

# CARACTERÍSTICAS DO TDAH E COMO LIDAR

*Data de aceite: 01/02/2024*

### **Laura Vitória Sthocco Ferraz Fonseca**

Estudante do 3º ano do Ensino Médio,  
Colégio Adventista de Bragança Paulista -  
CABP, Brasil

### **Thainá Valentim Marques Novaes**

Professora Orientadora do Colégio  
Adventista de Bragança Paulista - CABP,  
Brasil

### **José Paulo Ramos**

Professor Coorientador do Colégio  
Adventista de Bragança Paulista - CABP,  
Brasil

**RESUMO:** Este trabalho tem como objetivo demonstrar alguns pontos sobre o Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH). Com a intenção de reconhecer características, comorbidades e tratamentos a qual vem sendo abordada nas áreas de conhecimento e no campo da educação. Foram analisados livros, pesquisas e observações evidenciando ações relatadas por profissionais da área em questão, apresentando as dificuldades encontradas durante o cotidiano e as necessidades de adaptações em escolas e empresas para garantir conforto e segurança para as pessoas afetadas pelo TDAH.

**PALAVRAS-CHAVE:** TDAH. Características. Tratamento.

## INTRODUÇÃO

O presente estudo apresenta uma análise sobre a importância do conhecimento sobre um assunto que tem crescido nos últimos anos, o transtorno de déficit de atenção e hiperatividade conhecido como TDAH, assim levando aprendizado sobre esta temática tão importante.

O tema em questão aponta dados e estatísticas comprovando o número de crianças e adolescentes que apresentam as características do distúrbio, as quais poderá ser diagnosticada, auxiliando no entendimento e na compreensão do TDAH. Percebe-se que crianças e adolescentes desviam facilmente o foco, o que ajuda no desenvolvimento do transtorno. Contudo, isso não é parâmetro para especificá-los como hiperativos.

Considerando a importância e necessidade do tema optou-se por realizar pesquisas por meio de livros e artigos remetendo aos meios de conhecimento e direcionamento sobre profissionais da área e seus estudos.

A intenção, nesta pesquisa, é pôr luz a respeito dessa discussão sem o propósito de findar o tema, mas buscando observar como esta nova realidade tem se desenvolvido no meio em que estamos inseridos. Investigar quais são as características do TDAH e apresentar algumas soluções e tratamentos. Análise das características encontradas e a necessidade de um profissional. Encontrar maneiras de lidar e tratamentos adequados a seguir. Apresentar as comorbidades que podem também serem encontradas junto ou devido a este transtorno.

Buscando aprimorar as investigações sobre o Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) por meio da coleta de dados em fontes conceituadas, como livros, pesquisas e relatos profissionais. Incluindo uma análise detalhada sobre o tema em questão. Contudo, após a análise e organização das informações coletadas sobre características do TDAH, trazendo maior conhecimento e compreensão sobre o transtorno.

Serão apresentados cinco capítulos abordando o seguinte assunto: O que é o TDAH? Quais ações realizar em cada uma das situações do TDAH; É necessário tratamento? Existe tratamento? Tabela sobre problemas e soluções.

Como principal objetivo, conscientizar o aumento das taxas recorrentes sobre o diagnóstico do Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH). Em análise das características busca-se aprimorar a convivência social e pessoal, orientando a importância de um profissional para obter um melhor suporte.

Foram utilizados os livros: Estratégias para lidar com o TDAH- adulto de Bárbara Rodrigues Martins e Vencendo o TDAH de Russell A. Barkley e Christine. Os quais foram retirados das características e das maneiras de se lidar com este transtorno. Além disso foram utilizados diversos sites dos quais foram retirados dados e estatísticas, citações e complementando alguns outros pontos sobre o TDAH

## **PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

Para levantar esta pesquisa sobre a temática do Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), serão coletados dados de fontes relevantes como livros, pesquisas e relatos profissionais, analisar o conteúdo de tais relatos, analisar discussões e interpretações e por fim organizar uma forma de destacar as ações tidas como características do TDAH.

