

**UFCD 6579 Cuidados
Saúde Mental**

***Hiperatividade
e Défice de
atenção***



A Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção (PHDA) é uma perturbação neuro comportamental da criança que se caracteriza-se pela falta de atenção, agitação constante e impulsividade.

Este transtorno afeta o seu desenvolvimento e a função cerebral do sistema nervoso.

Normalmente manifesta-se entre os 6 e os 12 anos e pode prolongar-se até à idade adulta.

Ao contrário do que por vezes se diz, esta perturbação não passa com a idade, o que acontece é que as suas manifestações se modificam ao longo da vida, em função do desenvolvimento humano.

A hiperatividade esta dividida em três subtipos:

- Desatento (défice de atenção)
- Hiperativo/impulsivo
- Misto (combinação de desatenção e hiperatividade/impulsividade).

O que é *Hiperatividade?*

Causas da Hiperatividade?

Não existe uma causa específica para a hiperatividade, ela pode ter diversas origens como por exemplo:

- **Influência genética** - se uma criança tiver um pai ou mãe com esta perturbação a probabilidade de adquirir este distúrbio duplica.
- **Fatores ambientais** - ambientes agressivos, familiares conflituosos, negligência por parte dos pais.
- **Gravidez ou parto**- hemorragia pré-parto, consumo de tabaco ou álcool durante a gravidez, má saúde materna.
- **Dieta alimentar** - pobre em nutrientes, proteínas, vitaminas, ácidos gordos e açúcar.
- **Ansiedade**
- **Depressão**

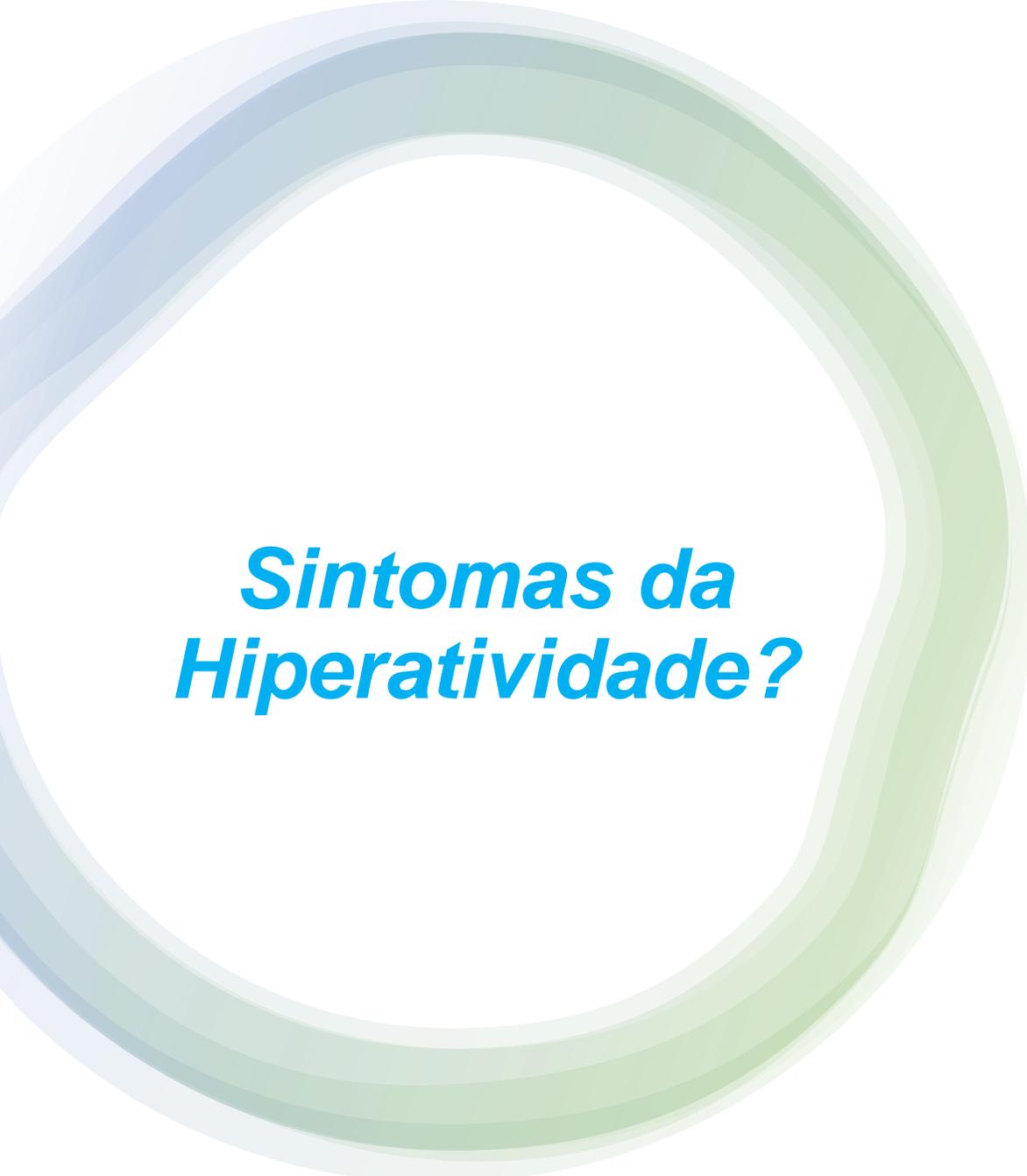
Como é feito o Diagnostico?

