Cartilha para os Pais

Conhecendo melhor o TDAH

Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade

Série Educação para a Saúde
Popularização da Ciência

Disponível em: **www.medicina.ufmg.br/inct**
Tiragem: 2.000 exemplares
Impresso no Brasil

Instituto Nacional de Ciência e Tecnologia Medicina Molecular/UFMG
Coordenação: Prof. Marco Aurélio Romano-Silva

Laboratório de Investigação em Neurociência Clínica - LINC
Prof. Leandro Malloy-Diniz
Prof. Breno Satler

Núcleo de Investigação da Impulsividade e Atenção/Hospital das Clínicas UFMG - NITIDA
Profª. Débora Marques Miranda
Prof. Leandro Malloy-Diniz

Redação

Conteúdo e texto orginal
Danielle de Souza Costa
Débora Medeiros
Isadora Morais de Paula
Natália Aguiar

Produção Editorial

Núcleo de Divulgação Científica
Coordenação
Marcus Vinicius dos Santos

Produção Gráfica

Assessoria de Comunicação Social
Coordenação
Gilberto Boaventura

Projeto Gráfico, diagramação e ilustração
Juliana Guimarães

Atendimento Publicitário
Desirée Suzuki

Contato

Faculdade de Medicina da UFMG
Endereço: Av. Professor Alfredo Balena, 190, sala 114 - Santa Efigênia
Região Hospitalar. BH. MG. Brasil.
Cep.: 30.130-100
medicinamolecular@medicina.ufmg.br
www.medicina.ufmg.br/molecular
Tel. +55(31) 3409 - 9753

O Instituto Nacional de Ciência e Tecnologia de Medicina Molecular é financiado por: Programa Institutos Nacionais de Ciência e Tecnologia, do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq/MCTI) e Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Minas Gerais (FAPEMIG).
CNPq 573646/2008-2 e CBB-APQ-00075-09

Olá!

Informação, atenção, carinho, diálogo e muita paciência são alguns dos ingredientes que você vai precisar usar em equilíbrio para promover o melhor desenvolvimento de uma criança com "Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade". Ufa, que nome enorme! É por isso que a gente chama essa doença pelo apelido - ou melhor, pela sigla: TDAH.

Para contribuir nesse processo de educação para a saúde (desafiador) uma equipe de profissionais ligados ao Laboratório de Investigações em Neurociência Clínica (LINC) e ao Núcleo de Investigações sobre a Impulsividade e Atenção (NITIDA), de várias profissões diferentes, reuniram nesta cartilha alguns conhecimentos básicos para que você alcance o máximo de resultados possíveis. Após ler esse material, todas as dúvidas que você ainda tiver podem e devem ser tiradas com seu médico.

Então, vamos lá!

Enten
melhor

dendo

o TDAH

É importante lembrar que o Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) não tem nada a ver com inteligência. A criança com TDAH pode ter inteligência normal, ou até ser mais inteligente que outras. Mas, mesmo assim, crianças diagnosticadas com TDAH têm dificuldades na escola, no relacionamento com os colegas ou com os irmãos.

Toda criança esquece alguma coisa de vez em quando. O dever de casa, por exemplo. Ou pode ficar distraída numa aula ou outra, ou agir sem pensar, em algumas situações. Em certo nível, são comportamentos naturais do desenvolvimento. Mas, uma criança que – quando comparada com outra da mesma idade, apresente intensa falta de atenção, inquietude e impulsividade, pode ter TDAH. E não é questão de ter ou não ter e sim da intensidade e prejuízo destes sintomas. Isso requer atenção por parte dos pais e professores.

Crianças com TDAH não param quietas. Parecem estar sempre "a mil por hora". Sentem enorme dificuldade para executar tarefas que exijam atenção. E, constantemente, interrompem conversas, comportam-se de maneira inadequada e agem sem pensar. Muitos não conseguem resistir à tentação de dar palpite na conversa de adultos.

