

Saúde Comportamental

## TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO/HIPERATIVIDADE

O transtorno de déficit de atenção/hiperatividade (TDAH) é uma condição que torna difícil para uma criança controlar seu comportamento. O TDAH ocorre com mais frequência em meninos do que em meninas e os sintomas geralmente tornam-se mais perceptíveis na pré-escola ou no início do ensino básico.

**Alguns sintomas de TDAH devem estar presentes antes dos 12 anos e por, pelo menos, seis meses antes que um diagnóstico claro possa ser feito.**

Os sintomas incluem:

- Parecer inquieto
- Dificuldade em permanecer sentado ou brincar silenciosamente
- Dificuldade em participar em tarefas que exigem revezamento
- Falar demais e deixar escapar as respostas às perguntas
- Passar de uma tarefa para outra sem terminar
- Dificuldade em se organizar
- Perder frequentemente itens necessários
- Dificuldade em prestar atenção aos pormenores
- Ser facilmente distraído

Fonte: Manual de Diagnóstico e Estatística V (DSM-V)

Apresentar alguns desses sintomas não significa necessariamente que a criança tenha TDAH. Embora as crianças possam apresentar o que parecem ser sintomas de TDAH, alguns dos comportamentos podem ser normais para a idade ou outros fatores podem estar a afetar o comportamento.

### SE VOCÊ ACHA QUE SEU FILHO TEM TDAH

Os sintomas de TDAH - desatenção, hiperatividade e impulsividade - ocorrem na maioria das crianças de tempos em tempos. Decidir se uma criança tem TDAH envolve comparar os comportamentos e habilidades de uma criança com os de outras crianças da sua idade e desenvolver uma compreensão dos outros fatores que podem estar a afetar esses comportamentos. Você pode ser a primeira pessoa a reconhecer que seu filho pode ter TDAH ou, em muitos casos, pode ser um professor que note primeiro. Para ter uma melhor compreensão dos comportamentos típicos do seu filho, geralmente é útil acompanhar os seus sintomas e comportamentos por um período de tempo.

A Academia Americana de Pediatria desenvolveu diretrizes para o diagnóstico de TDAH. Lembre-se de que não existe um teste definitivo para o TDAH. Na maioria dos casos, um profissional clínico pode identificar o TDAH com base nas suas interações com a criança e no que eles descobrirem sobre a criança por seu intermédio e por outras pessoas envolvidas na vida da criança.

Se você acredita que seu filho pode ter TDAH, comece por conversar com o pediatra do seu filho sobre suas preocupações. Se for necessária uma avaliação clínica, ela pode ser realizada por um pediatra, neurologista, psiquiatra ou clínico de saúde mental com experiência no tratamento do TDAH. O profissional solicitará informações suas e de outros cuidadores sobre o comportamento e os sintomas de seu filho em vários ambientes. O profissional também pode querer examinar boletins e trabalhos escolares, bem como informações sobre o histórico de desenvolvimento.

Se os sintomas de seu filho estiverem a atrapalhar o seu desempenho acadêmico, a lei do Capítulo 766 de Massachusetts permite que solicite uma avaliação do seu filho pelo sistema escolar para determinar se seria útil assistência educacional. Para mais informações, entre em contato com o sistema escolar local.

O TDAH pode produzir um enorme stress para crianças e famílias, mas pode ser tratado com eficácia. Quanto mais cedo uma criança com sintomas de TDAH puder ser avaliada, diagnosticada e ajudada, maiores serão suas hipóteses de terminar a escola com sucesso e de se sentir melhor consigo mesma.

Fonte: [healthychildren.org](http://healthychildren.org)

## OPÇÕES DE TRATAMENTO

Se seu filho foi diagnosticado com TDAH, existem várias opções de tratamento a serem consideradas. Você pode querer consultar o pediatra do seu filho para ajudar a determinar o tratamento mais eficaz para o seu filho. A seguir, são apresentados resumos das principais abordagens.

