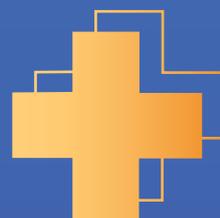


+ *CalendárioDaSaúde*

O básico sobre

# TDAH

Você conhece alguém que tem TDAH? Venha aprender a compreender, tratar e conviver com essas pessoas.



## BEABÁ DO TDAH

Vamos aproveitar que está lendo este artigo e...ei, fique comigo! Tente não se distrair.

O que vem a seguir pode ser fundamental para minimizar as consequências decorrentes da (falta de) atenção, concentração e memorização que vez ou outra atingem você, seu colaborador, sua parceira, seu filho, sua melhor amiga ou sua mãe - ou até todos eles. Adultos carregam adiante essas características em mais da metade dos 3 a 5% de casos descobertos mundialmente quando ainda crianças.

Se preciso, leia o parágrafo anterior novamente. Todos esses deslizes momentâneos - e frequentes - são muito mais comuns do que imaginamos e podem minar relações pessoais/afetivas e profissionais. Preciso pedir licença e perguntar se você ainda está comigo.

A ENORME FACILIDADE EM SE DISPERSAR É UMA DAS CARACTERÍSTICAS MAIS PRESENTES NO TDAH - Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade.

Por esse mesmo motivo, uma dose um pouco maior de paciência precisa ser cultivada naqueles que convivem com quem apresenta o distúrbio.

Felizmente os transtornos emocionais e/ou ligados à parte mental vêm ganhando mais luz e entendimento. Embora ainda haja um pouco de informações desconhecidas, já é possível discutir e encontrar amparo em histórias semelhantes de pessoas próximas. Aquele colega de trabalho que vive atrasando as entregas pode estar precisando de ajuda!

Compartilhe nos comentários alguma passagem vivenciada! Pode ser uma situação curiosa, engraçada, ou mesmo algum caso mais delicado ocorrido com você ou alguém próximo. O que foi feito para contorná-lo?

Saber identificar o transtorno vai resultar em uma melhor condução e qualidade de vida para todos. Há algum grupo com predisposição ao TDAH? Como a legislação trata o distúrbio? O que podemos fazer para amenizar os seus efeitos? Essas e outras são perguntas que propomos responder. **Vamos juntos?**



### Saiba identificar o TDAH e diferenciá-lo de outros distúrbios

Mesmo sendo o TDAH chancelado pela OMS e diversas nações, inclusive possuindo uma publicação científica oficial assinada pelas maiores autoridades médicas no assunto, há quem procure desacreditar o distúrbio. Geralmente são leigos mal intencionados que têm em comum a falta de expertise científica e propagam inverdades.

Como consequência, levam muitos pais a pensarem ingenuamente da mesma forma, o que pode atrasar diagnósticos e a qualidade de vida dos pacientes. Talvez você já tenha visto expressões como lerdeza, preguiça, ansiedade, sistema fraco de ensino, drama, falta de inteligência e até invenção do setor de medicamentos como referências ao transtorno. São bastante comuns.

As comparações a outros transtornos mentais podem inclusive contribuir para que o TDAH não seja levado tão a sério. Como o melhor remédio é a informação, vamos conferir as principais diferenças entre o TDAH e a dislexia:

- Ao falarmos de memorização, no TDAH a espacial (ou não verbal) é a única que afeta a criança. A dislética se perde com letras, palavras e números (verbal) e por isso não memoriza canções ou identifica rimas, além de apresentar problemas com a tabuada, leitura de horário em relógio analógico e diferenciar esquerda de direita;
- Como visto acima, identificar letras e sons pode ser uma tarefa árdua para quem tem dislexia. Felizmente, o índice no TDAH é relativamente baixo: de 20 a 30%;
- Conseguir identificar e dar o nome correto a um objeto costuma causar grande dificuldade a uma pessoa dislética. O portador de TDAH se sai melhor aqui também, ressaltando a importância do tratamento assistido, que pode ser por meio de medicação com estimulantes, terapia comportamental e intervenções educacionais.

## Sintomas e causas

Nem toda pessoa muito inquieta ou desatenta receberia o diagnóstico de TDAH. Pode ser comum confundir os sintomas com outros distúrbios, sobretudo quando não se tem familiaridade.

Por isso, é importante verificar se as situações ocorrem esporadicamente ou com frequência, além de observar o comportamento em 2 ou mais ambientes de convivência (como escola, casa ou trabalho).

Dois fortes indícios definem o TDAH:

1. Indivíduos hiperativos/impulsivos (sobretudo meninos);
2. Desatenção.

As duas condições podem se acumular, o que provoca uma combinação mais difícil de lidar. Isso pode trazer um antagonismo muito acentuado, no qual a pessoa parece viver em uma montanha-russa.

Ao mesmo tempo em que luta para conseguir tomar decisões, pode ser inconsequente e irresponsável ao agir por impulso.

Sofre para se concentrar em algo mas costuma colocar um foco absurdo em suas áreas de interesse.