Por falar em adultos, estudos mais recentes mostram que na maior parte dos casos a síndrome psiquiátrica mais comum em crianças acompanha a pessoa pela vida adulta: de 50% a 70% das vezes, dependendo de uma série de fatores. É comum o comportamento mudar, se comparado com a infância da pessoa, mas os sintomas básicos persistem: desatenção, hiperatividade e impulsividade. O transtorno não desaparece sozinho. Não é só uma fase!

Todas as crianças são hiperativas e desatentas ?

Nem todas as crianças com TDAH apresentam todos os sintomas comuns ao distúrbio.

Algumas são tranquilas. Têm dificuldade apenas para se concentrar em atividades de longa duração.

Outras ficam se movimentando o tempo todo, não têm dificuldades para se concentrar, mas podem ser impulsivas, e agir sem pensar. Há, também, as que podem apresentar todos esses comportamentos, de uma só vez.

A explicação para toda essa diversidade de comportamento é simples: assim como toda pessoa é diferente uma da outra, as portadoras de TDAH, também são. Aliás, várias doenças apresentam formas diferentes em pessoas diferentes.

É preciso cuidado e critério para não confundir comportamentos típicos de criança, com sintomas. É por isso que só um profissional deve diagnosticar a doença.

Existem três tipos dessa doença

Uma confusão frequente é em relação ao nome do transtorno. DDA, TDA, Transtorno hipercinético, dentre outros nomes que também são utilizados. Atualmente, todos estes foram agrupados somente no TDAH, que é subdividido em três tipos:

•**TDAH do tipo predominantemente Desatento**: a criança tem problemas em manter a atenção, mas não é agitada.

•**TDAH do tipo predominantemente Hiperativo/Impulsivo**: a criança parece que não para nunca, interrompe conversas, sobe em lugares onde isso não é apropriado, mas não tem problemas em se concentrar.

•w**TDAH Combinado**: como o nome diz, esse tipo combina os outros tipos. Tanto a criança vai apresentar dificuldades para se concentrar quanto vai parecer estar (sempre) a mil por hora. A maioria das crianças com TDAH tem esse tipo da doença.

Sintomas da Hiperatividade

Crianças com esse tipo de TDAH podem tentar fazer muitas atividades ao mesmo tempo. Mesmo quando são forçadas a se assentar e a se comportar de forma mais calma (o que é mais difícil para elas), ficam mexendo as pernas e os pés, batendo os dedos na mesa ou têm algum outro comportamento que demonstre sua agitação. Estão constantemente se movendo e subindo em coisas. Podem falar demais e ter dificuldades para brincar de maneira quieta e tranquila. Além de interromper conversas, fazem "aquelas" perguntas, pessoais, em momentos inadequados, têm **grande dificuldade de esperar a vez e agem muito sem pensar**. Essas crianças não têm necessariamente dificuldade de concentração. Elas também podem ter desempenho satisfatório na escola, mas os pais recebem constantes reclamações de professores e dirigentes escolares com relação ao comportamento da criança, devido a agitação e impulsividade.

Sintomas de Desatenção

Quando se diz que uma criança com TDAH é "desatenta", não significa que ela não consiga prestar atenção em nenhum momento. Ela consegue, sim! Principalmente quando estiver fazendo algo do que gosta, como jogando videogame. Por outro lado, essas crianças sempre terão dificuldade de manter a atenção em atividades que lhes pareçam "chatas" e repetitivas. Muito comum também é começarem várias atividades ao mesmo tempo e não terminarem nenhuma, ou tentarem encurtar uma tarefa pulando passos necessários para concluí-la. Seguir uma instrução ou enunciado de uma questão de exercício, por exemplo, pode ser considerado um desafio.

Organizar o tempo e a execução de atividades é muito mais difícil para elas do que para crianças sem TDAH. A dificuldade de concentração fica maior quando há outras atividades ao seu redor. Por isso, elas necessitam de ambiente calmo e sem nada ao redor que possa tirar sua concentração. Como são mais quietas que as outras crianças, na escola ou em casa, **é comum suas dificuldades passarem despercebidas.** Normalmente, essa dificuldade para se concentrar só é descoberta quando as notas na escola caem.

