

Entendendo o

TDAH

(Transtorno de déficit de atenção e
hiperatividade)

em 10 passos



Orientações para pais e
professores

Cristiane Braga

ENTENDENDO O TDAH EM 10 PASSOS (ORIENTAÇÕES PARA PAIS E PROFESSORES)

Muitas pessoas comentam sobre o Transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH), dizendo que pais e professores não têm paciência e não sabem educar seus filhos e alunos. Dizem também que muitos diagnósticos podem ser evitados e que para manter as crianças quietas muitos médicos estão medicando demasiadamente com metilfenidato.

A partir do desconhecimento sobre o TDAH as pessoas falam, muitas vezes, de forma preconceituosa sobre o assunto. O que causa sofrimento a muitos pais, professores e principalmente às crianças, adolescentes e até adultos que sofrem com o transtorno.

O objetivo deste e-book é esclarecer de forma rápida as principais dúvidas de pais e professores sobre o assunto. Os 10 passos que me refiro no título foram sugeridos por pais de crianças e adolescentes com TDAH, estando totalmente de acordo com a realidade e a angústia vivenciada por muitos deles.

Espero que ao final da leitura, você leitor, possa ter mais ferramentas para auxiliar, seja seu filho ou aluno, a lidar com o TDAH.

Então vamos aos 10 passos para entender o TDAH?

Boa leitura!

1º PASSO

• **DIAGNÓSTICO**

O TDAH é um Transtorno neurocomportamental. O diagnóstico é clínico, observável. Não existem exames que comprovem o Transtorno.

É indicado que seja feito de forma multiprofissional (Médico, psicólogo, psicopedagogo, fonoaudiólogo...).

Porém, o diagnóstico final quem dá é o médico.

Em média, 5% das crianças brasileiras têm TDAH. E não há diferença entre os gêneros. Porém, as meninas costumam apresentar com mais frequência o TDAH com perfil desatento e os meninos com o perfil hiperativo.

O que causa o Transtorno? São dois, os principais fatores de risco:

a) Fatores de risco genéticos. Crianças com TDAH têm cinco vezes mais chances de ter pais ou irmãos com o transtorno.

b) Fatores de risco biológicos. Prematuridade, baixo peso ao nascer e exposição ao álcool durante a gravidez.

Os fatores que causam o TDAH afetam o desenvolvimento do cérebro, principalmente na região frontal (no córtex motor, responsável pela coordenação, motricidade voluntária, movimentos de precisão e no córtex pré-frontal, responsável pela atenção, planejamento, tomada de decisão).

Há um erro quando é dito que pessoas com TDAH não memorizam. Na verdade, a Neurociência considera o transtorno um fenômeno atencional, pois há um problema na sustentação da atenção, o tempo suficiente para que possa haver memorização.

O TDAH tem 3 subtipos:

- Predomínio da desatenção (20% a 30% dos casos)
- Predomínio da Hiperatividade (15% dos casos)
- Sintomas combinados (50 a 75% dos casos).

2º PASSO

- **IMATURIDADE** (Emocional, cognitiva, comportamental)

A imaturidade é uma das características do transtorno. Por isso é tão comum crianças com TDAH apresentarem imaturidade psicológica e dificuldade no controle das emoções.

Crianças com TDAH funcionam verbal e emocionalmente como se fossem mais novas.

Por isso terão pouca habilidade para resolver problemas.

Terão auto - avaliação e auto- monitoramento pobres. Além de fazer poucas críticas aos seus próprios comportamentos e parecer, em muitos momentos, não ouvir os comandos dos adultos.

3º PASSO

- **SOCIALIZAÇÃO**

Por que crianças com TDAH tem tantos problemas quando precisam conviver com crianças da mesma faixa etária?

Isso acontece por causa da imaturidade, uma das características do transtorno. A socialização acaba acontecendo de forma mais tranquila quando acontece com crianças com o mesmo nível de maturidade psicológica.

4º PASSO

• **COMORBIDADES**

As comorbidades são situações em que dois ou mais transtornos acontecem juntos. No TDAH isso é muito comum. Principalmente os problemas de comportamento, como o Transtorno de oposição desafiante (TOD) e o Transtorno de conduta (TC). Os transtornos de comportamento acontecem como comorbidades porque crianças com TDAH têm muitas dificuldades em lidar com regras que não fazem sentido para elas.

Outros transtornos também podem existir como comorbidades ao TDAH. Como a dislexia ou o Autismo.

Dos casos totais de TDAH, de 30% a 50% apresentam comorbidades.

Um terço dos jovens com TDAH apresentam transtornos emocionais marcados por depressão e/ou ansiosos e um quarto apresenta dificuldades ou transtornos de aprendizagem (Discalculia, Disgrafia, Disortografia, Dislexia...).

5º PASSO

• **TRATAMENTO**

Como é feito o tratamento de quem tem o TDAH? O tratamento é feito de modos diferentes. Incluindo orientação a pais e professores, reforço escolar, psicoterapia, acompanhamento médico, psicopedagógico, fonoaudiológico...