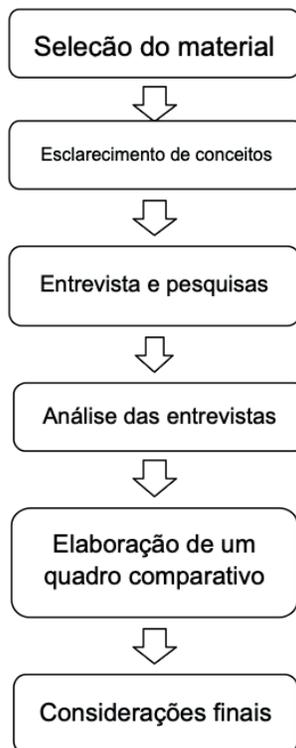


Figura 1: Fluxograma metodológico

Fonte: próprio autor

## TDAH

O TDAH também conhecido por transtorno de déficit de atenção e hiperatividade é uma condição neuropsiquiátrica a qual pode apresentar dois tipos diferentes sendo assim pode apresentar apenas a hiperatividade, a desatenção ou os dois sintomas juntos, estes sintomas são os principais e mais conhecidos mas dentre eles também podemos encontrar alguns outros sintomas sendo eles: impulsividade, falta de foco, perda de compromissos importantes ou objetos, interrompe quando estão falando, são desorganizados, não terminam o que começam, podem apresentar problemas no trânsito, acidentes graves no serviço, problemas conjugais e familiares e outros problemas

Cerca de 5% e 8% apresentam este transtorno em nível mundial tendo em vista que a maior parte são meninos e não meninas, em grande parte caracterizadas já na infância.

Este transtorno é percebido já na infância e se não for tratado já quando criança pode se tornar ainda mais complicado o tratamento já que é muito comum apresentarem também ansiedade e depressão devido às críticas constantes por ter uma maturidade e evolução bem mais lenta que os demais, além de dificultar o dia a dia da pessoa principalmente com relação aos demais ao seu redor ou até mesmo com infrações graves no trânsito, segundo

o diretor científico da Associação Mineira de Medicina do Tráfego, (Ammetra), Alysson Coimbra. Os riscos de acidentes envolvendo um autista aumentou 2X mais. “Estudo com mais de 17.000 motoristas constatou taxas mais altas de colisões envolvendo pessoas com TDAH em relação ao grupo controle, sendo (6,5% X 3,9%) para os homens e (3,9% X 1,8%) para as mulheres. O risco relativo para colisões de veículos conduzidos por pessoas com TDAH é 1,36 a 1,88 vezes maior”, descreve trecho da diretriz.

O TDAH é diagnosticado por um profissional de saúde como: psicólogos, psiquiatras, neurologistas e pediatras especializados. Os métodos utilizados por eles e o histórico médico, em seguida há um questionário de escalas podendo ser o (ASRS) Questionário de TDAH para Adultos ou o inventário Conners onde os pais e professores auxiliam no diagnóstico, logo após é avaliado o histórico médico a procura de sintomas do TDAH, observação do paciente em diferentes ambientes, exclusão de outras condições que possam confundir o diagnóstico, critérios diagnósticos é o momento em que analisa todos os sintomas anteriores com base em um manual diagnóstico e estatístico de transtorno mentais (DSM-5) da associação Americana de Psiquiatria. Segundo pesquisas realizadas pelos neurologistas e psiquiatras da USP, da UNICAMP, do Albert Einstein College of Medicine e do Instituto Glia de pesquisa em neurociência, cerca de 75% de crianças e adolescentes utilizam medicamentos para o TDAH sem necessidade e que na verdade apenas 23,7% realmente precisam do medicamento por apresentarem TDAH de fato e o restante foi diagnosticados de forma incorreta por falta de aprofundamento nos casos dos pacientes. pesquisas realizadas pelo JAMA Pediatrics estas características semelhantes ao TDAH vem do fato de começarem o período escolar antecipadamente assim pulando algumas etapas de desenvolvimento e crescimento

Para pessoas com TDAH é necessário muita paciência pois eles sempre levam tudo de forma literal, desta maneira é preciso que tudo seja bem explicado com detalhes para não os deixar desconfortáveis e ansiosos com a situação. Ensiná-los e incentivá-los a saber seus limites e suas maneiras de lidar com determinados comportamento é importante para assim ele aprender a viver em sociedade.

## **AÇÕES A SE REALIZAR EM CADA UMA DAS SITUAÇÕES DE TDAH**

Algumas formas de lidar com o TDAH além dos remédios são usando certas estratégias como:

Pensar bem antes de agir e tomar decisões, pode se fazer as seguintes perguntas; será que vale a pena? ou quais são as vantagens e desvantagens? Como visto em livros de ajuda para o TDAH

Usar ambientes sem distrações para conseguir estudar usando apenas o necessário.

Utilizar alarmes para se lembrar das coisas e compromissos.

Dividir tarefas grandes em partes para evitar o procrastinamento.

Se começar a perder o foco de uma pausa antes de continuar.

Faça anotações durante as aulas e depois releia, escreva, e releia em voz alta.

## TRATAMENTO

O tratamento com um psiquiatra e um neurologista é fundamental, por mais que existam livros que ajudem a lidar e a entender, é necessário buscar uma ajuda profissional pois eles irão garantir que: Os sintomas são referentes ao TDAH e não a outra coisa, para saber qual a origem dos problemas, a necessidade da medicação e dosagem apropriada para o nível de TDAH para cada pessoa, reconhecer seus pontos fortes e fracos para saber como lidar com eles de forma certa e eficaz.