Meu filho tem mesmo TDAH? Outros problemas com sintomas semelhantes

Falta de atenção, agitação, agir sem pensar são comportamentos comuns, principalmente na infância, mas também na vida adulta. O caso é, **quando se trata do TDAH, as queixas são mais frequentes e os sintomas mais intensos**. Desta forma: atenção! Nem toda dificuldade para se concentrar, desempenho escolar não satisfatório ou hiperatividade é causada pelo TDAH.

Algumas outras doenças causam sintomas semelhantes. Mas quem pode dar esse diagnóstico é somente o médico, e de preferência e se possível, especialista nesse transtorno. Para isso é preciso levar em conta a possibilidade desses sintomas serem causados por outras doenças ou condições ambientais.

Por exemplo, uma criança pode parecer desatenta, mas, na verdade ela pode ter dificuldade de leitura, de escrita, ou com a linguagem, em geral. Problemas motores ou dificuldades específicas com o aprendizado da matemática, também podem ser parecidos. Ou, pode ainda ser um "Problema de Aprendizado".

Muita gente pensa que o TDAH é classificado como um distúrbio do aprendizado, mas não é, embora cause dificuldades na escola. Após um fato chocante ou traumático, como morte de um parente, divórcio dos pais, bullying, ou até mesmo mudança de escola, há crianças que podem ter um período de maior agitação e dificuldades para se concentrar.

Outros problemas psiquiátricos podem causar sintomas semelhantes. Muita ansiedade pode causar problemas na atenção. Depressão, pode deixar a criança mais agressiva ou impulsiva, e até mais desatenta. O Transtorno Bipolar também pode justificar esses sintomas. Alguns outros problemas, como o Transtorno Desafiador Opositivo, ou o Transtorno de Conduta, podem estar relacionados com sintomas hiperativos ou impulsivos. Além disso, problemas biológicos como disfunções na tireoide, condições neurológicas, epilepsia e problemas relacionados ao sono da criança podem também justificar comportamentos desatentos e/ou hiperativos e impulsivos.

Vida em Família

A criança com TDAH costuma chamar mais a atenção dos pais do que seus irmãos. Os pais, ao focarem demasiadamente nessa criança, em geral, ficam muito cansados física e psicologicamente e dão pouca atenção aos outros filhos. Todo pai sabe que somente isso já é motivo suficiente para gerar alguns (muitos) conflitos no meio familiar. **Ao se sentirem "deixados de lado", os irmãos podem ficar com ciúmes e isso leva a outros problemas, com base no relacionamento**. Para evitar (ou reduzir) a desarmonia, brigas e confusões em casa, é importante que os pais se esforcem – ainda mais – para tentar oferecer a mesma atenção a todos os seus filhos. Além disso, pais que semanalmente têm algum tempo para se cuidarem, que se permitem descansar também da tarefa de serem pais, por alguns momentos, são mais saudáveis e equilibrados. Avós, tios ou pessoas de confiança podem ajudar os pais a recuperar as energias. Experimente essa opção, sempre que possível.