Os sintomas manifestam-se antes dos doze anos de idade e prologam-se, pelo menos, durante mais de seis meses.

É indispensável que o diagnóstico seja feito por profissionais para que os sintomas possam ser analisados corretamente.

Este processo é bastante complexo envolvendo:

- Questionários
- Avaliação neuropsicológica
- Observação direta do comportamento
- Uma análise da ficha médica do paciente e do seu ambiente familiar



Sintomas da Hiperatividade?

Os sintomas diferem de acordo com a idade:

- **Bebé** - torna-se insaciável na alimentação, dificuldade em acalmá-lo ou dormir, bastante irritável.
- **Primeira infância** - Fica irritado, agitado, inquieto, desobediente é dificilmente fica satisfeito com alguma coisa.
- **Criança** - distrai-se muito facilmente, não consegue concentrar-se, muito impulsivo envolver-se em brigas.
- **Adolescente** – Inquieto, impulsivo, problemas de memória e concentração, dificuldade em pensar ou fazer planos a longo prazo.
- **Adulto** - Impaciente, inquieto, hiperativo, falta de concentração, distrai-se facilmente, ansioso. Muitos adultos têm dificuldades em manter relacionamentos uma vez que facilmente perdem o interesse na pessoa com quem se encontram.

Tipos de Hiperatividade?

Havendo diferentes subtipos de hiperatividade cada um deles apresenta características próprias:

- **Défice de atenção**

Caracteriza-se por falta de atenção na escola, nas tarefas que desempenha, nas atividades, nos trabalhos, deixando-se distrair facilmente e tendo dificuldade em executar determinadas instruções.

Falta de organização, dificuldade em ser disciplinado.

Desobediência

Resistência no envolvimento de tarefas que exijam esforço mental

Esquece-se com muita frequência das atividades que tem para fazer diariamente ou tem facilidade em perder as coisas

Tipos de Hiperatividade?

- **Hiperatividade**

Fala muito

Difícilmente consegue desempenhar atividades silenciosamente

Dificuldade em manter-se sossegado ou calado mesmo quando lhe é pedido

Necessidade de estar constantemente em movimento ou a fazer alguma coisa

Frequentemente agitado e energético

- **Impulsividade**

Impaciente, dificuldade em esperar pela sua vez

Interrompe conversas ou intromete-se nos assuntos dos outros

Responde a questões antes destas terem sido finalizadas

Falta de noção do perigo

Age sem refletir nas consequências



Tratamento?

