DEFENSORIA PÚBLICA
DO ESTADO DO PARÁ

ESDPA
Escola Superior da Defensoria Pública do Pará

Semana de Conscientização sobre TDAH

Corpo Gestor

João Paulo Lédo - Defensor Público-Geral

Mônica Belém - Subdefensora Pública-Geral

César Assad - Corregedor Geral

Rodrigo Ayan - Diretor da Escola Superior

Luciana Bringel - Diretora Metropolitana

David Oliveira - Diretor do Interior

Lauro Spinelli - Diretor Administrativo

Coordenações

José Arruda - Ensino e Pesquisa da ESDPA

Daniel Lobo - Políticas Cíveis Metropolitana

Fábio Rangel - Políticas Criminais Metropolitana

Eliana Magno - Políticas Cíveis do Interior

Flávio Cancela - Políticas Criminais do Interior

Luís Lima - Políticas da Infância e Juventude

Ficha Técnica

Briefing e texto - Priscilla Ribeiro, Rodrigo Ayan, Malena Carneiro, Tatiana Maciel e Pedro Caruso

Direção de arte - Vinicius Bitencourt, Mateus Almeida e Priscilla Ribeiro

Revisão de conteúdo - Rodrigo Ayan, Priscilla Ribeiro e Sarah Igreja

O que é?

TDAH:
Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade

Popularmente conhecido como déficit de atenção

É uma alteração no funcionamento da mente que pode gerar:

- ✓ desatenção
- ✓ inquietude
- ✓ impulsividade, entre outros sintomas

Como identificar?

O TDAH é frequente no mundo inteiro e mais comum de ser identificado em crianças e adolescentes, porém, os adultos também podem apresentar os problemas gerados pelo transtorno.

Os sintomas normalmente se manifestam com pouca idade, prolongando-se por pelo menos 6 meses e em dois ambientes diferentes (em casa e na escola são os ambientes mais comuns).

TDAH no gênero feminino

Atualmente mais mulheres estão sendo diagnosticadas com a identificação do tipo predominantemente desatento (SEM hiperatividade). Meninas e mulheres com TDAH lutam com uma variedade de problemas que são diferentes daqueles que os homens possuem.

Por mais que o gênero masculino some 80% dos portadores, atualmente, especialistas têm chamado a atenção quanto à expressão do transtorno em meninas e mulheres.

As pesquisas atuais já demonstram que a proporção de mulheres com TDAH é de 1 para 1 com relação aos homens, o que significa que o TDAH não faz distinção de gênero, e que tanto homens quanto mulheres são igualmente passíveis de serem diagnosticados.

Três formas de manifestação dos sintomas:

1. Tipo Desatento: desatenção e falta de concentração

2. Tipo Hiperativo/Impulsivo: inquietude e impulsividade

3. Tipo Combinado: apresenta sintomas tanto de desatenção quanto inquietude e impulsividade. (Mais difícil de ser identificado)

Quais são as causas?

As pessoas podem desenvolver o transtorno de diversas formas, mas não é certo afirmar o fator decisivo para o seu desenvolvimento, pois além de fatores individuais, a combinação deles também pode dar origem ao transtorno.

Diagnóstico

O diagnóstico para TDAH é inteiramente clínico, feito por médico especialista em TDAH. Não é necessário exame de ressonância, eletroencefalograma ou qualquer outro que avalie características físicas.

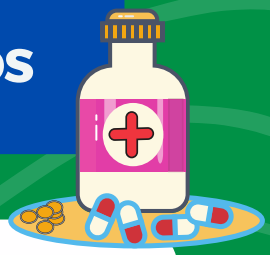
Principais fatores

- ✓ Influência genética (os pais biológicos possuem TDAH)
- ✓ Possibilidade de ingestão contínua de álcool durante a gravidez, assim como fumar durante a gestação
- ✓ Complicações na gravidez que façam o bebê parar de respirar por um momento
- ✓ Problemas familiares não devem causar o TDAH e sim piorá-lo

Tratamento

O tratamento é feito com uso de medicamentos, terapia comportamental ou a combinação desses. Na presença de sintomas que indicam este tipo de transtorno, é importante consultar-se com o pediatra ou psiquiatra infantil, que podem orientar o melhor tratamento para cada criança.

1 Tratamento com medicamentos



O tratamento para o TDAH é feito com remédios que promovem uma diminuição da impulsividade, desatenção e dos sintomas do movimento, facilitando melhor interação social e desempenho na escola ou trabalho.

2 Tratamento com psicoterapia

A psicoterapia que é indicada para o tratamento do TDAH chama-se Terapia Cognitivo-Comportamental, feita por psicólogos, e tem o foco no apoio a mudanças do comportamento e à criação de melhores hábitos, permitindo um enfrentamento dos problemas causados pela TDAH, trazendo motivação e autonomia.

