia uma perturbação depressiva? Distinguir as vivências próprias desta fase do ciclo de vida de sinais de sofrimento psíquico clinicamente relevante é um desafio central para famílias, profissionais de saúde e educadores, sendo determinante para uma intervenção adequada e atempada.



CelaSaúdeInformativo
n.º 12 | dezembro 2025

Redação:
Nuno Salgueiro

Colaboração:
Emília Nina

Revisão:
Emília Nina

***“Reinventar o quotidiano –
a arte de superar os
objetivos.”***

Adolescência

A adolescência decorre normalmente entre os 10 e 19 anos de idade. Neste período há um conjunto de mudanças, não só físicas, mas também neurobiológicas e emocionais que moldam cada jovem para a vida adulta.

Desta forma consideram-se normais as manifestações que são tipicamente transitórias e de baixa intensidade e normalmente restritas a uma área específica da vida, sendo por isso comum observar:

- A procura por autonomia
- Instabilidade emocional
- Desenvolvimento de pensamento abstrato



Depressão



Segundo DSM-5 (Livro de referência na patologia psiquiátrica) depressão tem como alguns sinais cardinais a presença de tristeza, sensação de vazio ou humor irritável, podendo ser acompanhado de mudanças somáticas e cognitivas que afetam a capacidade individual de funcionamento. Definem também que estes sintomas/episódios tem pelo menos 2 semanas de evolução para ser considerado um quadro de depressão.

Quando falamos em adolescentes o desenvolvimento desta patologia pode acontecer de forma silenciosa, onde o sinal mais característico NÃO é a tristeza, mas SIM a irritabilidade e manifesta-se também através de outras alterações de comportamento e no funcionamento tanto social como escolar. Alguns dos sinais sugestivos

a que devemos estar atentos são:

- Tristeza e choro inconsolável
- Perturbação do sono
- Agressividade dirigida aos outros ou a si próprio
- Ansiedade ou medo no contacto com outras pessoas
- Alteração no rendimento escolar, isolamento e desinteresse.
- Lesões em zonas corporais pouco comuns sugestivas de automutilação.

Todos nós temos alturas em que passamos por um ou mais destes sintomas, mas não quer dizer que estejamos deprimidos. A sua persistência e conjunto fazem suspeitar de quadro depressivo.

	Manifestação Normal	Sinal de Alerta
<i>Humor</i>	Tristeza passageira reativa a eventos	Tristeza profunda, choro fácil/intenso ou irritabilidade constante
<i>Interesse</i>	Mudança de <i>hobbies</i> ou grupos de amigos	Anedonia: Perda total de interesse em atividades consideradas prazerosas anteriormente
<i>Energia</i>	Cansaço após atividades físicas ou estudo.	Fadiga extrema, lentidão motora ou falta de motivação total
<i>Escola</i>	Flutuação ligeira nas notas por novos interesses	Queda súbita e acentuada do rendimento escolar e/ou Absentismo escolar
<i>Físico</i>	Mudanças corporais típicas da puberdade	Queixas somáticas frequentes (dores de cabeça/estômago) sem causa física aparente.

Paradigma atual



O aumento da depressão entre os jovens resulta de uma conjugação de múltiplos fatores. Entre eles incluem-se fatores genéticos, cujo papel tem vindo a ser progressivamente identificado, bem como fatores ambientais e psicossociais. Acresce, nos dias de hoje, a influência significativa do mundo digital na vida dos adolescentes. Em Portugal, estima-se que um em cada quatro jovens utilize redes sociais por mais de seis horas por dia, um comportamento que tem sido associado a alterações do sono, da autoestima, das relações interpessoais e do bem-estar emocional, potenciando o risco de sintomatologia depressiva.

As redes sociais podem influenciar negativamente a saúde mental dos jovens de várias formas:

- A comparação social constante com outras pessoas — seja com conteúdos reais ou idealizados — pode levar a sentimentos de inveja, baixa autoestima e solidão.
- O fenómeno conhecido como *FOMO* (*Fear of Missing Out*), que significa o medo de ficar de fora ou perder informações importantes, provoca ansiedade e a necessidade constante de estar conectado aos ecrãs.
- O uso noturno das redes sociais contribui para a privação do sono, sendo a falta de descanso um fator que agrava sintomas de cansaço, irritabilidade e dificuldade de

concentração.

