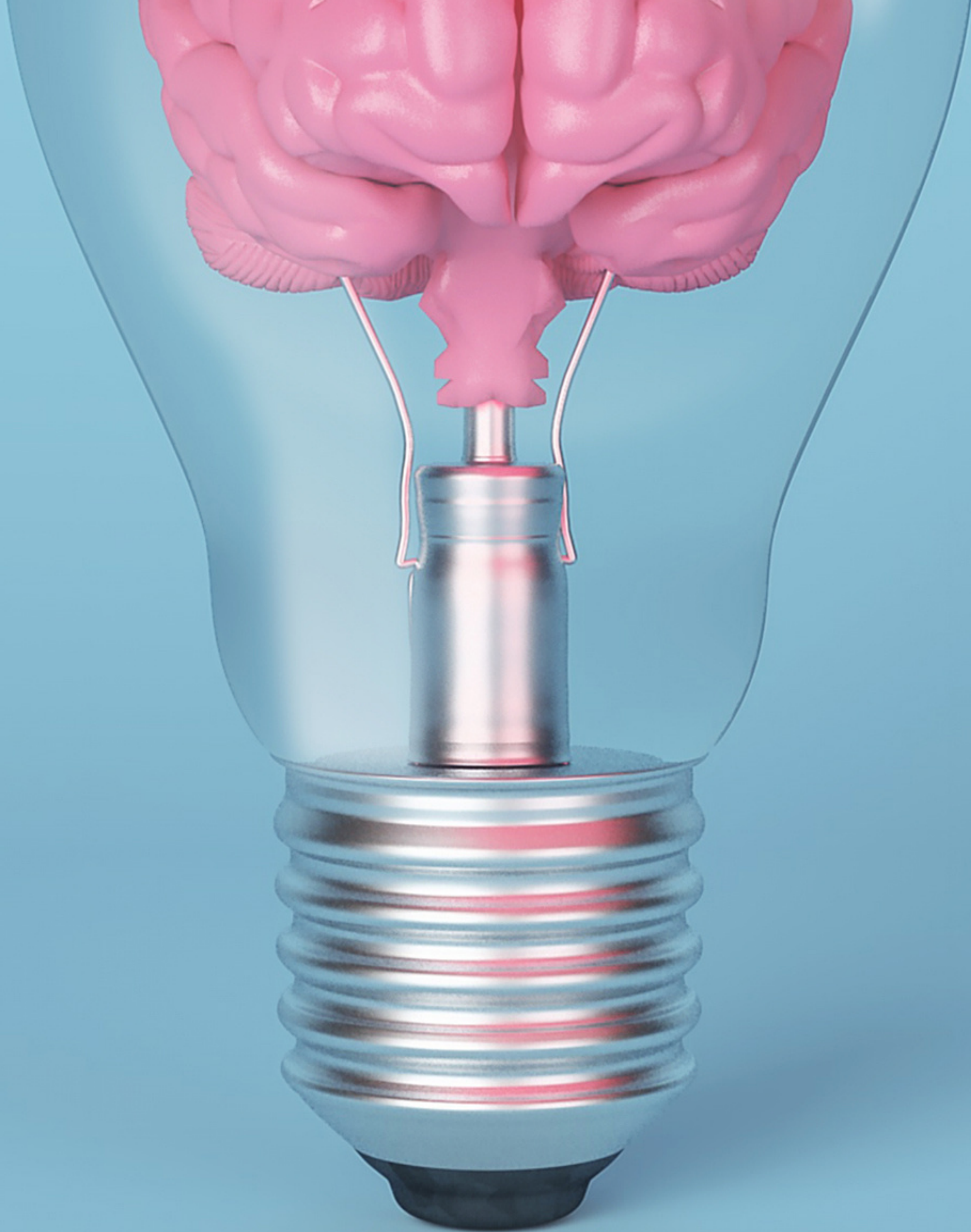
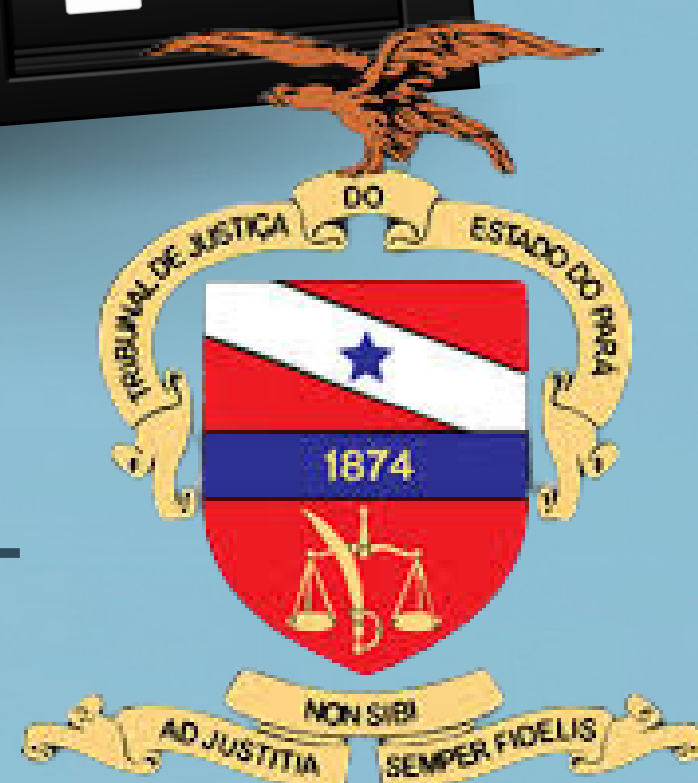