O tratamento consiste em 3 intervenções terão de ser realizadas:

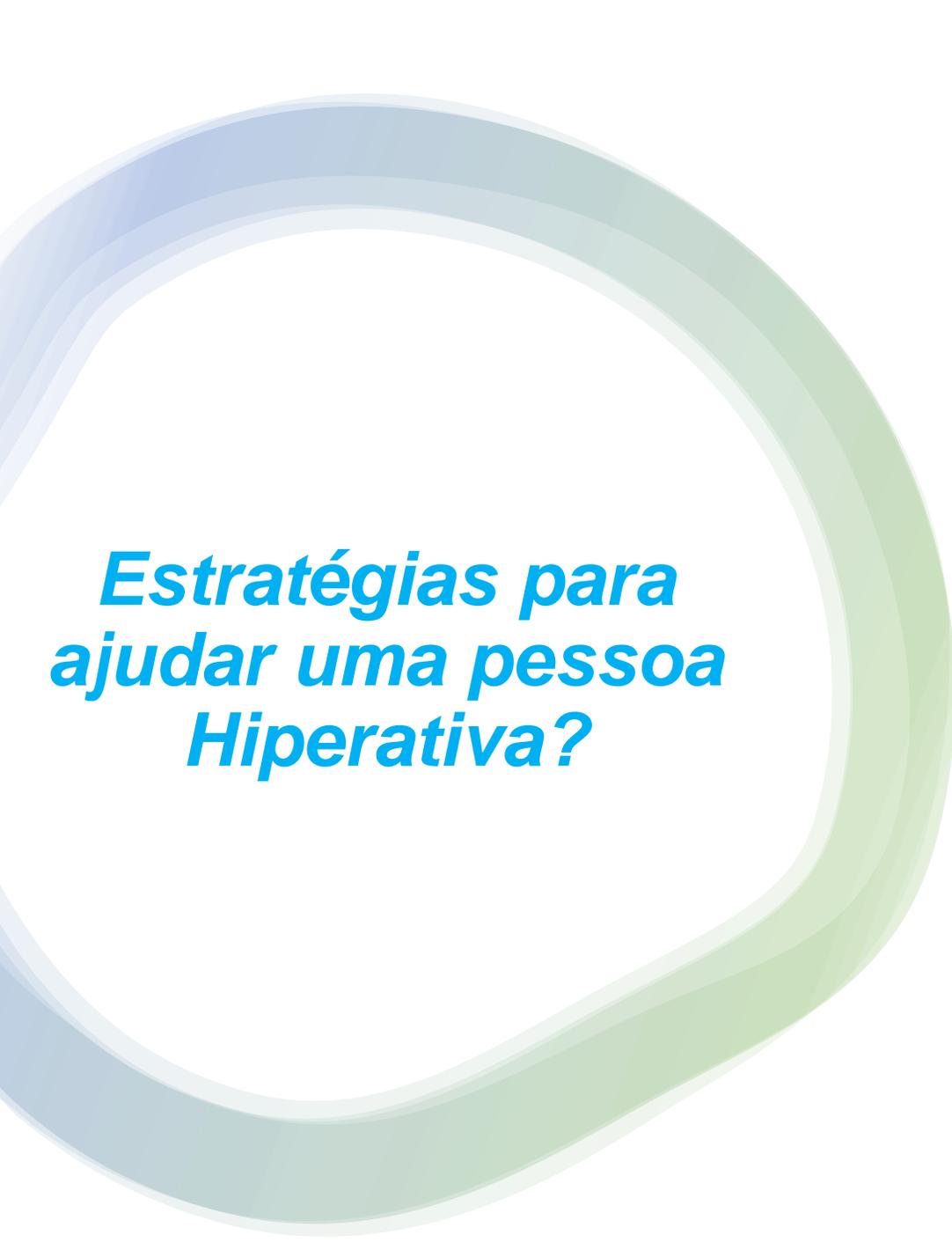
- **Intervenção Farmacológica**, em que o paciente será medicado
- **Intervenção Psicoterapêutica**, em que haverá um acompanhamento direto de um psicólogo
- **Intervenção Psicossocial**, que procura fazer programas para os familiares e para a escola da criança

Não se esqueça que é muito importante ajudar as pessoas que sofrem de PHDA, sobretudo enquanto são crianças.