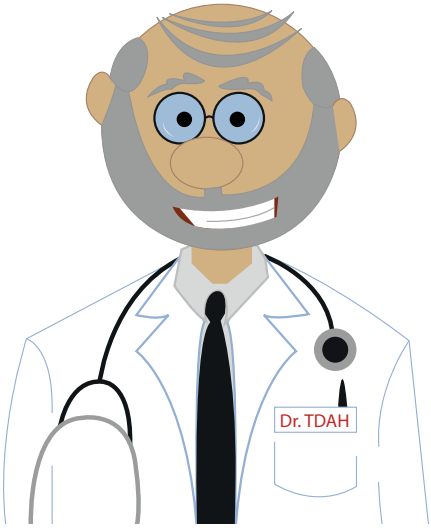
8

dicas para lidar melhor com o seu filho

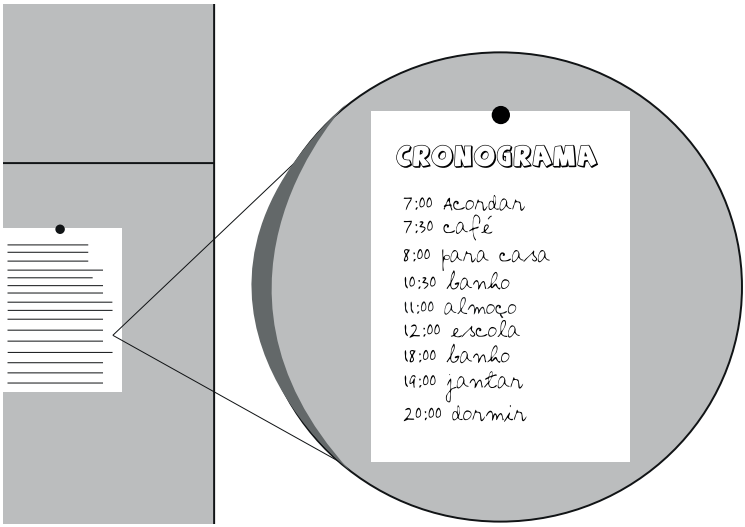
Ao invés de mostrar os erros do seu filho, valorize quando ele se comportar adequadamente. E existem alguns sistemas para ajudar nisso.

1 **Foque nos comportamentos positivos da criança**. Lembre-se de que os comportamentos negativos dessas crianças são causados por um transtorno: não são de propósito (mesmo que alguém muito próximo a você diga o contrário!). Então, se a criança completou o dever de casa, não exibiu comportamentos inadequados, mas deixou o quarto bagunçado, é mais importante recompensar os dois comportamentos adequados (com um elogio, por exemplo) do que focar no comportamento negativo.

2 **Procure tratamento especializado.** O problema dessas crianças é causado por uma doença. Da mesma forma que procuramos um médico quando a criança está com febre, deve-se procurar profissionais especializados no assunto para tratar uma criança com TDAH. O remédio, terapias específicas e professores especializados podem ajudar a lidar com as limitações e minimizar as consequências ruins do TDAH sobre a vida dessas crianças.



3 **Siga uma rotina.** É comum na nossa cultura associar "rotina" com coisa entediante. Mas, planejar e roteirizar a execução de atividades é método eficaz de se controlar resultados. No caso das crianças com TDAH, em que muitas têm dificuldade de se organizar para tarefas diárias, essa estratégia pode ser bastante significativa. Seguir uma rotina em casa ajuda essas crianças a entender o que esperar e o que deve ser feito em cada momento do dia. Fazer um quadro com a rotina da família e pregar em algum lugar de fácil visualização também é muito importante, mesmo que pareça pouco prático. Com o uso (e reforço) desse quadro de horários a criança vai entender qual é o horário de almoçar e jantar, quando fazer o dever de casa, o horário de dormir, e dessa maneira, automatizar estas tarefas, com menos desgaste dos pais e do relacionamento familiar.



4 **Mantenha a criança ativa.** Além de ter uma rotina, é importante incluir a criança nessas atividades. Pode ser a prática de um esporte, desenhar ou até mesmo cozinhar, junto com os pais e irmãos. De preferência jogos e brincadeiras em que a criança se movimente mais. Assim ela pode gastar energia e com isso, dormir mais facilmente no horário combinado, por exemplo. Além disso, uma boa noite de sono melhora a concentração da criança e diminui a intensidade dos sintomas negativos do TDAH. Outras atividades, como artes marciais, são indicadas por ensinar a desenvolver a mente e a controlar o corpo.

5 **Use relógios e cronômetros.** Assim a criança saberá quanto tempo ainda resta para cada tarefa. Por exemplo, se a criança pode jogar videogame somente por uma hora, deixe um cronômetro marcando esse tempo, assim ela saberá quando o tempo acabou e fará a próxima tarefa sem muitos problemas.

6 Crie um espaço tranquilo para a criança estudar. Especialmente para crianças desatentas é importante ter um espaço sem muitos distratores (televisão ligada, brinquedos, conversa, comida, etc), para facilitar para ela o ato de focar a atenção. Quanto menos coisa pra atrapalhar, maior o sucesso.