T D A H

SERVIÇO DE APOIO PSICOSSOCIAL
COORDENADORIA DE SAÚDE



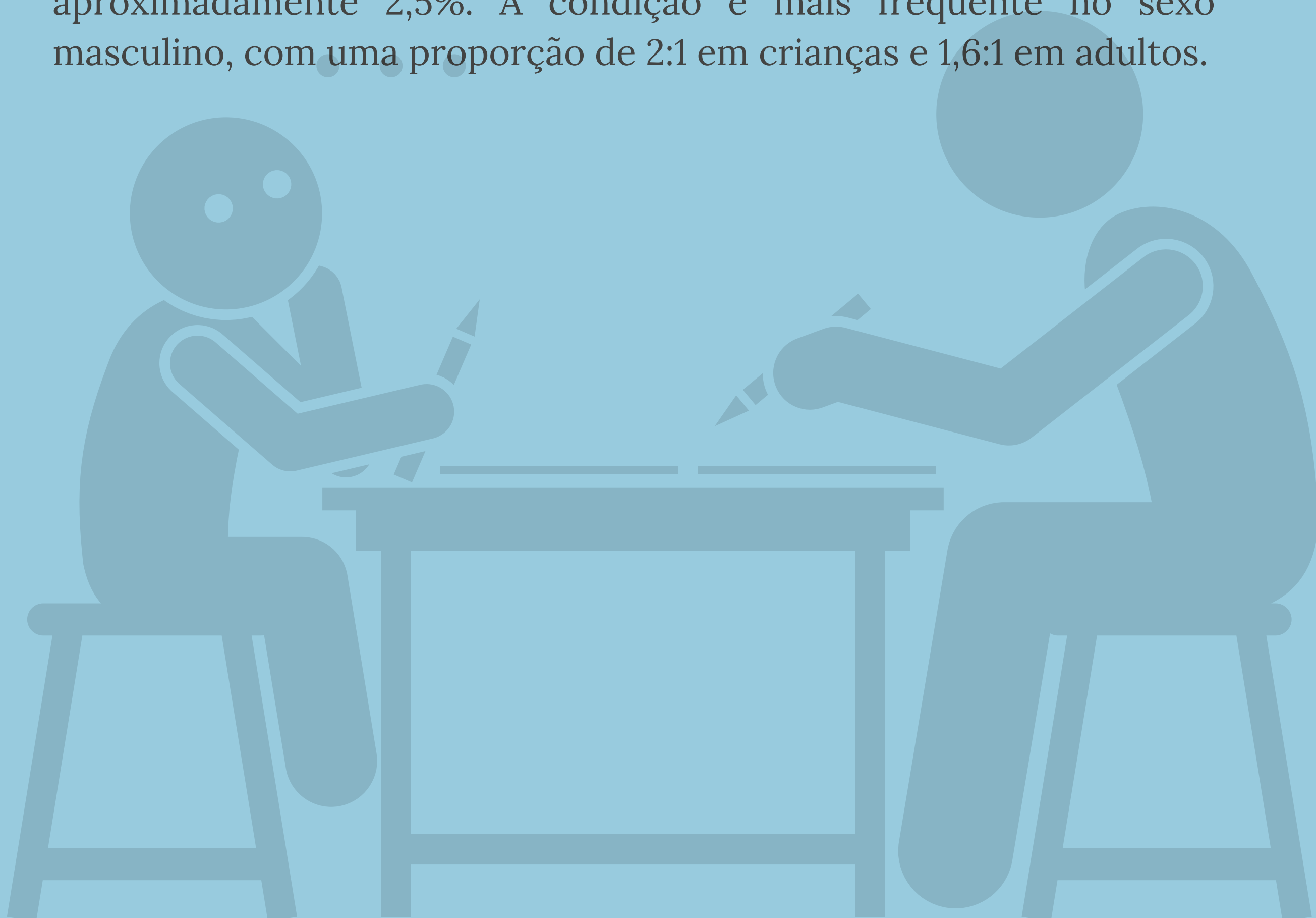
No dia 13 de julho, celebramos o Dia Mundial da Pessoa com Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH). Este dia é dedicado a aumentar a conscientização sobre o TDAH, desmistificar o transtorno e promover uma melhor compreensão das necessidades e potencialidades das pessoas que vivem com essa condição.