Muitas vezes no caso das crianças, estas sentem-se diferentes das outras e acabam por se isolar, além disso, o facto de não conseguirem concluir as suas tarefas normalmente faz com que fiquem frustradas com as suas incapacidades, o que acaba por lhes gerar tristeza, baixa autoestima e problemas de stress.

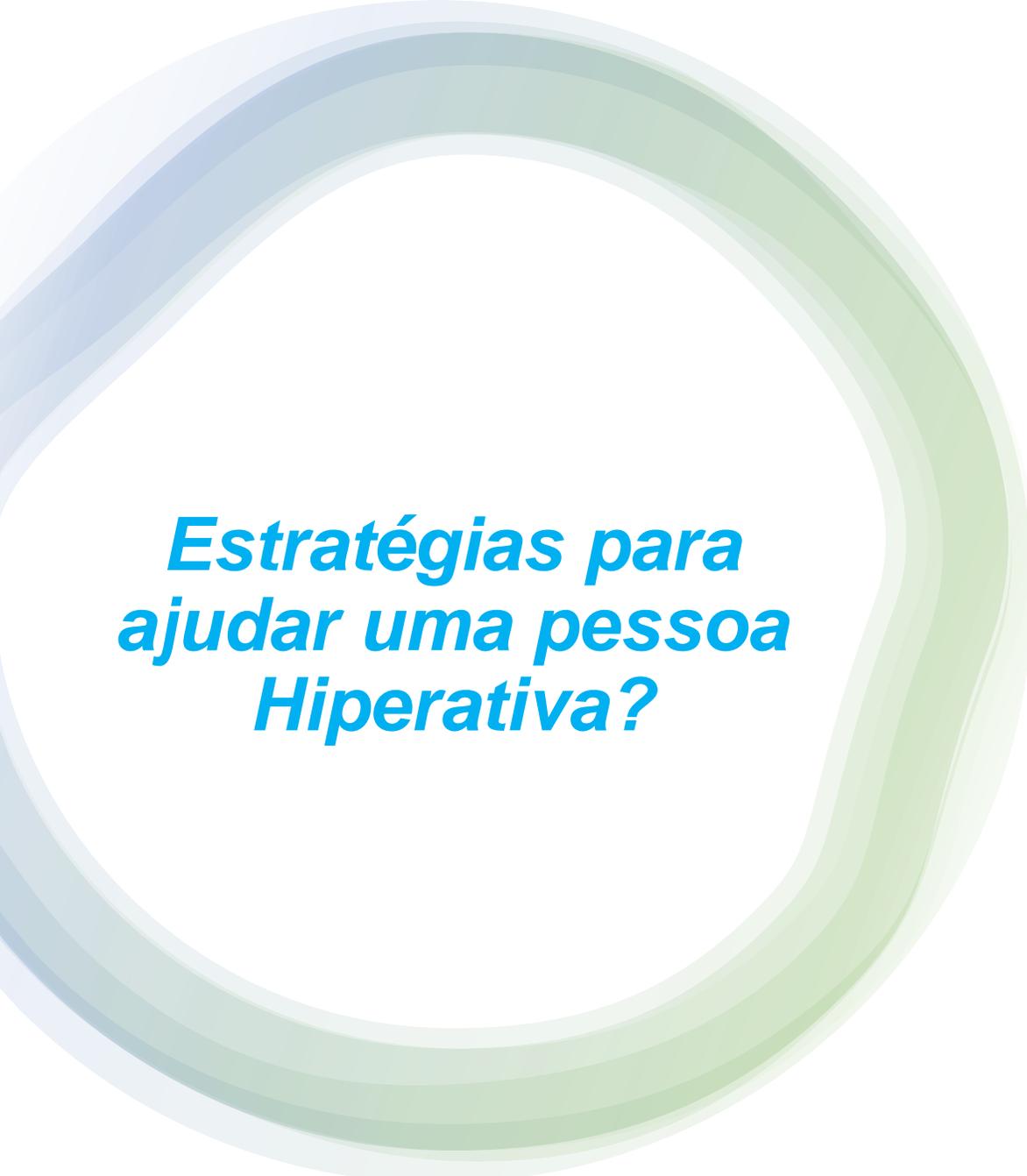
De salientar que a família é fundamental quando existem problemas infantis, para que a medicação faça efeito é necessário que haja um acompanhamento por parte dos pais com os seus filhos.