Dependendo da maneira como a criança vem desenvolvendo o transtorno, pode ser que o médico receite tratamento medicamentoso com o Metilfenidato, comercialmente conhecido como Ritalina. Outros medicamentos também podem ser utilizados como a Lisdexanfetamina, comercialmente conhecido como Venvanse. Esses medicamentos são psicoestimulantes. Apesar do nome eles não tem o objetivo de estimular o sujeito, deixando-o mais agitado. E sim, tem o objetivo de estimular a atenção da pessoa.

Para casos em que a criança apresenta uma agressividade excessiva também pode ser receitado a Risperidona, que é um antipsicótico, mas também é utilizado para tratar sintomas da irritabilidade.

Normalmente os medicamentos são ministrados antes das atividades que as crianças têm mais prejuízos. E dependendo do medicamento de uma a três vezes por dia.

Quanto aos efeitos colaterais, na maioria dos casos, costumam ser transitórios (dores de cabeça, redução do apetite, dores de estômago...)

Pode ser que a criança não reaja da maneira esperada ao medicamento receitado. Por isso, o acompanhamento médico é imprescindível.

Outra coisa importante a observar é se a medicalização é realmente necessária. O médico não conhece seu filho tão bem quanto você conhece. É preciso ter muita atenção, porque ele vai receitar os medicamentos de acordo com o seu relato.

O Brasil é o segundo país do mundo que mais receita Ritalina. E não quero com isso dizer que ela não seja importante no tratamento. Mas que é preciso observar os casos em que realmente ela é necessária.

Muitas pessoas atualmente optam por substituir os medicamentos tradicionais pelos Florais de Bach, que não são considerados remédios pela ANVISA e sim, alimentos. A literatura a respeito do assunto ainda é escassa. E eles são usados como tratamentos alternativos.

Muitos pais já vêm buscando informações a respeito e relatam ter resultados positivos com os florais. O ideal é que sempre busquem informações com um profissional especializado no assunto e que o acompanhamento médico e com demais profissionais não seja abandonado.

6º) passo

• **AGRESSIVIDADE / MENTIRAS / ANSIEDADE E DEPRESSÃO**

Muitos pais e professores reclamam que as crianças e adolescentes desenvolvem os comportamentos acima. Todos estão relacionados às comorbidades.

Agressividade e mentiras estão muito relacionados ao TOD (Transtorno desafiador Opositor), pois para enfrentar e desobedecer às figuras de autoridades eles podem agir de forma agressiva e com mentiras.

Já a depressão e ansiedade podem surgir ao longo da vida do sujeito devido as grandes dificuldades que vão surgindo pelo caminho, através da ignorância e preconceitos expressos por muitas pessoas, que não conhecem realmente o que é o Transtorno.

7º) PASSO

• **ATIVIDADES EXTRACURRICULARES**

Muitos pais pensam em colocar os filhos em atividades que possam estimular o respeito às regras, a concentração e para o gasto de energia da criança. E, às vezes, essa tática pode não dar certo. Por que isso acontece? Porque são atividades que não são do interesse da criança ou porque o profissional não está devidamente preparado para atender as necessidades do seu filho. Então, é sempre importante observar os interesses das crianças e adolescentes na escolha das atividades extracurriculares.

8º) Passo

• **COMO LIDAR COM AS QUEIXAS VINDAS DAS ESCOLAS**

Os responsáveis costumam reclamar com muita frequência com relação as queixas que chegam da escola.

Bem, imaginem uma criança ou adolescente com um comportamento extremamente acelerado e inconveniente, atrapalhando uma turma com mais trinta crianças? Ou aquela criança que enquanto o professor está ensinando algo novo ela está no "mundo da lua"? E que por mais que o professor esteja tentando ajudar não consegue fazer muito porque a criança ou adolescente ainda não estão em tratamento.

Difícil, não é? Essas são umas das questões que atrapalham muito a vida escolar de uma criança com TDAH. E a escola, sem ter muito como ajudar, acaba acionando a família constantemente.

Mas também pode acontecer, e isso não é raro, da família buscar ajuda e muita informação a respeito do transtorno e a escola não ter o preparo para lidar com os problemas advindos do TDAH.

Por isso, é importantíssimo que escola e família sejam parceiras. E que cada uma, dentro da sua alçada, busquem andar juntas. Procurando cada vez mais conhecimento e preparo para lidar com o transtorno.

9º PASSO

• ALIMENTAÇÃO

Muitas mães falam da falta de apetite das crianças.

Isso pode acontecer por dois motivos:

1º) Por conta do efeito colateral do medicamento.

2º) O fato da criança ser muito agitada ou desatenta pode fazer com que ela acabe se esquecendo de alimentar-se corretamente. E nisso ele pode passar o dia "beliscando". Por isso, o acompanhamento de um adulto é imprescindível.

Algumas pessoas perguntam se existe alimento "bom" ou "ruim" para quem tem TDAH.

A alimentação ideal é aquela que não seja rica em carboidratos, pois eles são transformados em glicose através da digestão e se convertem em ENERGIA. .

Para uma criança hiperativa isso não é muito bom, não é mesmo?