O Que é o TDAH?

O Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) é um distúrbio neurocomportamental caracterizado por um padrão persistente de desatenção e/ou hiperatividade-impulsividade, que interfere no funcionamento do indivíduo e em seu desenvolvimento geral, sendo tais comportamentos mais frequentes e graves do que o comumente observado em indivíduos típicos, com um nível de desenvolvimento similar.

Epidemiologia

Estudos indicam que cerca de 5,29% das crianças em idade escolar são acometidas pelo TDAH. Em adultos, a prevalência é de aproximadamente 2,5%. A condição é mais frequente no sexo masculino, com uma proporção de 2:1 em crianças e 1,6:1 em adultos.



Critérios Diagnósticos e Classificação

O TDAH é classificado em três subtipos, segundo o DSMV:

- Apresentação Predominantemente Desatenta: Quando os sintomas de desatenção são mais evidentes.
- Apresentação Predominantemente Hiperativa-Impulsiva: Quando os sintomas de hiperatividade-impulsividade prevalecem.
- Apresentação Combinada: Quando há uma combinação de sintomas de desatenção e hiperatividade-impulsividade.

Os critérios diagnósticos explicitam que os sintomas devem estar presentes antes dos 12 anos de idade e serem percebidos em dois ou mais ambientes, como casa e escola. Ademais, os sintomas não podem ser mais bem explicados por outro transtorno mental.

O transtorno frequentemente só é reconhecido quando a criança ingressa na escola, período em que as dificuldades de atenção e inquietude se tornam mais evidentes para os professores, comparadas com outras crianças da mesma idade e ambiente. Essas crianças costumam ser agitadas, mudam frequentemente de atividades, apresentam problemas na organização acadêmica e têm dificuldade em manter amizades com colegas da mesma idade. Um nível excessivo de atividade é tipicamente observado, manifestando-se como movimentos corporais desnecessários, impulsividade, antecipação de respostas e inability para esperar um acontecimento. Dificuldades de aprendizagem, perturbações motoras (equilíbrio, noção de espaço e tempo, esquema corporal) e fracasso escolar são manifestações que frequentemente acompanham o transtorno hiperativo.

Sintomas

Desatenção:

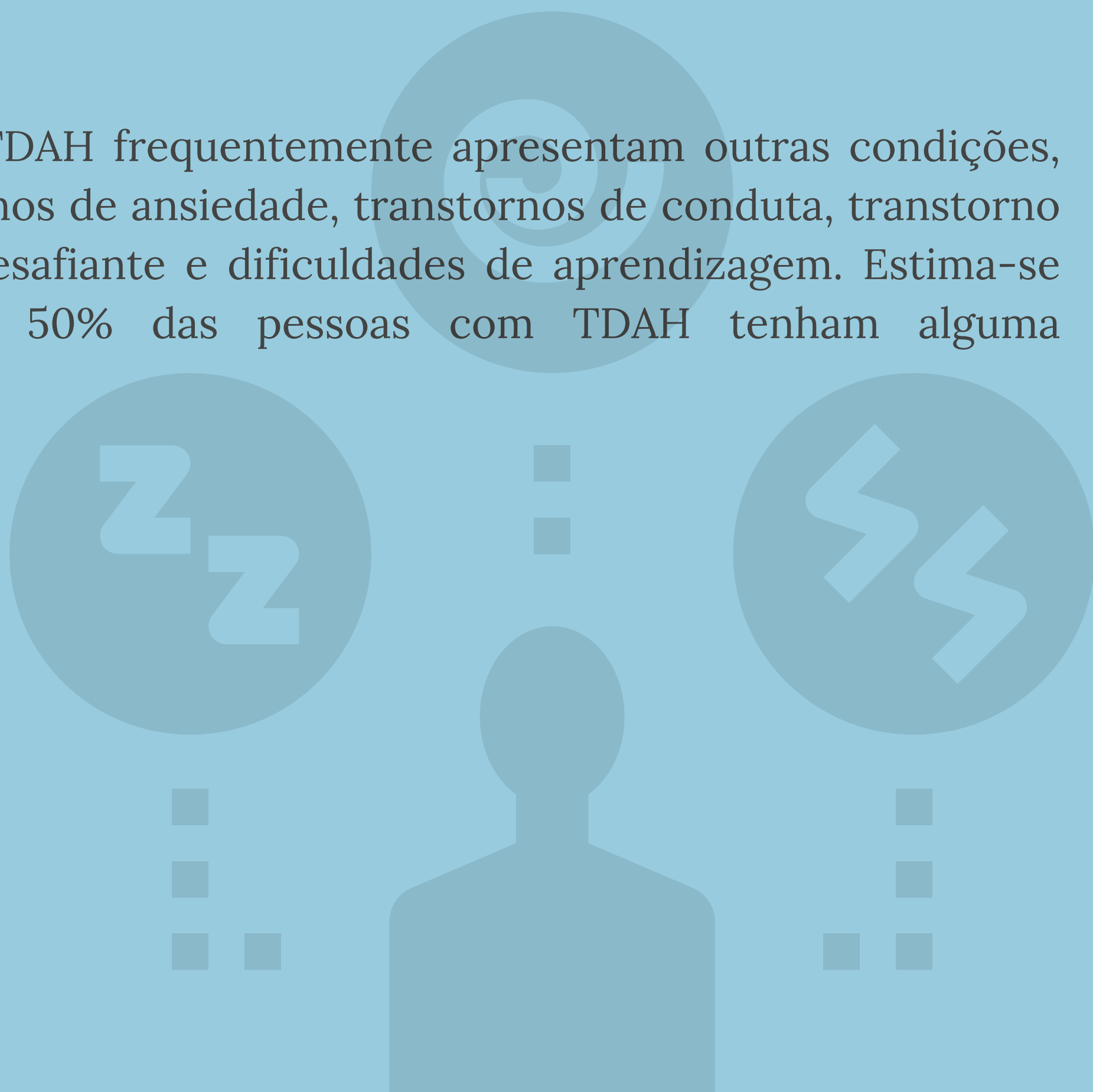
- Dificuldade em prestar atenção a detalhes e cometer erros por descuido.
- Dificuldade em manter a atenção em tarefas ou atividades lúdicas.
- Parecer não escutar quando lhe dirigem a palavra.
- Não seguir instruções até o fim e não concluir tarefas.
- Dificuldade para organizar tarefas e atividades.
- Distrair-se facilmente com estímulos externos.

Hiperatividade-Impulsividade:

- Remexer ou batucar mãos e pés ou se contorcer na cadeira.
- Levantar-se em situações em que se espera que permaneçam sentados.
- Correr ou subir nas coisas em situações inapropriadas.
- Incapacidade de brincar ou se envolver em atividades calmamente.
- Falar excessivamente.
- Interromper ou se intrometer em conversas ou atividades alheias.

Comorbidades

Pessoas com TDAH frequentemente apresentam outras condições, como transtornos de ansiedade, transtornos de conduta, transtorno de oposição desafiante e dificuldades de aprendizagem. Estima-se que mais de 50% das pessoas com TDAH tenham alguma comorbidade.



Causas

As causas do transtorno, apesar de bastante pesquisadas, ainda não foram definidas; estas vêm sendo associadas a fatores genéticos, biológicos e ambientais. Tais fatores parecem acarretar modificações no cérebro em desenvolvimento, resultando em anomalias estruturais e funcionais. Em decorrência destas, comumente ocorrem alterações relacionadas ao controle atencional e ao grau de atividade ou impulsividade.