- A utilização das redes sociais como forma de fuga emocional impede, muitas vezes, que os jovens lidem adequadamente com sentimentos negativos. De lembrar que para além do uso excessiva de redes sociais também se tem visto um aumento significativo de Cyberbullying, isto é, o ato de bullying – comportamento agressivo, intencional e repetitivo contra um indivíduo ou grupo com o objetivo de intimidar e causar sofrimento através de meios digitais.

E agora?

Primeiro, é importante estar atento aos sinais e sintomas já mencionados. Em seguida, adotar uma postura adequada: escutar de forma empática, sem julgamentos e sem desvalorizar os sentimentos ou o sofrimento do jovem, evitando expressões como “vai correr tudo bem”.

O médico e o enfermeiro de família estão sempre disponíveis para conversar e oferecer apoio. Além disso, em Coimbra e em Portugal existem diversos recursos que podem ser utilizados, desde as urgências do hospital pediátrico até aos contactos do SNS disponíveis 24 horas, para fornecer ajuda e orientação sempre que necessário.

Contactos importantes

	Tipo de serviço/horário	Contactos/Localização
Hospital Pediátrico	Urgência Pedopsiquiatria (8h-20h), Internamento e Consulta Externa	Av. Afonso Romão Tel: 239488700
SOS Estudante	Linha de apoio emocional sediada em Coimbra	Cont: 969554545 Tel: 239484020
SNS 24	Aconselhamento Psicológico por telephone (24h/dia)	Tel: 808 24 24 24 (Opção 4)
IPDJ Coimbra	Consultas gratuitas de saúde e apoio psicológico	Tel: 239790600 E-mail: cuida-te@ipdj.pt
SOS Voz amiga	Apoio emocional e prevenção ao suicídio, diariamente das 15:30 às 00:30	Tel: 213544545 Tel: 912802669 Tel: 963524660
Conversa Amiga	Apoio psicológico e emocional, diariamente 15h-22h	Tel: 808237327 Tel: 210027159
Vozes amigas de esperança de Portugal	Horário: 16-22h	Tel: 222030707
Telefone da Amizade	Horário 16h-23h	Tel: 228323535 E-mail: jo@telefone-amizade.pt
Voz de apoio	Horário 21h-24h	Tel: 225506070 E-mail: sos@vozdeapoio.pt

O **enfermeiro de família**, a par do médico de família, tem um papel crucial na prevenção, identificação precoce e encaminhamento de casos de depressão em jovens.



É muito importante a família e os amigos estarem atentos aos sinais e sintomas já descritos.

Saber escutar e apoiar são fundamentais:

- Escutar sem julgamento.
- Validar os sentimentos do jovem e evitar minimizar o sofrimento.
- Destacar que pedir ajuda é um sinal de coragem, não de fraqueza.

A prevenção é fundamental:

- Promover hábitos de vida saudáveis: sono adequado, alimentação equilibrada, exercício físico, tempo offline.
- Incentivar a comunicação aberta sobre emoções.
- Alertar para os riscos do uso excessivo de redes sociais e comparação social.

Alguns exemplos práticos:

- aproximar-se do jovem com empatia, conversar sem julgamento e incentivar a procurar apoio de um profissional de saúde.
- Manter rotinas saudáveis: planear pequenas metas semanais, como caminhar 20 minutos ou desligar o telemóvel uma hora antes de dormir.
- Os jovens muitas vezes não sabem como verbalizar sentimentos. Para os ajudar podem ser usados: diários, desenhos, música ou conversas abertas para que o jovem se expresse de forma segura.
- Criar momentos semanais de conversa em família ou grupos de amigos, onde todos possam partilhar como se sentem.
- Definir horários específicos para uso das redes sociais e incentivar conteúdos positivos ou educativos.

Estimados utentes,

Neste Natal, desejamos momentos de tranquilidade, bem-estar e alegria junto de quem mais estimam. Que o Ano de 2026 traga saúde, vitalidade e equilíbrio, para que possam viver cada dia com energia e bem-estar.

Agradecemos a confiança em nós depositada e continuaremos a cuidar da vossa saúde com dedicação e atenção.

Boas festas e um saudável 2026!



Gostou desta edição? Acha que podemos melhorar? A sua opinião conta!
Pode aceder ao formulário de satisfação desta publicação [aqui](https://tinyurl.com/opiniaoCSI).
<https://tinyurl.com/opiniaoCSI>



USF CelaSaúde

Alameda Dr. Armando Gonçalves, N° 40

3000-059 Coimbra

Telefones: 239 488 639 _ em alternativa: 910 711 725 ou 960 183 414

E-mail: usf.celasaude@ulscoimbra.min-saude.pt

<http://usfcelasaude.ipn.pt/>