Outro aspecto: a autocobrança exerce um grande peso sobre o portador do TDAH, que ainda assim descobre um jeito de ser admirado e divertir os outros.

Tudo isso pode parecer uma aventura aos olhos de terceiros. Porém, é complicado e pode colocar muita coisa a perder. Imagine deixar de lado uma importante conta no trabalho para ler notícias ou fazer um julgamento precipitado e emitir opinião em uma convenção global?

Nos relacionamentos não é raro magoar pessoas queridas por simplesmente se esquecer de compromissos, datas ou mesmo ter problemas com comprometimento.

Os sintomas costumam ser mais marcados de acordo com a idade: desafiar limites e regras com frequência pode ser associado a crianças e adolescentes, enquanto viver ligado na tomada, com a cabeça no mundo da lua, ter postura desajeitada e/ou derrubar coisas são situações comuns observadas na infância. Isso tudo pode levar a problemas de relacionamento com os pais, colegas de escola e professores.

Já na idade adulta, esquecimentos, falta de autocrítica, mudanças repentinas (ideias, opiniões, humor, cursos, endereços), atitudes precipitadas e inquietude/impaciência são observados com frequência. Além disso, vê-se desatenção nas menores coisas, como se esquecer de apagar a luz, pagar duas vezes a mesma fatura do celular ou mesmo deixar de fechar a válvula do gás, até não prestar atenção às instruções da chefe ou imprimir o relatório errado.

Em contrapartida, costumam ser pessoas altamente criativas. Infelizmente, a condição de TDAH pode facilitar o surgimento de ansiedade e até depressão, e ainda o abuso de substâncias como álcool e entorpecentes.

A hereditariedade é o fator mais determinante em diversos estudos que verificam a predisposição ao Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade, que ocorre devido a alterações nos neurotransmissores da região frontal orbital do cérebro - encarregada da memória, organização e gerenciamento de comportamentos inadequados.

Para assegurar que os sintomas não seriam uma coincidência, há um método desenvolvido para tal. **Vamos conferir?**

## Como é o diagnóstico inicial

Então chegamos até aqui e você provavelmente deve ter se questionado: acho que tenho um pouco de hiperatividade e às vezes perco a concentração; já perdi o horário da reunião e esqueci o bolo no forno algumas vezes.

Talvez sejam características comuns a muita gente.

Como descobrir se possuo o transtorno com apenas alguns traços? O diagnóstico é preciso?

Existe um manual para transtornos mentais (DSM-5) que serve como guia para esse fim, visto que diversos aspectos e particularidades precisam ser extensamente verificados. Isso ocorre durante entrevista clínica com o paciente e família:

1. Tudo começa pelos sintomas e queixas - as chaves: duração de ao menos 6 meses e prejuízos consistentes na rotina. Ainda, o número mínimo de sintomas relacionados ao grupo de hiperatividade (interrompe as pessoas, não conseguindo aguardar a sua vez/faz movimentos de torção em mãos e pés/anda para lá e para cá etc.) ou desatenção (perda de objetos/distração recorrente/não segue instruções/deixa passar detalhes etc.);
2. Depois, o desenvolvimento da doença - os sintomas precisam ser claros até os 12 anos do paciente, uma vez que costumam se manifestar muito cedo, ainda antes do início escolar;

3. Aqui temos os diversos contextos de dificuldades - escola principalmente, mas também socialização em geral, no lar, emprego, lazer etc.;
4. As atividades levam a resultados insatisfatórios, sentimentos de impotência e sensação de esgotamento?
5. Outros transtornos mentais, como vimos, podem confundir a avaliação e levar ao erro. Portanto, é imprescindível considerar todas as possíveis exclusões e interferências, tendo a certeza de um diagnóstico puro e claro.

Após passar por todas as etapas, o profissional precisa determinar a intensidade do quadro - de leve até grave - e a que tipo pertence: predomínio de hiperatividade, desatenção ou a junção de ambos. Não é missão fácil. Por isso necessita de olho clínico e precisão de todos os envolvidos.

### Quem deve se preocupar com o transtorno?

O TDAH é um distúrbio neurobiológico de origem genética. Portanto, as crianças o manifestam desde cedo. Caso não seja devidamente assistido, por meio de uma abordagem ampla - psicólogos, fonoaudiólogos (quando há atrasos na fala), psicopedagogos e neurologistas podem ser complementares - a disfunção tende a permanecer ao longo da vida adulta.

Então é contornável apenas na infância? Esta é uma dúvida que você e eu podemos ter. É altamente recomendável diagnosticar e tratar o quanto antes. Assim, a readaptação e superação de parte das dificuldades de maneira mais breve ajuda no melhor desenvolvimento da criança e minimiza problemas futuros no adulto que poderia apresentar má socialização e depressão, por exemplo.

### É correto falar em cura?

Tudo se resume ao timing e acompanhamento adequado. De qualquer forma, adultos - muitas vezes não sabem que são portadores - diagnosticados tardiamente podem reverter quadros difíceis, ainda que tendam a precisar seguir com apoio permanente.