Estratégias para ajudar uma pessoa Hiperativa?

- Quando falar com a criança, tenha a certeza de que ela está com o foco em si, olhando-a nos olhos.
- Dê instruções simples, breves e o mais concretas possíveis.
- Garanta que tudo o que foi dito foi perceptível para a criança, pedindo-lhe que resuma o que foi dito.
- Estabeleça horários regulares para acordar, fazer refeições, brincar, jogar, fazer os trabalhos de casa, ver televisão e ir para a cama.
- Sempre que houver modificações na rotina, por exemplo nas férias, explique-lhe com antecedência para a criança ter tempo de assimilar.
- Se a criança não cumprir as regras ou for indisciplinada, repreenda com um castigo justo e curto, por exemplo, não jogar computador durante hora e meia.
- Seja positivo, indicando à criança o que ela deve fazer, e não o que não deve fazer.



Estratégias para ajudar uma pessoa Hiperativa?

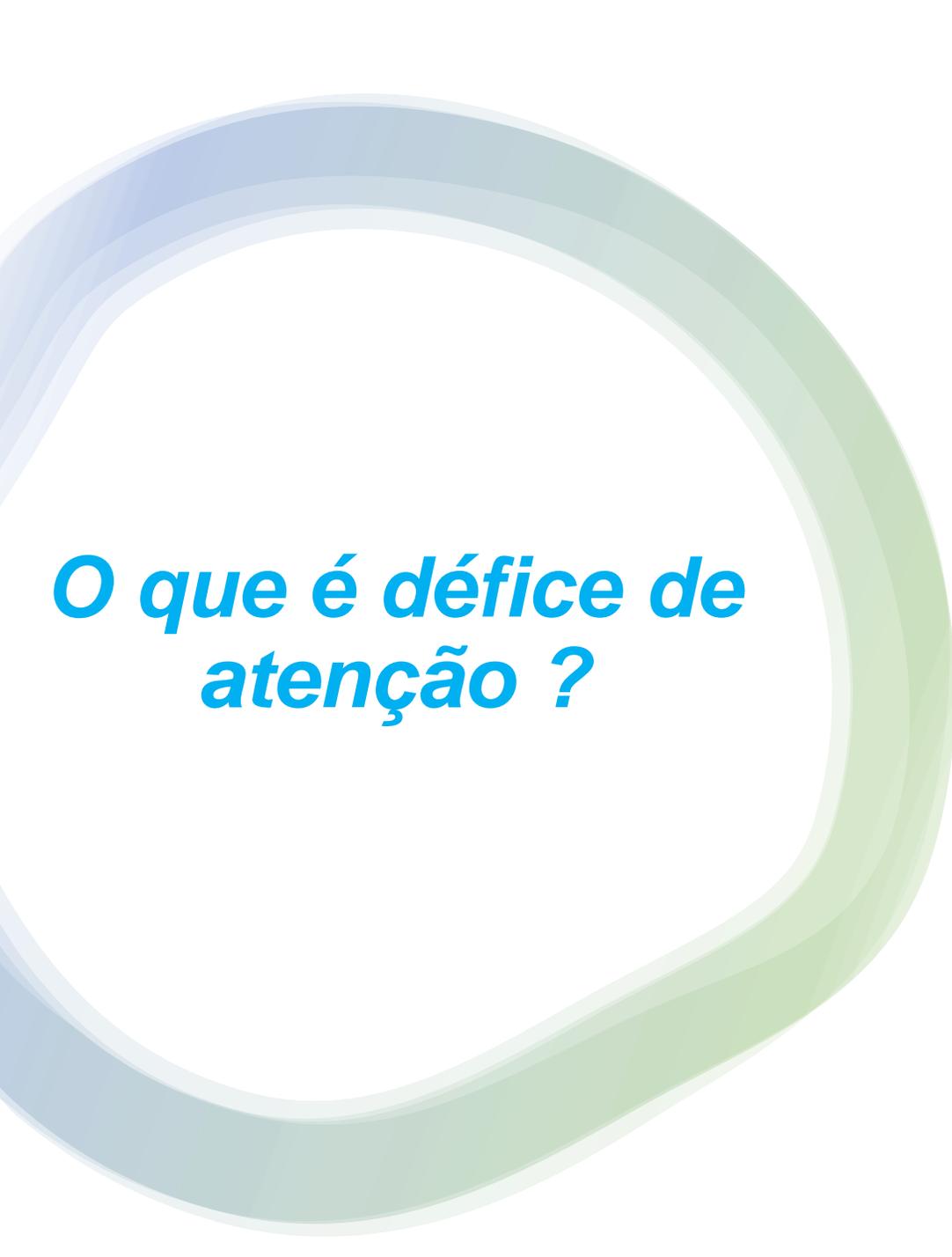
- Em casa escolher um local para a criança estudar longe de qualquer agitação, bem iluminado, afastado de janelas e de aparelhos eletrónicos (televisão, telemóvel, consolas).
- Ajudar as crianças na organização das tarefas, definindo o que ela tem de fazer e estudar
- Permitir à criança pequenos intervalos durante estudo
- Recompensá-la pelo trabalho feito ou pelo comportamento adequado

