

Casos de ansiedade em crianças e jovens crescem 465% em SP

Saúde

Casos de ansiedade em crianças e jovens crescem 465% em SP

Alta foi em pacientes de até 17 anos, considerando 2015 a 2023; no período são 992 internações

O total de procedimentos clínicos e internações relacionados à ansiedade em pacientes de até 17 anos mais do que quintuplicou em oito anos no Estado de São Paulo...

anos de idade até os 24 anos. De acordo com o psiquiatra Fernando Asbahr, pessoas ansiosas na infância têm maior probabilidade de desenvolver problemas psiquiátricos na adolescência...

tituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP).

INFLUÊNCIA EXTERNA. "Uma pessoa ansiosa tende a ser menos eficiente em tomar decisões ou evitar o nervosismo. Ainda que exista um componente biológico, não conseguimos mensurá-lo com exatidão...

Quando ansiedade e depressão coexistem na infância, efeitos podem se estender na vida adulta

Saúde da criança é tema da 2ª turma do Curso Estadão de Jornalismo

Por que a quantidade de doenças crônicas vem aumentando entre as crianças brasileiras? Quais são os impactos da obesidade, do sedentarismo e do consumo de ultraprocessados na saúde infantil?

Os jovens repórteres da 2ª turma do Curso Estadão de Jornalismo se debruçaram nessas questões e produziram vasto conteúdo para ajudar pais, responsáveis e educadores. Você pode ler mais reportagens como esta no site...

O curso conta com o apoio do grupo farmacêutico Novartis. A 2ª turma é formada por: Alessandro Fernandes, Bianca Carneiro, Cristiane Campari, Fer-

fluência do ambiente externo é significativa", afirma o psiquiatra. "Quando tratamos (a ansiedade), trabalhamos para reduzir a superestimulação em determinadas partes, como a amígdala cerebral."

A Ciência ainda não sabe as consequências dessa hiperatividade cerebral, de acordo com Asbahr. "Não é possível afirmar com certeza que há um dano ou uma alteração específica, mas há algo que se traduz nos sintomas que surgem", afirma o psiquiatra. "Intervenção, no entanto, não significa necessariamente medicar. Muitas vezes, trata-se de orientar os pais sobre como agir quando a criança está em crise. Isso é essencial, pois ajuda a entender a natureza do problema. Por exemplo, para mostrar que não se trata de 'frescura' ou 'manipulação' da criança ou do adolescente."

GATILHOS EM SITUAÇÕES SIMPLES. Há cerca de dois anos,



Pessoas ansiosas na infância têm maior probabilidade de desenvolver problemas psiquiátricos durante a adolescência, diz médico



GATILHOS EM SITUAÇÕES SIMPLES. Há cerca de dois anos,



ra uma unidade básica de saúde, onde uma equipe capacitada poderá avaliar o caso e indicar o tratamento mais adequado ao paciente. A Secretaria Estadual de Saúde informa que também conta com o Programa Saúde na Escola, que funciona por adesão municipal. "Ele é destinado

tanto a escolas municipais quanto estaduais e visa a combater a obesidade infantil e a promoção de hábitos saudáveis", explica Roberta Riccardes, da área técnica de Saúde da Criança da pasta. "Também aborda questões importantes como violência e saúde mental."

HIGIENE MENTAL. No estudo britânico, o efeito que atingiu mais participantes (37%) na vida adulta foi a dificuldade em dormir bem. Bona noites de sono são essenciais para lidar com ansiedade e depressão e evitar doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como diabetes, hipertensão e doenças tipo 2, alertam especialistas no assunto. A neurologista infantil Rosalinda Cardozo, da Associação Brasileira de Sono, conta que o desenvolvimento de depressão e ansiedade em adultos com infância é comum atualmente. "É uma gente começa a ver isso um

poiso mais nas crianças. Ela dorme mal e no outro dia já está irritada. Fica sem paciência, mais impulsiva. Esses sintomas acabam sendo atribuídos a saúde mental da criança também", completa Rosana. 'ATRAPALHA ENTUO': Essa relação estreita entre sono e saúde mental é testemunhada por Alline Melo, mãe de Lulu, 10 anos, de 16 anos. O adolescente tem dificuldade para dormir desde a infância. Aos 10 anos, foi diagnosticado com ansiedade e depressão.