Outras opções: tratamento alternativo para TDAH, que não substitui, mas auxiliam no tratamento da pessoa com TDAH, incluem:

- ✓ Manutenção de um ambiente de casa organizado, com regras e que facilitem o desenvolvimento das tarefas e melhorem a concentração, já que o ambiente desorganizado pode influenciar no comportamento de impulsividade, hiperatividade e desatenção

- ✓ Estímulo à prática de atividades físicas é essencial para diminuir a hiperatividade, pois ajuda a gastar as energias e relaxar

- ✓ Cuidados com a alimentação, evitando alimentos ricos em corantes, conservantes, açúcares e gordura, que podem piorar o comportamento e impulsividade.

- ✓ Técnicas de relaxamento e meditação, através do yoga, acupuntura e shiatsu, por exemplo, pois ajudam a controlar os sintomas de agitação e melhorar a concentração

Colega na escola

Quando você for falar com um amigo que tem TDAH, olhe nos olhos e fale com calma uma informação de cada vez.

Jamais fale para essa pessoa fazer várias coisas de uma só vez.

Como os responsáveis devem lidar

- ✓ Reforçar o que há de melhor na criança
- ✓ Elogie! Não se esqueça de elogiar. O estímulo nunca é demais. A criança precisa ver que seus esforços em vencer a desatenção estão sendo reconhecidos
- ✓ Aprender a controlar a própria impaciência
- ✓ Criar horários regulares na vida diária da criança

- ✓ Ajudar a organizar o local de estudo, retirando materiais que possam distrair

Por que a cor laranja?

Para lidar melhor com as dificuldades de quem possui TDAH, as cores podem ser utilizadas como estimulante.

O laranja estimula a força de vontade e o oportunismo. A cor laranja tem em si uma alegria e um calor humano trazendo uma receptividade maior ao contato e as palavras.

Essa cor poderá ser utilizada na vestimenta, acessórios, alimentos, material escolar e até mesmo no ambiente no qual a pessoa com TDAH irá realiza suas tarefas, tanto na escola como em sua casa.

Não diga à uma criança com TDAH

"Seu irmão nunca cria problemas, diferentemente de você"

"Seja sempre melhor"

"Que criança burra!"

"Você sempre estraga tudo"

"Por que você é sempre o último a entregar a lição de casa?!"

TDAH em adultos

O Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), ao contrário do que muitos pensam, não é apenas um problema em crianças e adolescentes. Algumas estimativas apontam que 4,4% dos adultos, em todo o mundo, têm TDAH com quadro completo de sintomas. Segundo dados da Associação Brasileira do Déficit de Atenção (ABDA), há no Brasil cerca de 2 milhões de indivíduos nessa situação.

Quais os sintomas em adultos?

O tripé "Desatenção, impulsividade, hiperatividade" também está presente nos adultos, embora se apresente de maneira diferente. Na maioria dos adultos a desatenção é predominante em relação à hiperatividade.

Tratamento em adultos com TDAH

O tratamento é semelhante ao indicado a crianças e adolescentes com o uso de medicamentos. Sendo a terapia cognitivo-comportamental fundamental para ajudar o indivíduo a compreender a si mesmo, ressignificar crenças antigas instituídas, administrar melhor os sentimentos e, assim, aprimorar habilidades e capacidades. Conhecer sobre o transtorno é outra ferramenta para lidar melhor com ele.

Estratégias simples para lidar com o TDAH em adultos

1. Estabeleça metas. Use calendários, planejadores e aplicativos digitais, que facilitarão o acompanhamento detalhado do que você precisa fazer todos os dias. Deixe claro o que é prioritário e o que é secundário

2. Crie estruturas. Mantenha a mesma rotina sempre que possível. Isso ajudará a lembrar onde você precisa estar e a saber o que acontecerá depois

3 Dê um passo por vez. Você pode sim ter um grande projeto como meta, mas deve manter em mente que cada passo em direção a este objetivo também é uma pequena meta. Foque nas conquistas diárias

4 Conecte suas capacidades ao seu trabalho, alinhando as características positivas que você vem desenvolvendo

5 Faça agora! Para evitar o esquecimento, procrastinação e desordem, comuns em adultos com TDAH, faça o que tiver que ser feito na hora, evitando deixar "para depois". Tarefas como responder a um e-mail importante, limpar sua bagunça, retornar uma ligação, preparar uma apresentação, não podem ficar para "o dia seguinte"

Consequências do preconceito

Isolamento

Ansiedade

Depressão

Repulsa à socialização

Frustração

Baixa autoestima

Agressividade

ESDPA

Escola Superior da Defensoria Pública do Pará

DPE

DEFENSORIA PÚBLICA
DO ESTADO DO PARÁ

@escoladppa

escolasuperiordppa

Acesse a cartilha digital
através do QR Code