Pesquisas indicam que os fatores genéticos estão presentes em pelo menos 80% dos casos. Se os pais têm o transtorno, o risco de seus filhos também desenvolverem TDAH é de duas a oito vezes maior.

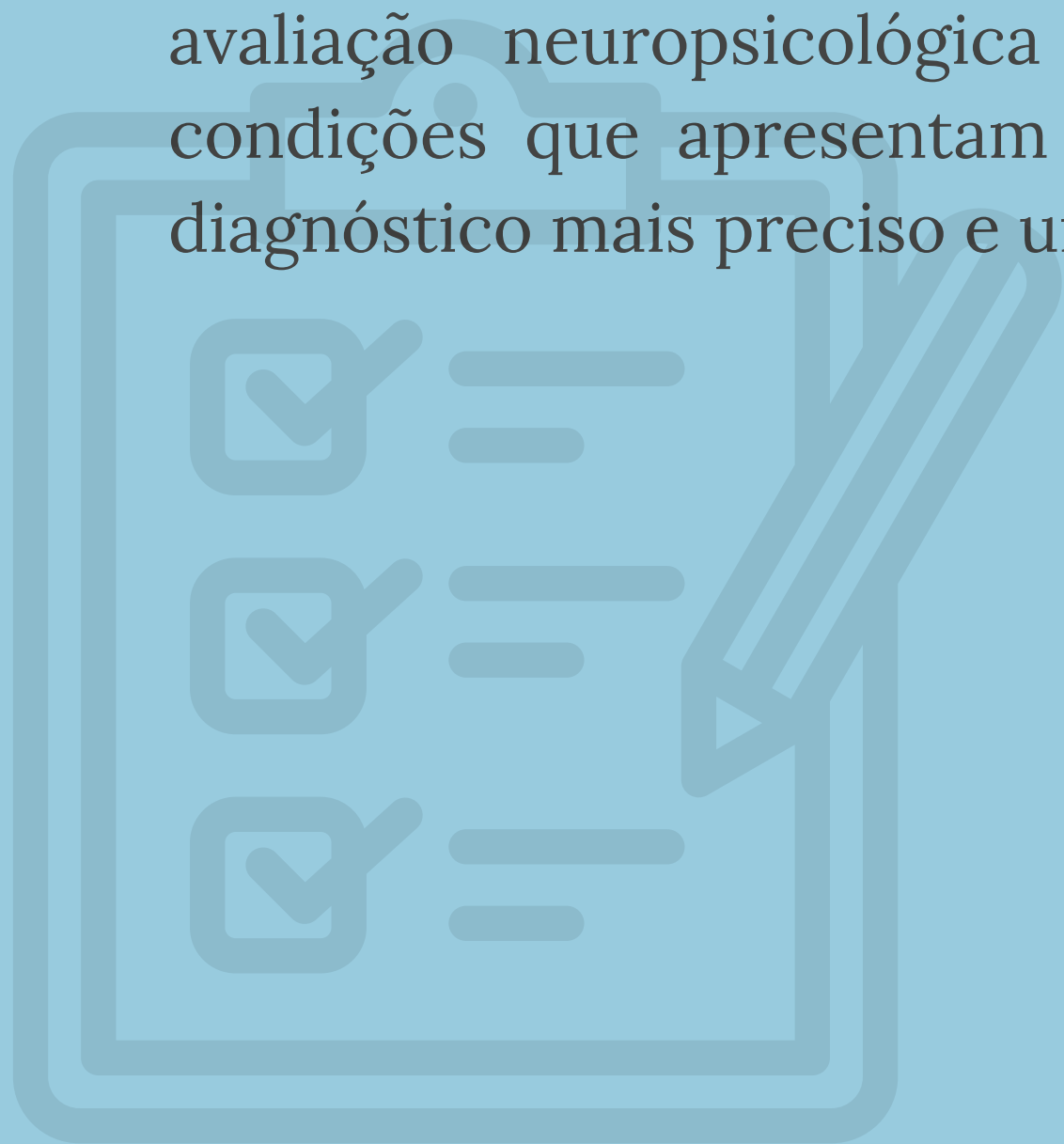
Avaliação

Avaliação

O diagnóstico do TDAH é clínico, baseado em entrevistas e observações, complementado por questionários e escalas de avaliação preenchidas por pais, professores e, quando possível, pela própria criança.

