

■ **CRESCIMENTO** - Pesquisas feitas em diversos países revelam que o TDAH está presente em torno de 5% da população em idade escolar, e que sem ajuda, piora

Cuidado com o transtorno da atenção

■ **Inquietação e incapacidade de focar a atenção são alguns dos sintomas**

Cecília Dionizio
cecilia.dionizio@diarioweb.com.br

O transtorno de déficit de atenção/hiperatividade (TDAH) é um dos transtornos comportamentais com maior incidência na infância e na adolescência. Pesquisas realizadas em diversos países revelam que o TDAH está presente em torno de 5% da população em idade escolar. Trata-se de uma síndrome clínica caracterizada basicamente pela tríade sintomatológica: déficit de atenção, hiperatividade e impulsividade.

Comportamentos característicos de crianças e adolescentes com TDAH incluem dificuldade em focar a atenção em um único objeto, facilidade de distração. Pessoas com o problema parecem não escutar quando alguém lhes dirige a palavra, agem como se estivessem no mundo da lua. Podem não terminar seus deveres de casa, apresentando grande dificuldade em se organizar e frequentemente perdem seus materiais escolares, chaves, dinheiro ou brinquedos.

A criança pode se apresentar inquieta, em geral não consegue permanecer sentada, na escola vive a abandonar sua cadeira e/ou durante o almoço de família. Está sempre a mil por hora, como se estivesse 'ligada em uma tomada', fala em demasia e dificilmente brinça silenciosamente, estando sempre aos gritos. Os pacientes com este diagnóstico apresentam prejuízos no desempenho acadêmico e social, pois têm dificuldade em se organizar, manter atenção em sala de aula, realizar deveres escolares ou permanecer sentados ou quietos.

"As causas do TDAH ainda não estão bem estabelecidas. Acredita-se em uma origem multifatorial, sendo que o fator mais importante seria a herança genética", explica o psiquiatra rio-pretense Gustavo Teixeira, especialista da infância e adolescência, autor de livros e que mantém também um site (www.comportamentoinfantil.com) onde aborda os riscos que as crianças e jovens sofrem sem o acompanhamento correto diante deste e de outros problemas relativos ao assunto. Ele fala ao Diário com exclusividade. Acompanhe.

Diário - Adultos podem desenvolver o TDAH?

Gustavo Teixeira - Sim, uma vez que se trata de um transtorno neurobiológico, a criança nasce com ele, e quando crescer poderá continuar apresentando os sintomas. Muito importante ressaltar que nin-

guém "vira portador" de TDAH, o adulto que apresenta os sintomas os tem desde a infância.

Diário - Qual o tratamento adequado para este problema?

Teixeira - O tratamento do TDAH deve envolver uma abordagem multidisciplinar associando o uso de medicamentos a intervenções psicossociais e psicoterápicas.

As medicações de primeira escolha para o TDAH são os psicoestimulantes. No Brasil, até o momento, o único psicoestimulante existente é o metilfenidato. Trata-se de um fármaco seguro, eficiente e muito bem tolerado pelos pacientes.

Mudanças simples na rotina da criança como sentar em carteiras próximas ao quadro negro e longe de janelas ajudam a focar a atenção mais facilmente. A determinação de rotinas de estudo, com horários pré-determinados, combinados em conjunto com a criança, aplicação de pausas regulares durante o estudo, associadas a ambientes silenciosos, longe de estímulos visuais como brinquedos, televisão, rádio, telefone ou materiais escolares que não o de estudo naquele momento podem auxiliar muito na melhoria do rendimento escolar.

As intervenções psicossociais

estão relacionadas com a educação e aprendizagem de pais, professores e paciente acerca do transtorno. Materiais didáticos devem ser ofertados, programas de treinamento para pais e professores podem ser desenvolvidos para ensiná-los a lidar com o transtorno.

A terapia cognitivo-comportamental pode ajudar a criança no controle de sua agressividade, ajudar a modular seu comportamento social e a regular sua atenção. Estratégias de solução de problemas podem ser empregadas e a utilização dessas técnicas cognitivo-comportamentais também podem ser utilizadas para o tratamento de transtornos comportamentais associados, como depressão, ansiedade e transtornos disruptivos do comportamento.