Mas para orientações mais fidedignas, oriento que procurem ajuda de um nutricionista ou endocrinologista.

10º PASSO

• **TDAH NA ADOLESCÊNCIA**

O TDAH costuma aparecer na infância e seguir com o sujeito até a fase adulta, na grande maioria dos casos. E quando o sujeito entra na adolescência, além dos comportamentos característicos dessa fase, ele vai enfrentar os conflitos do TDAH. É preciso ter um cuidado especial, pois muitos adolescentes podem desenvolver depressão e/ou transtornos ansiosos por conta das dificuldades que vivem diariamente com o TDAH.

OBSERVAÇÕES IMPORTANTES

- Hiperatividade nem sempre é o TDAH. O Transtorno está mais relacionado à desatenção.
- É preciso ter muito cuidado com a questão da medicalização. Não esqueçam que crianças são levadas e curiosas por natureza. Observem se o comportamento agitado da criança não o está incomodando por causa da sua rotina corrida e cansativa.
- Para que uma criança seja diagnosticada com TDAH, o quadro tem que persistir por mais de seis meses, ocorrer em mais de um local, trazendo prejuízos à vida dela e das pessoas que estão ao redor.
- Os sinais mais sérios do TDAH costumam ocorrer a partir da fase de alfabetização, quando o ensino escolar começa a ser sistematizado. Nessa época também é mais comum que aconteçam os diagnósticos.
- 70% dos casos de TDAH permanecem na fase adulta. Porém se todos os cuidados devidos forem tomados na infância e adolescência os efeitos negativos serão bem menores.
- Para mais informações sobre esse transtorno visitem o site www.tdah.org.br e <https://ptbr.facebook.com/ABDATDAH> .

Espero ter alcançado meu objetivo com esse E_BOOK. Auxiliando cada leitor a compreender melhor o Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade. Fico a disposição para tirar dúvidas, fazer esclarecimentos, conversar e aprender mais sobre esse assunto, através dos meus contatos, disponibilizados ao final do e-book.

Um forte abraço e até breve!



Muito obrigada por aceitar receber e ler o meu e-book.

Gostaria que você conhecesse um pouquinho da minha história e trajetória profissional.

Sou Psicóloga (CRP:05/52094), Pedagoga, Psicopedagoga, professora e pós graduanda em Neuropsicologia e reabilitação.

Sou uma eterna apaixonada pelo meu trabalho como professora e pelo poder que a psicologia tem de trazer bem estar às pessoas. Por isso, eu resolvi unir essas duas paixões e comecei a produzir conteúdo voltado para as áreas da psicologia da infância e adolescência, com o foco de auxiliar pais e professores na educação e trabalho em sala de aula com crianças e adolescentes.

Tenho mais de dez anos de experiência com crianças e adolescentes nas escolas públicas do Rio de Janeiro. Vivenciando os desafios diários de auxiliar meus alunos na construção do conhecimento. Seja aprendendo sobre o conteúdo curricular, seja o conhecimento de mundo.

Ao longo da minha jornada aprendi a lidar com muitas crianças e adolescentes com dificuldades e transtornos de aprendizagem. O que inclusive foi o que me levou a fazer a minha especialização em Psicopedagogia e a Faculdade em Psicologia. O que ampliou o meu campo de visão sobre os fatores que envolvem o aprendizado e me deu ferramentas para aprimorar as técnicas de trabalho para usar em sala de aula e no consultório.

Estou disponível para atendimento em meus consultórios no Rio de Janeiro. Onde realizo atendimentos psicoterapeuta e psicopedagoga. Mas eu costumo dizer que o meu consultório ultrapassa a barreira física, porque também realizo atendimentos pela internet, que é a orientação psicológica online, através da plataforma O psicólogo online (bit.ly/2uCj0wf).

Fiquem a vontade para anotar os meus contatos. Me enviando mensagens com suas dúvidas ou para compartilharmos conhecimento e aprendermos juntos.

Cristiane Braga Ψ 
Psicóloga - CRP: 05/52094



Psicóloga Cristiane Braga
e
De repente cresci...
Psicologia da infância e adolescência



@psicologacrisbraga



psicologacrisbraga@gmail.com



(21) 96416-7701

REFERÊNCIAS

CABEÇA NAS NUVENS: Orientando Pais e Professores a Lidar Com o TDAH.

Jane Patrícia Haddad

NEUROCIÊNCIAS E TRANSTORNOS DE APRENDIZAGEM.

Marta pires Relvas.

NEUROPSICOLOGIA E APRENDIZAGEM: Fundamentos necessários para o planejamento do ensino. Roberte Metring

SAÚDE MENTAL NA ESCOLA. O que os educadores devem saber.

Gustavo M. Estanislau e Rodrigo Affonseca Bressan

TDAH TEM CURA? Disponível em: <https://dda-deficitdeatencao.com.br/artigos/tdah-tem-cura.html>

Acessado em 08/11/2017

TUDO SOBRE TDAH Disponível em: <https://dda-deficitdeatencao.com.br/artigos/> Acessado em 10/11/2017