### TERAPIA COMPORTAMENTAL:

A terapia comportamental é uma forma de terapia ensinada aos pais e cuidadores e é eficaz para ajudar as crianças com TDAH a aprenderem a controlar melhor seu comportamento. Essa forma de terapia foca-se em ensinar aos pais e outros cuidadores técnicas específicas de gestão do comportamento, aprendendo maneiras melhores de trabalhar com a criança e a responder efetivamente a comportamentos difíceis. Como resultado, as crianças aprendem maneiras melhores de controlar seu comportamento. Como cuidadores primários da criança, os pais desempenham um papel importante na terapia comportamental.

### Medicação

Muitas crianças são tratadas com medicamentos que podem ajudar a reduzir a hiperatividade e melhorar a atenção e o foco.

A maioria dos profissionais recomenda o uso de medicamentos e terapia comportamental para tratar uma criança com TDAH.

### PSICOTERAPIA:

A psicoterapia ou “terapia de conversa” pode ajudar as crianças com TDAH a se sentirem melhor consigo mesmas. Também pode ajudar a criança a lidar com outros problemas que possa estar a ter e ajudar os pais e as famílias a lidar com o stress de ter um filho com TDAH.

Ser pai de uma criança com TDAH pode ser um desafio. É importante que os pais se cuidem. O treino de pais e os grupos de apoio formados por outras famílias que lidam com o TDAH podem ser muito úteis. Aprender técnicas de gestão de stress e procurar aconselhamento para você mesmo também pode ser útil. Cuidar de si também será útil para seu filho.

## **RECURSOS ÚTEIS**

Ser pai de uma criança com TDAH pode ser um desafio. É importante que você, como pai, entenda o diagnóstico para ajudar seu filho a lidar com o TDAH. Também é importante que reserve tempo para cuidar de si mesmo. Aqui estão alguns recursos se sentir que precisa de ajuda.

### **Academia Americana de Psiquiatria Infantil e Adolescente**

[aacap.org](http://aacap.org)

Este centro de recursos oferece informações úteis para pais sobre TDAH e outros problemas da infância. Também fornece ligações para sites que oferecem informações sobre medicamentos, distúrbios de aprendizagem e outras informações úteis.

### **Academia Americana de Pediatria**

[aap.org/healthtopics/adhd.cfm](http://aap.org/healthtopics/adhd.cfm)

Neste site, você pode obter informações sobre o diagnóstico e tratamento do TDAH, juntamente com kits de ferramentas e recursos.

### **Informações sobre desenvolvimento infantil e parentalidade**

[childdevelopmentinfo.com](http://childdevelopmentinfo.com)

Este site fornece informações sobre organizações de suporte e outros recursos para o TDAH.

### **Crianças e adultos com TDAH**

[chadd.org](http://chadd.org)

Esta organização oferece um grupo de apoio ao TDAH, bem como informações sobre o TDAH.

### **Instituto Nacional de Saúde Mental sobre Depressão**

[nimh.nih.gov/health/topics/attention-deficit-hyperactivity-disorderadhd/index.shtml](http://nimh.nih.gov/health/topics/attention-deficit-hyperactivity-disorderadhd/index.shtml)

Nesse site, pode obter um folheto detalhado que descreve o TDAH e informações sobre como lidar com o diagnóstico. As informações estão disponíveis para download.

### **One ADD Place**

[oneaddplace.com](http://oneaddplace.com)

Este site oferece informações sobre TDAH e várias opções de tratamento e contém uma biblioteca de recursos com artigos, documentos e referências relacionados.

**Crianças Saudáveis**

[healthychildren.org](http://healthychildren.org)

Patrocinado pela Academia Americana de Pediatria. Fornece informações valiosas sobre vários tópicos de saúde infantil.

Fonte: Instituto Nacional de Saúde Mental, Departamento de Educação dos EUA

Para obter mais informações e encaminhamentos para tratamento, [tuftshealthplan.com](http://tuftshealthplan.com) ou ligue para os Serviços a Membros no número que consta em seu cartão de identificação de membro do Plano de Saúde Tufts.

O pediatra do seu filho também pode ser um recurso útil.