Diário - Qual a alternativa é possível oferecer para quem, por um transtorno não identificado na infância, acabou por enveredar pelo uso das drogas?

Teixeira - Vários estudos referem à associação do TDAH ao uso de substâncias psicoativas (drogas) na adolescência. Para termos uma idéia, entre 20% e 50% de pacientes dependentes químicos de álcool apresentam história de TDAH na infância. Entre abusadores de cocaína e

opioides a prevalência dessa associação pode chegar até 45% dos casos.

Adolescentes com o diagnóstico de TDAH experimentam drogas mais precocemente, usam-nas em maior quantidade, tornam-se mais dependentes e demoram mais tempo a buscar tratamento. Esses fatos estariam relacionados a uma tendência maior de automedicação realizada por estes pacientes, na busca por alívio dos sintomas de inquietação motora, hiperatividade e agitação que o TDAH promove. Há também uma menor percepção do abuso, maior dificuldade de cessação do uso e menor senso crítico na escolha do grupo por esses jovens.

Outras comorbidades comuns ao TDAH também podem influenciar no desencadeamento do uso de álcool e drogas, como o transtorno desafiador opositivo e o transtorno de conduta. Logo, a investigação de quadros associados ao TDAH também deve ser realizada para fins terapêuticos e de prognóstico, pois quadros associados apresentam maior difi-

culdade de adesão e na resposta ao tratamento, além de influenciar no curso do transtorno com aumento das chances do envolvimento com drogas durante a adolescência.

Dessa forma o trabalho de identificação precoce do TDAH e de suas comorbidades em crianças pode ser uma medida eficaz na prevenção ao uso de substâncias psicoativas na adolescência. Não que o tratamento do TDAH e suas comorbidades impeçam o desencadeamento do uso de drogas, visto que esse uso depende de diversos outros fatores, mas pode diminuir consideravelmente as chances do jovem de se tornar um abusador ou dependente de álcool e outras drogas.

Partindo do princípio de que crianças com TDAH apresentam índices elevados de uso de substâncias psicoativas na adolescência, o tratamento eficaz do transtorno e de suas comorbidades associado ao trabalho de orientação ao paciente e aos pais sobre o manejo dos sintomas do TDAH e a orientação para a prevenção ao uso de álcool e drogas pode influenciar

consideravelmente para um desfecho positivo no futuro desse jovem em formação.

Diário - Como a questão da auto-estima influencia no fator hiperatividade e déficit de atenção?

Teixeira - A criança com TDAH pode apresentar uma série de prejuízos acadêmicos e de relacionamento social devido aos sintomas de hiperatividade e déficit de atenção, que acabam por prejudicar muito sua auto-estima. Ela passa a se julgar pior que os colegas, passa a acreditar que é menos inteligente e é mais rejeitada pelo grupo de amigos. Esse prejuízo na auto-estima é um dos fatores que influenciam no maior envolvimento desses jovens com o diagnóstico de TDAH com álcool e outras drogas, e uma incidência mais alta de episódios depressivos.

Diário - É possível tratar o problema sem necessariamente recorrer ao uso de medicamentos?

Teixeira - Se o diagnóstico de TDAH existe, a medicação é indicada, pois é ela que vai ajudar na liberação de substâncias (neurotransmissores) na região do cérebro que vai auxiliar a diminuição da hiperatividade e do déficit de atenção. A medicação será utilizada por curto espaço de tempo, variando entre meses a 1 ou 2 anos.

Diário - Quais os sintomas que caracterizam cada um dos distúrbios?

Teixeira - O transtorno TDAH é um só, entretanto ele pode ser subdividido em três tipos: TDAH do tipo desatento, TDAH do tipo hiperativo/impulsivo e TDAH do tipo combinado.

Desatento - deve haver pelo menos seis sintomas de desatenção e menos de seis sintomas de hiperatividade/impulsividade. Trata-se do tipo mais comum no sexo feminino e apresenta elevada taxa de prejuízo acadêmico. São crianças desorganizadas, esquecidas, facilmente distraídas, cometem erros por descuido, não copiam nem executam o dever e vivem no mundo da lua.