Recomendação Crianças de até 2 anos não devem ter aparelhos eletrônicos e têm de evitar o contato com telas

"As crises estão muito relacionadas com a dificuldade para conseguir dormir. Se ele está mal por alguma coisa, um dia, por qualquer impetção, a qualidade do sono muitas vezes, ele acaba trocando o dia pela noite, ou período que ficou atrapalha em tudo", conta Alline. A batalha de Alline para limitar o tempo de uso do celular por Lulu, especialmente à noite, é algo que se tornou comum para muitas famílias. "É uma luta que tenho período várias vezes", admite a mãe.

A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) recomenda que crianças de até 2 anos não tenham aparelhos eletrônicos e evitem o contato com telas; as que têm entre 2 e 5 anos, que utilizem o aparelho com tempo limitado; as de 6 a 10 anos, por até duas horas diárias; já os adolescentes de 11 a 18 anos não devem ultrapassar o limite de três horas.

IMPORTÂNCIA DO SONO. Além de contribuírem para a saúde mental e o aprendizado infantil, as horas de sono consolidam a memória e propiciam as alterações hormonais de que o corpo humano precisa. E somente quando dormimos que o cérebro organiza todas as informações do dia, explica o pediatra Gustavo Moreira, diretor do Instituto de Sono. "A primeira coisa que parece é que a criança não tem um bom aproveitamento escolar. Ela pode ter alteração de comportamento e ficar muito hiperativa".

segundo ele, um adulto pode dormir oito horas ou mais. "Mas se uma criança de 6 anos não dorme dez horas, isso é insuportável. As crianças que dormem menos do que o esperado têm mais chances de ganhar peso e, com isso, aumentam as chances de diabetes tipo 2", explica Moreira. **COMO EVITAR O PROBLEMA** **COMO EVITAR O PROBLEMA**

Saiba mais

Dicas para a criança e o adolescente dormir bem

Confira recomendações de especialistas para routine e propiciar horas adequadas de sono.

Tempo suficiente

O ideal é que bebês e crianças de até 2 anos de idade durmam de 10 a 16 horas por dia - é nesta etapa que acontece a maior parte das conexões cerebrais. Dos 6 aos 12 anos, a recomendação é dormir por uma período entre 9 e 12 horas; dos 13 aos 18, a quantidade adequada fica entre 8 e 10 horas diárias de sono.

Mais atividade de dia

De acordo com a neurologista infantil Rosalinda Cardozo, atividades agitas durante o dia, quando não feitas perto da hora de dormir, dificultam o relaxamento e as crianças podem desenvolver fadiga de dia melhorando a qualidade do sono. Isso não significa que a criança deva ficar muito tempo acordada, mas sim que ela tenha uma rotina consistente de sono. Não case os horários de sono com os horários de refeições, pois isso pode interferir na digestão e no sono. Além disso, a rotina deve ser consistente, com horários fixos para dormir e acordar.

Routine noturna

Criar hábitos consistentes é essencial para a rotina de dormir. Um bom exemplo é ler um livro ou fazer uma massagem. Em caso de insônia, o uso de um relaxante muscular pode ajudar a melhorar a qualidade do sono.

Alimentação leve

Criar hábitos consistentes é essencial para a rotina de dormir. Um bom exemplo é ler um livro ou fazer uma massagem. Em caso de insônia, o uso de um relaxante muscular pode ajudar a melhorar a qualidade do sono.

Menos telas à noite

Outro fator que interfere no sono é a exposição às telas, pelo menos duas ou três horas antes de dormir. A luz dos dispositivos inibe a produção de melatonina, o hormônio regulador do ritmo biológico do corpo - o chamado ciclo circadiano.

Veículo: Impresso -> Jornal -> Jornal O Estado de S. Paulo

Seção: Metrópole **Caderno:** A **Página:** 16 e 17