7 **Tenha regras claras que impliquem em algum tipo de consequência quando não cumpridas e em um reforço, quando feitas.** É importante que a criança conheça o sentido das regras da casa e reconheça que haverá uma consequência quando essas regras não forem cumpridas. Por exemplo: se a criança não fizer seu dever de casa no horário determinado e conhecido por ela, poderá ficar sem jogar videogame naquele dia. Por outro lado, se ela cumpriu suas atividades, deve ganhar algum reforço, como um elogio ou carinho. Faça um quadro para afixar uma "carinha feliz" toda vez que a criança fizer alguma coisa boa. Dessa forma ela vai poder sempre se lembrar dos reforços que recebeu. Reforços e consequências devem ser, preferencialmente, imediatamente após o comportamento.

É mais eficaz ficar sem a televisão no dia em que não fez o dever de casa, do que não passear no final de semana. Para evitar mal-entendidos, a criança precisa saber exatamente o que os pais esperam que ela faça. Coloque tudo na rotina e explique detalhadamente à criança. E, para se certificar de que não ficaram dúvidas, nos primeiros dias de uso desse método, acompanhe cada momento da rotina para reforçar a importância de fazer cada um dos itens, como o dever de casa, por exemplo. Explique também qual será a consequência, caso aquela atividade não seja feita. Regras precisam ser claras e cumpridas, independentemente do humor dos envolvidos.

Regras da casa

arrumar a cama

alimentar o peixinho

tomar banho

guardar os brinquedos

escovar os dentes

brincar depois do para casa

ajudar o papai com o lixo

8 **Ajude seu filho a lidar com as limitações do TDAH.** A criança com TDAH tem, normalmente, maior dificuldade em planejar suas tarefas que outras crianças. Por isso, uma ajuda extra nessa hora pode poupar problemas no futuro. Ajude a criança a planejar as tarefas, evidenciando os passos essenciais, devem ser feitos. Uma lista do que seu filho precisa fazer e como isso deve ser feito pode ajudá-lo bastante. Por exemplo, esteja com ele no momento de arrumar o quarto e explique que o primeiro passo é guardar os brinquedos espalhados e qual é o lugar correto desses brinquedos. Depois, deve-se guardar as roupas e sapatos espalhados e, por último, arrumar a cama. Uma das maiores dificuldades das crianças com TDAH é planejar em passos o que precisa ser feito. Se os pais ajudarem, fica bem mais fácil para a criança completar suas tarefas diárias.

Tratamento

O tratamento para o TDAH não é apenas tomar remédio. Outros tipos de tratamento podem também ajudar as crianças com TDAH a **melhorar as habilidades de manter a atenção, controlar os comportamentos impulsivos e a hiperatividade**. É importante lembrar que o medicamento não vai resolver completamente os problemas, nem vai curar a criança. Ele ameniza os sintomas, e funciona muito melhor quando combinado com outros tratamentos, como acompanhamento psicológico, por exemplo.

Tratamento medicamentoso

O tipo de medicamento mais comumente receitado para TDAH são os "**estimulantes**". Ao contrário do que parece, eles não deixam a criança mais agitada. Esses remédios agem em pequenas estruturas específicas no cérebro, chamadas neurotransmissores. Os neurotransmissores são como carteiros. São eles que levam certas informações de uma parte a outra do cérebro, como motivação, atenção, prazer e movimento. Em crianças com TDAH algumas dessas estruturas, os "carteiros", estão em menor quantidade do que o comum. O medicamento faz aumentar a quantidade dessas estruturas e assim diminui a intensidade dos sintomas.

O remédio, portanto, diminui os sintomas durante o seu tempo de ação. Se a criança parar de tomar o remédio sem acompanhamento médico os sintomas do TDAH provavelmente voltarão da mesma maneira que eram antes de ser iniciado o tratamento. Isso **não quer dizer que a criança tomará o remédio para sempre ou que criará algum tipo de dependência**. Nem todas as crianças reagem de maneira igual ao medicamento, algumas apresentam uma grande melhora, enquanto outras nem tanto. Para isso, outros medicamentos e tratamentos podem ser indicados, como antidepressivos.