Importância da Avaliação Neuropsicológica

A avaliação neuropsicológica é uma ferramenta essencial para o diagnóstico e manejo do TDAH. Ela fornece uma compreensão detalhada do funcionamento cognitivo, emocional e comportamental do indivíduo. Essa avaliação permite identificar perfis específicos de habilidades e dificuldades, o que é crucial para o planejamento de intervenções personalizadas. Além disso, a avaliação neuropsicológica pode diferenciar o TDAH de outras condições que apresentam sintomas semelhantes, garantindo um diagnóstico mais preciso e um tratamento mais eficaz.



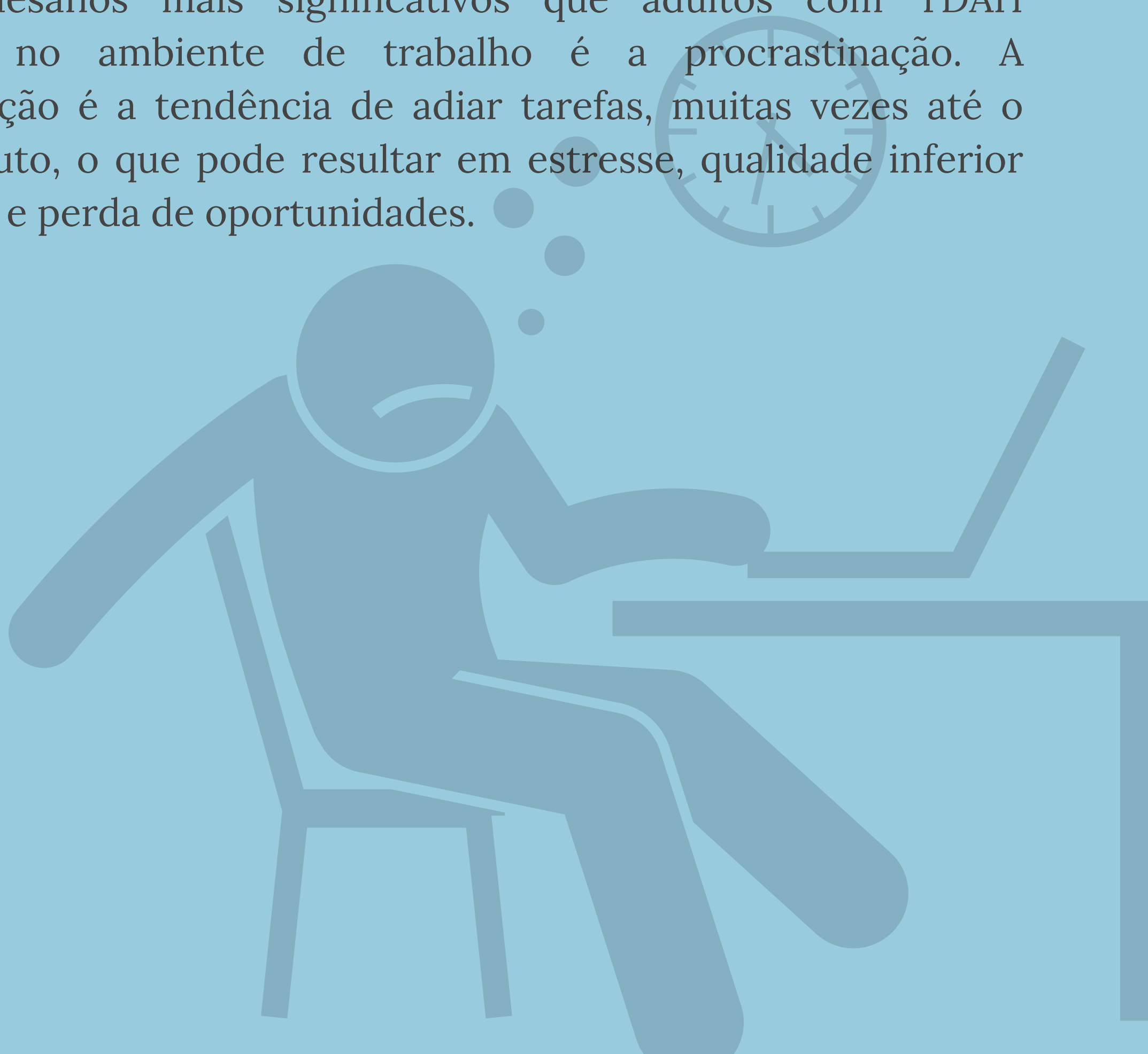
TDAH no Adulto

Embora o TDAH seja comumente associado a crianças e adolescentes, ele também pode persistir na vida adulta. Estudos mostram que cerca de 2,5% dos adultos em todo o mundo têm TDAH. Nos adultos, o transtorno pode manifestar-se de maneiras diferentes das observadas nas crianças. Sintomas de desatenção e impulsividade podem ser mais proeminentes, enquanto a hiperatividade física pode diminuir ou se transformar em uma sensação interna de inquietação.

