



Pílulas
de
Saúde



Mútua

PREVENÇÃO DA DEPRESSÃO EM CRIANÇAS

Nos últimos anos, tem-se observado um aumento preocupante nos casos de depressão infantil. Uma maior conscientização sobre saúde mental tem levado a mais diagnósticos, revelando uma realidade que antes passava despercebida. Esse aumento reforça a necessidade de se investir em prevenção e acesso a tratamentos adequados.

Prevenir a depressão infantil envolve criar um ambiente seguro, acolhedor e estimulante para o desenvolvimento emocional das crianças. É fundamental promover uma comunicação aberta, incentivando os “pequenos” a expressar seus sentimentos e preocupações sem medo de julgamento. Além disso, manter uma rotina equilibrada, com tempo para brincadeiras, atividades físicas e momentos de descanso, ajuda a reduzir o estresse e a ansiedade.

E, por fim: buscar ajuda profissional ao perceber sinais de dificuldades emocionais pode evitar que problemas se agravem.

Investir na prevenção é cuidar do presente e do futuro das crianças, garantindo que cresçam saudáveis e felizes.

Dra. Luciana Souza de Alvear
Psicóloga