Como resultado, aptidão para lidar com as tarefas cotidianas na escola, no trabalho e no lar, reduzindo os efeitos do déficit de concentração.

Vale a regra da antecipação: suspeitou do comportamento de seu filho ou percebeu dificuldades para dar conta das demandas do dia a dia ou da carga de trabalho? Não hesite em levá-lo ao médico ou se consultar. As chances de abandono de remédios são proporcionais à rapidez de início do tratamento, sobretudo na infância e em adolescentes.

Aqui, o fator amparo faz toda a diferença, uma vez que a escola pode adotar pequenas medidas para simplificar o aprendizado da criança, tais como: fornecer a alternativa de avaliação oral (quando necessário) e colocá-la nas primeiras fileiras a fim de facilitar a concentração e atenção.

Cientes da realidade, os pais podem proporcionar ambientes mais tranquilos e sem distrações para os estudos de seus filhos.

## O dia em que o TDAH ganha amparo legal pode estar próximo

Somente pais e familiares de portadores - além do próprio - de TDAH sabem das dificuldades relacionadas à condição, que transcendem as limitações que já conhecemos. Pois adentram outras questões, como preconceito, bullying e até um certo descaso.

O Projeto de Lei (PL) 2630/21 visa classificar o portador de TDAH legalmente como pessoa com deficiência - garantindo os mesmos direitos assegurados aos indivíduos com Transtorno do Espectro Autista - por meio da Política Nacional de Proteção dos Direitos da Pessoa com Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade. Este PL encontra-se em caráter conclusivo e no momento aguarda apreciação da Comissão de Educação.

Alguns itens que compõem o texto:

- Proteção contra abuso e exploração;
- Acesso à previdência e assistência social, educação em ambiente inclusivo e serviços de saúde com atenção integral;
- Multa ao diretor de instituição de ensino que impedir matrícula de aluno com TDAH;
- Garantia de participação em planos particulares de assistência médica;
- Estímulo à pesquisa científica e capacitação de especialistas no atendimento ao portador de TDAH.

Um avanço e tanto, concorda?

## O amor sempre vence

Relacionamentos de qualquer espécie não são contos de fadas, requerem muita dedicação, concessões e acima de tudo, diálogo e entendimento.

Imagine agora um casal. Se um dos dois (ou mesmo os dois) tiver TDAH, as coisas tendem a ficar mais complicadas.

Aquele verso repetido pelos noivos poderia ser adaptado: "na saúde e na doença - e no TDAH!"

Brincadeiras à parte, há uma série de traços de personalidade, que de maneira moderada, a depender do grau da doença, vai demandar bastante paciência e empatia.

Trazer para a convivência desorganização, oscilações de humor, aparente desinteresse nas conversas (na verdade a mente parece que desliga e vai passear), não ter filtro ao opinar e nem meio termo (8 ou 80), esquecimento de datas importantes, procrastinação e demonstrações de tédio, todos em doses exacerbadas, pode tornar a relação no mínimo bastante desafiadora.

Aqui, o grau de cumplicidade do casal precisa ser um pouco mais elevado, pois os percalços serão mais constantes. E o portador também se frustra com isso.

Atrasos, mudanças de planos repentinas (muitas vezes sem prévio aviso) e sentir que não está sendo ouvido/a serão constantes. **Você dá conta?**

O passo mais importante é a comunicação. Considerando que nem sempre o portador tem consciência de ter TDAH, é preciso ter o diagnóstico. A partir disso, informar a outra parte do casal. Isso vai trazer apoio para a relação e amenizar as questões.

Fazer contato visual ao conversar é imprescindível. Além disso, lançar mão de métodos que facilitem o dia a dia:

- Anotar as datas e eventos importantes - aniversários, compromissos etc.;
- Fazer pequenos guias para melhor orientar as atividades corriqueiras;
- Compreensão. Muita compreensão.

Julgar uma pessoa de forma superficial, bem como determinar um diagnóstico precipitado causa grandes problemas, perda de tempo e sabota o que podem vir a ser melhores relações em todos os ambientes. Todas as características descritas até aqui podem compor ou não o TDAH em alguma de suas 3 formas. Mas para chegar a isso, apenas o profissional da área médica está habilitado a determinar e indicar o melhor tratamento - medicamentoso ou não.

Espero que você tenha chegado ao final do texto sem muitas dificuldades e distrações. Melhor ainda, aprendido um tanto sobre o transtorno, a ponto de saber lidar melhor com a pessoa que muitas vezes lhe tira do sério (ela não faz isso intencionalmente).

Como sempre, a informação é a ferramenta mais eficaz, que junto da compreensão e apoio, facilitam a convivência.

Assim, transformando distúrbios sérios em situações mais leves e até divertidas.

**Já escreveu a sua lista de tarefas para hoje?**

**Então inclua o compartilhamento deste artigo com o máximo de pessoas e dê a sua contribuição!**





# AIO

Corretora  
de Seguros  
e Benefícios

Acompanhe nossos conteúdos nas redes sociais:



@aiocorretora