- **Na escola**

- O professor deve procurar dar as aulas com entusiasmo
- Deverá destacar a informação relevante e fazer pequenos resumos com frases curtas e objetivas que expressem o essencial da matéria.
- Não humilhar nem rebaixar o aluno.

Defice de Atenção PHDA





O que é déficit de atenção ?

O déficit de atenção corresponde à ocorrência de períodos de atenção escassos ou breves e uma impulsividade exagerada para a idade.

Este déficit pode associar-se ou não à hiperatividade.

Embora seja mais comum nas crianças, pode também afetar os adultos.

Esta patologia afeta cerca de 5% a 10% das crianças em idade escolar e é 10 vezes mais frequente em rapazes em alguns casos em raparigas.

As primeiras manifestações costumam surgir antes dos quatro anos e quase sempre antes dos sete.

O déficit de atenção, isolado ou associado a hiperatividade, gera problemas em casa, na escola, no trabalho e nas relações interpessoais, pelo que o seu reconhecimento e abordagem são fundamentais.

Causas do défice de atenção

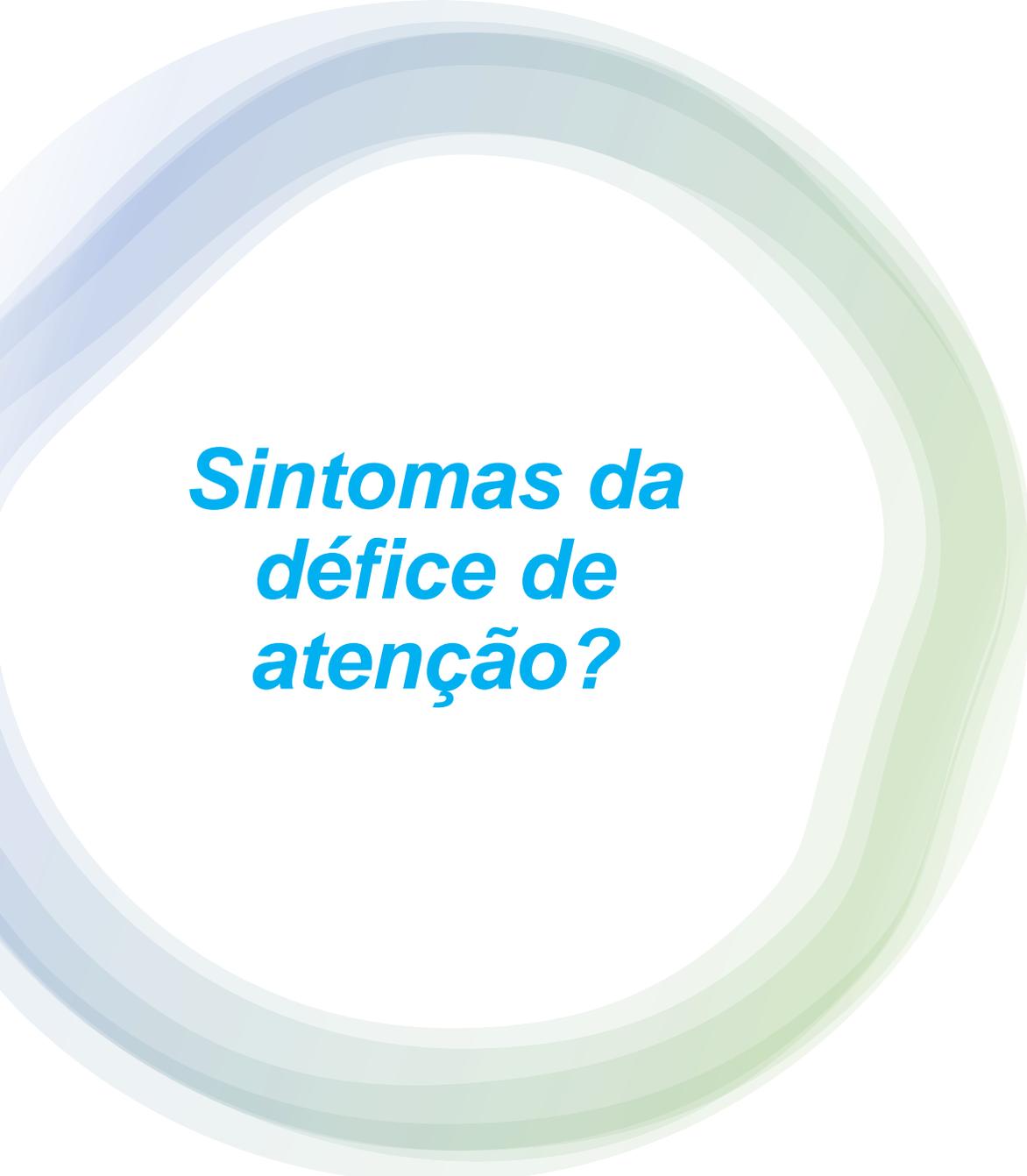
Pensa-se que seja hereditário

Alguns estudos indicam que é causado por anomalias nos neurotransmissores cerebrais

Sendo que o défice de atenção pode ser reforçado pelo ambiente familiar ou escolar

Investigações nesta área dizem que pode estar associado a fatores ambientais como a exposição ao fumo de cigarro ou ao álcool durante a gravidez

