[](http://www.google.pt/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=images&cd=&cad=rja&docid=nYhKBLA54mWE0M&tbnid=oEtvnPgQSYt_TM:&ved=&url=http://pt.depositphotos.com/1045095/stock-illustration-Floral-tree-beautiful.html&ei=be05UoXpEury7AaQ4YHwAw&bvm=bv.52288139,d.ZGU&psig=AFQjCNEucChwo4XqvN_kA1wRkSFQsJ6MdA&ust=1379614445774473)

Porque me sinto sempre triste?

**Crianças e Adolescentes**

**Sinalização**

**Avaliação individual e contextualizada**

**Pressupostos de intervenção**

**O ficar triste não é por si só motivo de preocupação. Representa apenas uma emoção, que atua como resposta a algo menos agradável ou satisfatório para o indivíduo. Uma criança pode e deve ficar triste quando por exemplo, perde alguém importante, está sozinha e não tem ninguém com quem brincar, faz alguma coisa de errado ou percebe que se enganou numa tarefa importante, sente saudades de um amigo que não vê há algum tempo… Chama-se a isso reação normativa face a uma situação que causa desconforto, insatisfação ou desânimo imediato. Deixa de ser tão natural, quando a criança ou jovem faz perdurar estes sintomas por um tempo considerado excessivo, desprovido de causas explícitas e de forma intensa o suficiente para lhe provocar danos significativos, tanto numa perspetiva individual como relacional. Neste sentido, podemos estar perante alterações importantes ao nível do humor, que requerem apoio especializado.**

**As alterações de humor mais frequentes encontram-se associadas a estados depressivos, ou maníacos, clinicamente significativos, com sintomatologia manifesta ou encoberta por irritabilidade (mais comum nas crianças), euforia excessiva, aparência triste e prolongada, lentidão psicomotora, ideação suicida, desvalorização própria, desesperança e desânimo, culpa e dificuldades de concentração, que comprometam o normal funcionamento da vida da criança ou do jovem, tanto em casa como na escola.**

**Após sinalização da família ou dos próprios, é feita uma avaliação clínica, sustentada em instrumentos especializados e padronizados para a população em evidência, que permita definir objetivamente os padrões típicos de uma perturbação ao nível do humor, assim como estabelecer diagnósticos precisos que ajudem a compreender o problema e a definir estratégias para a sua resolução.**

**No processo de intervenção, para além do acompanhamento direto à criança/adolescente, é dado suporte à família e outros prestadores de cuidados dos diferentes contextos do indivíduo, incrementando o seu potencial o mais possível para saber lidar com o problema.**

**A equipa da Children’s World deseja que todas as crianças e adolescentes reencontrem o seu pleno potencial de desenvolvimento com um sentimento de pertença, criando relações sociais e amizades positivas.**



Alterações de Humor

**Crianças e Adolescentes**

**Informações**

Rua Manuel Mafra, nº 43 A – Caldas da Rainha

Contactos: 262 4000 12; 91 626 18 60; 92 622 25 60

www.childrensworld.pt