

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...

tivo 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. De fato, entre os fatores que contribuem para o desenvolvimento da ansiedade, a in-

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 (https://bit.ly/FocasSaude). Desde 1990, o "Estadão" realiza programas de treinamento para aproximar do mercado de trabalho os universitários e os recém-formados, conhecidos carinhosamente como Focas.

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."

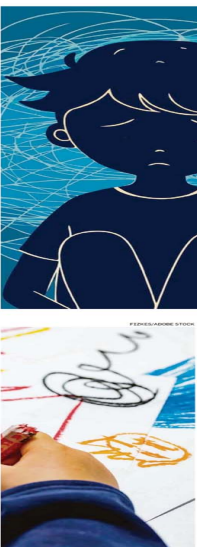
GATILHOS EM SITUAÇÕES SIMPLES. Há cerca de dois anos,



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,



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 da saúde das crianças e jovens cidadãos", explica Roberto Ricardes, da área técnica de Saúde da Criança da pasta. "Também aborda questões importantes como violência e saúde mental."

Intervenções de ensino como a Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP) e a Universidade Presbiteriana Mackenzie e a Universidade de São Paulo (USP) também oferecem atendimento psicológico a baixo custo ou gratuito por meio de seus serviços-escuela. Interessados devem entrar em contato diretamente com as faculdades de psicologia dessas universidades para solicitar o programa.

HIGIENE MENTAL. No estudo britânico, o efeito que atinge mais participantes (37%) na vida adulta foi a dificuldade em dormir bem. Boa noite de sono não 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. "As crises estão muito relacionadas com a dificuldade para conseguir dormir. Se ele está mal por alguma coisa, um dia, qualquer impacto é na qualidade do sono. Muitas vezes, ele acaba trocando o dia pela noite, ou percebe que logo se atrapalha em tudo", conta Alina.

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, qualquer impacto é na qualidade do sono. Muitas vezes, ele acaba trocando o dia pela noite, ou percebe que logo se atrapalha em tudo", conta Alina.

Atorralha em tudo. A batalha de Alina para limitar o tempo de uso do celular por Luis, especialmente à noite, é algo que se tornou comum para muitas famílias. "É uma luta que tenho periodicamente", admite o pai.

A Sociedade Brasileira de Psiquiatria (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, que não tenham telas; as 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 clínico do Instituto do 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 menos. "E se uma criança de 6 anos não dorme dez horas, isso é insustentável. 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.

- 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... Mais atividade de dia De acordo com a neurologista infantil Rosana Carneiro, atividades agitas durante o dia, quando não feitas perto da hora de dormir, dificultam o relaxamento e as crianças podem desenvolver fadiga de dia... Rotina noturna Citar hábitos consistentes é o primeiro passo para 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...

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

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