Hiperativo/impulsivo - há pelo menos seis sintomas de hiperatividade/impulsividade e menos de seis sintomas de desatenção, compreendendo crianças e adolescentes hiperativos. Crianças com este diagnóstico tendem a ser mais agressivas e com maiores taxas de rejeição entre os colegas. São agitadas, inquietas e impulsivas.

Combinado - corresponde ao perfil mais prevalente de pacientes com o diagnóstico de TDAH. Há a presença de pelo menos seis sintomas de desatenção e pelo menos seis sintomas de hiperatividade/impulsividade. Esses pacientes apresentam maior prejuízo no funcionamento global, ocorrendo grandes prejuízos acadêmicos e sociais, sendo um dos principais motivos de encaminhamento aos serviços de neuropsiquiatria da infância e da adolescência, em serviços especializados do País.

informações que ajudam na identificação e tratamento do TDAH

Segundo a Academia Americana de Psiquiatria da Infância e da Adolescência, a Associação Americana de Psiquiatria e a Organização Mundial de Saúde, são utilizados critérios diagnósticos padronizados para investigação dos sintomas de TDAH. Esses sintomas são basicamente divididos em dois grupos: I) sintomas de desatenção e II) sintomas de hiperatividade/impulsividade.

Sintomas de desatenção

- Deixa de prestar atenção a detalhes ou comete erros por descuido em atividades escolares, de trabalho ou outras
- Tem dificuldade para manter a atenção em tarefas ou atividades lúdicas
- Parece não escutar quando lhe dirigem a palavra

- Não segue instruções e não termina seus deveres escolares, tarefas domésticas ou deveres profissionais (não devido a comportamento de oposição ou incapacidade de compreender instruções)

- Tem dificuldade para organizar tarefas e atividades

- Evita, antipatiza ou reluta a envolver-se em atividades que exijam esforço mental constante (como tarefas escolares ou deveres de casa)

- Perde coisas necessárias para tarefas ou atividades (por exemplo brinquedos, tarefas escolares, lápis, livros ou outros materiais)

- É facilmente distraído por estímulos alheios à tarefa

- Apresenta esquecimento em atividades diárias

Sintomas de hiperatividade/impulsividade

- Agita as mãos ou os pés ou se remexe na cadeira

- Abandona sua cadeira em sala de aula ou em outras situações nas quais se espera que permaneça sentado

- Corre ou escala em demasia, em situações nas quais é inapropriado (em adolescentes e adultos pode estar limitado a sensações subjetivas de inquietação)

- Tem dificuldade para brincar ou se envolver silenciosamente em atividades de lazer

- Muitas vezes age como se estivesse "a todo vapor"

- Fala em demasia

- Dá respostas precipitadas antes de as perguntas terem sido completadas

- Tem dificuldade para aguardar a vez

- Interrompe ou se mete em assuntos dos outros (por exemplo, intromete-se em conversas ou brincadeiras)

Dicas aos professores

- Criação de agenda

- escola-casa-escola (comunicação entre pais e professores)

- Sentar o aluno na frente na sala de aula, longe de janelas e próximo ao professor

- Agendar disciplinas mais difíceis pela manhã (enquanto os alunos estão menos cansados e mais atentos)

- Pequenas pausas regulares a cada 40 minutos de aula

- Ordens devem ser dadas de maneira objetiva e breve para facilitar o entendimento do aluno

- Ensinar técnicas de organização e estudo

- Permitir tempo extra para que esse aluno possa responder com atenção às perguntas

- Estimular e reforçar positivamente atitudes assertivas do aluno

- Questionar o aluno sobre dúvidas em sala de aula

- Convidar o aluno a apagar o quadro negro, para reduzir inquietação

- Elogiar atitudes e comportamentos positivos

Dicas aos alunos

- Faça perguntas ao professor sempre que tiver dúvidas

- Divida trabalhos grandes em várias partes

- Crie uma agenda de compromissos

- Faça uma lista de suas atividades diárias e seus respectivos horários

- Mantenha uma rotina diária de estudo, com horários pré-estabelecidos

- Leia sobre o TDAH para conhecer e entender melhor esse transtorno

Fonte: Gustavo Teixeira, psiquiatra da infância e adolescência, autor do livro "Transtornos Comportamentais na Infância e Adolescência" e "Drogas - Guia para Pais e Professores", (Editora Rubio)



CRANDEL