É o médico quem vai dizer qual o medicamento adequado para o caso específico do seu filho, se vai ser preciso diminuir ou aumentar a dose, como monitorar o desenvolvimento da criança e avaliar a eficácia desse tratamento. Quando esse monitoramento não acontece, a eficácia do tratamento diminui. Os pais devem perguntar todas as suas dúvidas sobre o medicamento aos médicos, conhecer quais efeitos ele poderá ter, e o que esperar desse tratamento.

Deve-se acompanhar os efeitos do remédio e relatar ao médico quaisquer mudanças no comportamento da criança. É importante deixar bem claro para a criança o porquê de ela tomar aquele remédio e como tomá-lo. Também é positivo comunicar e explicar para os professores, principalmente quando a criança for tomar o remédio na escola.

Crianças com TDAH podem ter dificuldade de se lembrar de tomar a medicação, então essa opção deve ser seguida com cuidado. **Os pais podem colocar um despertador para ajudá-la a se lembrar.** Outra medida eficaz pedir à professora para acompanhar se a criança está tomando o medicamento adequadamente. **E paciência.** Este também é um aliado do tratamento do TDAH. Às vezes leva tempo até adequar a dose certa do remédio às necessidades da criança. Lembre-se, não é recomendado parar de dar o remédio de uma hora para outra. O ideal é ir tomando doses menores, até a retirada completa, com orentação e acompanhamento do médico.

Outros tratamentos

O medicamento funciona melhor quando atua em conjunto com outros tipos de tratamento. **Mudanças na rotina da criança,** como deixar claro quando e como cada atividade deve ser feita e reforçar comportamentos desejados, são tão importantes quanto tomar o medicamento de forma adequada, a ingestão de uma dieta balanceada, adoção de rotina de exercícios e uma boa noite de sono. Psicólogos (especialmente da linha cognitivo-comportamental) e especialistas em educação podem ajudar, e muito, nesse processo.

Psicólogos vão ajudar a criança a explorar seus sentimentos e a lidar com a doença de uma maneira mais saudável. Podem também treinar os pais e ajudar a família a lidar melhor com as limitações e qualidades das crianças com TDAH. A linha cognitivo-comportamental é importante para guiar a mudança no comportamento da criança, na escola e em casa, a estabelecer metas e a ajudar a família a cumprir o programa de reforços e consequências. **Os educadores ajudarão a criar técnicas de ensino eficazes** para essas crianças e a diminuir possíveis déficits no aprendizado de algumas disciplinas (ou matérias), causados pelo transtorno. Modalidade importante é o "Treinamento de Pais", que pode ser até mais importante que a terapia com a criança

Conclusão

Crianças com TDAH não são exatamente como as outras, mas isso não pode nem de longe levar alguém a crer que **elas sejam piores. Com um manejo adequado de seus sintomas elas podem ter bom desempenho escolar, saber como se comportar com outras pessoas e fazer o que todas as crianças fazem**.

O tratamento é muito importante para o adequado manejo dos sintomas e principalmente o aceleramento do desenvolvimento da criança. Conhecer sobre o transtorno permite criar estratégias para superá-lo.

A participação dos pais é fundamental nesse processo, assim como a da escola e demais profissionais envolvidos no dia a dia da criança ou adolescente.

Como se inscrever para tratamento

NITIDA - Núcleo de Investigações sobre a Impulsividade e Atenção

Para se inscrever você pode ligar ou se dirigir à portaria do Ambulatório Borges da Costa do Hospital das Clínicas da UFMG

Setor de Psiquiatria / HC / UFMG

Atendimento: toda quinta-feira

Telefone: (31) 3409 9540

E-mail: nitida.hc.ufmg@gmail.com

Endereço: Av. Professor Alfredo Balena, 190 - Bairro Santa Efigênia - Belo Horizonte, Minas Gerais. Brasil. Cep. 30130-100

INCT
Medicina Molecular

Pop Saúde

Núcleo de Divulgação Científica

Faculdade de Medicina
Universidade Federal de Minas Gerais
1911

UFMG

CNPq
Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico

Ministério da
Ciência e Tecnologia

FAPEMIG