Além do mais o TDAH pode apresentar algumas comorbidades, devido a fatores genéticos, ambientais e neurológicos, principalmente quando se trata do sexo feminino, a principal comorbidades que vemos é o transtorno do espectro autista, uma condição neuropsiquiatra que afeta principalmente o desenvolvimento social, comportamental e comunicativo, e o transtorno da personalidade ou por uso de substâncias, também desencadeia transtornos como ansiedade, depressão, obsessivo-compulsivo e transtorno explosivo, por esta razão um psicólogo ou um profissional específico deve ser consultado, para enfim indicar o melhor tratamento adaptado para a pessoa .

Apesar deste transtorno não apresentar de fato uma solução concreta a muitas maneiras de lidar com ele e controlá-lo para que não se agrave, como o uso da medicação na qual tem eficácia para normalizar o comportamento de aproximadamente 50 e 65% das pessoas que o utilizam e os outros 20 a 30% tem uma melhora em seu comportamento. O reconhecimento dos pontos fortes e fracos também entram em discussão já que é através dele que pode-se descobrir a raiz do problema e saber lidar com ele da melhor maneira possível.

Problemas	Soluções
Falta de foco	Buscar ambientes sem distração, e fazer pausas quando estiver realizando atividades que exijam esforço dele.
Perder compromissos	Ter uma agenda com todos os compromissos e colocar alarmes para se lembrar
Perder objetos	Manter sempre o espaço limpo e organizado, sem muitos objetos.
Problemas familiares e de relacionamento.	Buscar uma ajuda profissional que te ensinará a lidar com sigo mesmo e com outras pessoas.
Impulsividade	Pensar antes de tomar uma atitude ou dizer algo.
Acidentes graves devido a falta de atenção	Pensar se aquilo não irá te machucar ou se vale a pena se arriscar.
Falta de organização	Evitar acumular coisas e mantê-las sempre no lugar.

Tabela 1: Sobre problemas e soluções

Fonte: próprio autor

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A temática abordada tem como intenção conscientizar sobre um tema grandemente abordado em principal na área escolar devido ao crescimento de casos de crianças e adolescentes sendo diagnosticadas com Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade, o TDAH. A necessidade de conhecer mais um pouco sobre um transtorno no qual pode vir desencadear a outros problemas e comorbidades, mas mesmo sem uma cura definitiva ainda a formas de ter uma melhor convivência em sociedade.

Ao analisar suas características pode-se buscar meios de melhorar a convivência em sociedade e consigo mesmo, além de profissionais dispostos em atender e instruir com medicamentos e aconselhamentos. Podendo assim descobrir mais sobre o transtorno e entender como lidar diante dessas características e a importância de um diagnóstico profissional com alguém apto para evitar um diagnóstico errado e com o uso de medicamentos desnecessários.

## REFERÊNCIAS

BARKLEY, R. A.; BENTON, C. M. Vencendo o TDAH Adulto. [s.l.: s.n.].

Disponível em: <https://afinamenina.com.br/2023/09/28/pessoas-com-tDAH-tem-o-dobro-do-risco-de-envolver-em-acidentes/>. Acesso em:15/11/2023

Disponível em: Diagnóstico errado de TDAH é comum? - Instituto NeuroSaber acesso em: 15/11/2023

Disponível em: Entre 5% e 8% da população mundial apresenta Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade — Ministério da Saúde ([www.gov.br](http://www.gov.br)) .Acesso em:09/07/2023.

Disponível em: Estatísticas de TDAH 2021: Quão comum é o TDAH? | SingleCare - Notícias | Novembro 2023 ([covidografia.pt](http://covidografia.pt)). Acesso em:23/09/2023

Disponível em: Mitos e Verdades Sobre o TDAH - Artigos | NeuroSaber ([institutoneurosaber.com.br](http://institutoneurosaber.com.br)) Acesso em:27/09/2023

Disponível em: Transtorno do déficit de atenção com hiperatividade (TDAH) - Problemas de saúde infantil - Manual MSD Versão Saúde para a Família ([msdmanuals.com](http://msdmanuals.com)) Acesso em:09/07/2023

Disponível em: TDAH em adultos - Sintomas e tratamento - MundoBoaForma. Acesso em :01/10/2023

Disponível em: TDAH: o que é, sintomas, teste online e tratamento - Tua Saúde ([tuasaude.com](http://tuasaude.com))Acesso em:09/07/2023

Disponível em: Transtorno do déficit de atenção com hiperatividade – TDAH | Biblioteca Virtual em Saúde MS ([saude.gov.br](http://saude.gov.br))Acesso em:09/07/2023