



T D A H

Orientação aos pais

O que é o TDAH?

É um Transtorno de Déficit de Atenção/Hiperatividade e consiste num padrão persistente de desatenção e/ou hiperatividade, mais frequente e grave do que aquele tipicamente observado nos indivíduos em nível equivalente de desenvolvimento. É um transtorno neurobiológico, de causas genéticas, que aparece na infância e frequentemente acompanha o indivíduo por toda a vida.

As principais características do transtorno são desatenção, hiperatividade e impulsividade, acima da média esperada para a sua faixa etária. Esses sintomas normalmente já estão presentes antes dos sete anos de idade, mas frequentemente é detectado na idade escolar, uma vez que os sintomas passam a interferir diretamente em suas condutas ou no aprendizado.

Principais características observadas:

- Adota comportamentos inadequados
- Ansiedade
- Autoestima baixa
- Depressão
- Dificuldades de memorização
- Dificuldades de relacionamento
- Dificuldades de saber o que quer para si
- Frustra-se facilmente por não conseguir levar nada até o final
- Humor variável
- Instabilidade
- Intolerância a situações monótonas
- Sensação de que não faz nada direito
- Sente-se deslocado, fora do lugar
- Sente-se impotente para fazer o que acham que é o correto

Tratamento:

As crianças ou adolescentes diagnosticados com TDAH devem ser atendidos por profissionais médicos neurologistas que avaliarão a necessidade do uso de medicamentos. Devido às questões psicológicas que acomete a estas pessoas o acompanhamento psicoterápico normalmente é indicado. A Psicoterapia tem o objetivo de auxiliar o paciente a lidar com o problema e mostrar as possibilidades que o portador de TDAH tem de ser bem-sucedido aproveitando as próprias características do transtorno. Também pode ser indicado tratamento com fonoaudiólogos e psicopedagogos.

O que os pais podem fazer para lidar com os filhos portadores de TDAH?

- Compreender as dificuldades dos filhos por agirem de modo diferente do esperado.
- Os pais devem acordar entre si para dar sempre as mesmas instruções.
- Estabelecer normas claras e ser coerente em relação às normas estabelecidas.
- Manter a autoridade e fixar limites.

- Evitar castigar e repreender sistematicamente, pois contribui para diminuir a autoestima. As punições devem ser apresentadas como consequências e os pais devem fornecer instruções para que o fato não volte a ocorrer.
- Evitar discussões e gritos perto da criança/adolescente.
- Manter diálogo com a criança/adolescente e buscar compreender suas dificuldades no dia a dia.
- Explicar claramente qual o comportamento adequado a cada situação, esclarecendo a diferença entre os vários contextos.
- Demonstrar claramente que apenas os comportamentos são indesejáveis, não a criança/adolescente.
- Evitar comparação com outros colegas/irmãos/primos, mas apenas com eles mesmos, procurando mostrar-lhes o progresso.
- Evidenciar as qualidades existentes nas diferenças e procurar demonstrar a necessidade de uma preparação escolar para poder aplicar plenamente seu potencial.
- Para diminuir a hiperatividade estimulá-la a prática de atividade física ou esportiva.
- Acompanhar o dia a dia da criança/adolescente, se interessando pelos seus problemas e auxiliando-os na busca de soluções.
- Procurar “normalizar” os problemas apresentados aceitando pequenos erros como algo natural, mas que pode ser alterado, estimulando o aprimoramento e dando feedback sempre que o objetivo for atingido. Sempre que houver algum fracasso, salientar que o processo ainda não se automatizou e por isso ainda ocorre erros.
- Procurar falar diretamente para a criança/adolescente, mantendo contato visual com ele (olhar nos olhos), falar com calma, passando segurança e afeto.