Adultos com TDAH frequentemente enfrentam dificuldades em manter a atenção em tarefas prolongadas, organizar e gerenciar o tempo, e cumprir prazos. Isso pode resultar em baixo desempenho no trabalho, dificuldades acadêmicas, problemas de relacionamento e baixa autoestima. A impulsividade pode levar a decisões precipitadas e comportamentos arriscados. É importante que o TDAH seja reconhecido e tratado em adultos para melhorar sua qualidade de vida e funcionamento diário.

Dificuldades no Trabalho: Procrastinação

Um dos desafios mais significativos que adultos com TDAH enfrentam no ambiente de trabalho é a procrastinação. A procrastinação é a tendência de adiar tarefas, muitas vezes até o último minuto, o que pode resultar em estresse, qualidade inferior do trabalho e perda de oportunidades.



As razões pelas quais indivíduos com TDAH procrastinam podem incluir:

- **Desatenção:** Dificuldade em manter o foco em tarefas tediosas ou desinteressantes.
- **Organização e Gestão do Tempo:** Problemas em planejar e priorizar tarefas, resultando em uma sensação de sobrecarga e adiamento.
- **Impulsividade:** Preferência por atividades imediatas e recompensadoras em detrimento de tarefas importantes, mas menos estimulantes.
- **Perfeccionismo:** Medo de cometer erros pode levar ao adiamento das tarefas para evitar a ansiedade associada ao desempenho imperfeito.

Para lidar com a procrastinação, é essencial que as pessoas com TDAH adotem estratégias específicas, tais como:

- **Dividir Tarefas:** Quebrar tarefas grandes em partes menores e mais manejáveis.
- **Uso de Ferramentas:** Utilizar agendas, listas de tarefas e lembretes para organizar atividades e prazos.
- **Ambiente de Trabalho Estruturado:** Criar um ambiente de trabalho livre de distrações e estabelecer rotinas claras.
- **Recompensas:** Estabelecer pequenas recompensas para a conclusão de tarefas, incentivando a motivação e o progresso.
- **Apoio Profissional:** Procurar orientação de psicólogos especializados, para desenvolver estratégias personalizadas.



Tratamentos

O tratamento do TDAH é multimodal e pode incluir:

- **Medicação:** Psicoestimulantes como metilfenidato e anfetaminas, e não-psicoestimulantes como atomoxetina.
- **Terapias Comportamentais:** Técnicas de modificação de comportamento, treinamento de pais, e intervenções escolares.
- **Psicoterapia:** para ajudar no autoconhecimento, autoestima e na gestão dos sintomas.
- **Intervenções Educacionais:** Ajustes e suportes no ambiente escolar para melhor adaptação e desempenho acadêmico.

Aspectos Relevantes

- **Importância da Conscientização:** Conhecer e compreender o TDAH ajuda a reduzir o estigma e promover um ambiente mais inclusivo para pessoas com o transtorno.
- **Apoio e Orientação:** Pais, educadores e profissionais de saúde devem estar preparados para fornecer o suporte necessário.
- **Adaptação e Potencialização:** Com as estratégias corretas, pessoas com TDAH podem desenvolver suas potencialidades e ter uma vida plena e produtiva.

Conclusão

No Dia Mundial da Pessoa com TDAH, reforçamos nosso compromisso com a disseminação de informações, a promoção de políticas inclusivas e o apoio a todas as pessoas que convivem com essa condição. Acreditamos que, com compreensão e apoio adequados, é possível transformar desafios em oportunidades.



SECRETARIA DE GESTÃO DE PESSOAS
COORDENADORIA DE SAÚDE
DIVISÃO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA
SERVIÇO DE APOIO PSICOSSOCIAL

SAP: 3252-8015/8016
RUA DOUTOR MALCHER, S/N - CIDADE VELHA

ELABORADO POR: EQUIPE DO SERVIÇO DE APOIO PSICOSSOCIAL