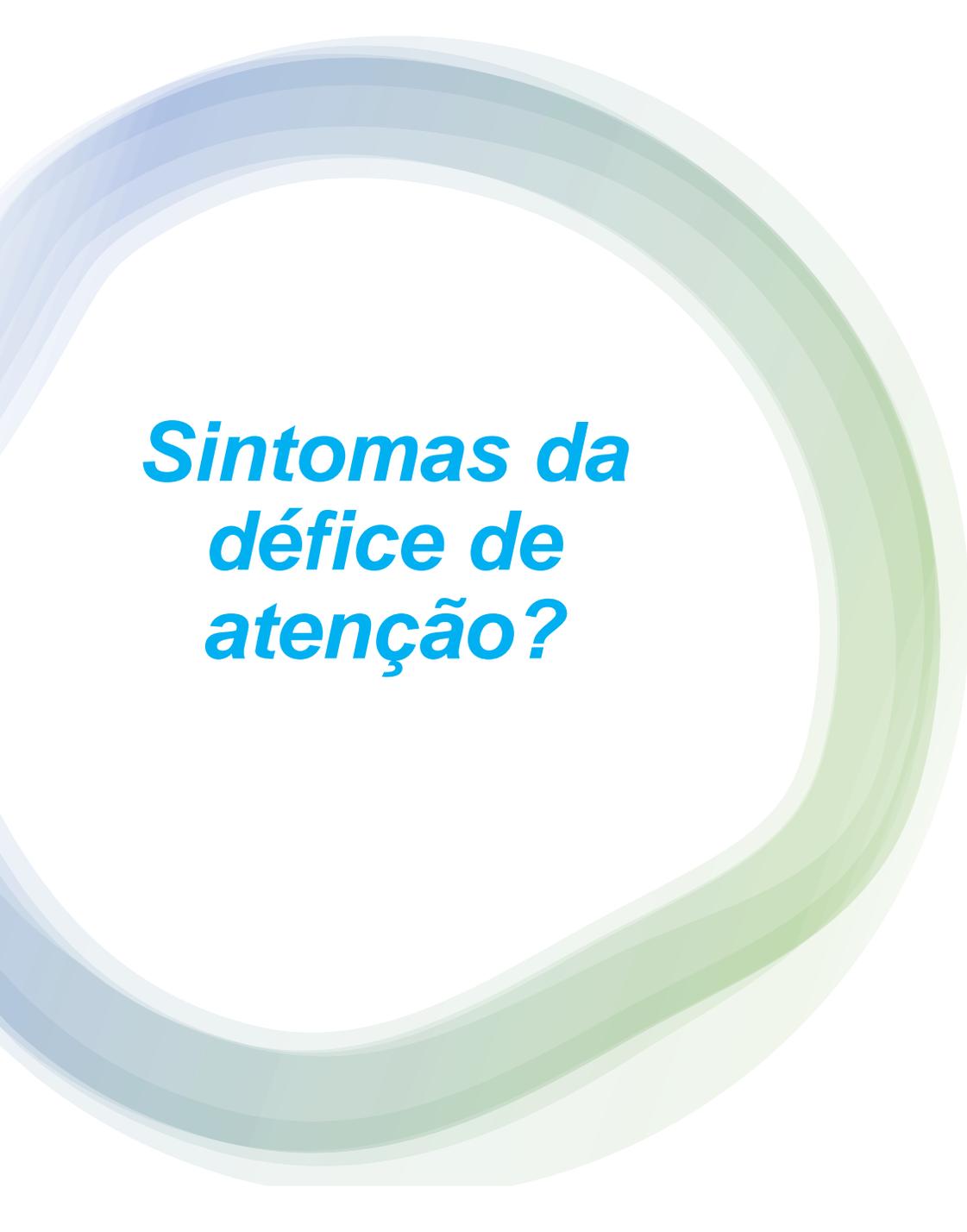
Pensa-se que estar exposto a níveis elevados de chumbo pintura de edifícios antigos pode ser outra causa de risco a considerar.



Sintomas da défice de atenção?

Idade escolar:

- Frequentemente deixam de prestar atenção a detalhes
- Cometem erros por descuido
- Dificuldades em manter a atenção em tarefas ou atividades lúdicas
- Parecem não escutar quando lhe dirigem a palavra
- Não seguem instruções
- Não fazem tarefas escolares ou tarefas domésticas



Sintomas da défice de atenção?

- Apresentam desorganização e tarefas incompletas
- Interrompem conversas e brincadeiras
- Não se envolvem em tarefas de esforço mental
- Distraem-se por estímulos externos à tarefa (ruídos, conversas)
- Esquecem trabalhos e/ou objetos pessoais e perdem coisas (livros, lápis entre outros).

Na adolescência:

- Pode ocorrer depressão, ansiedade ou agressividade.
- Aprendizagem e cerca de 90% têm mau desempenho escolar.
- Embora a impulsividade e a hiperatividade tenham tendência a diminuir com a idade, a falta de atenção e os sintomas associados podem permanecer até à idade adulta.

Como evolui a défice da atenção?

Cerca de 20% das crianças com esta patologia apresenta dificuldade.

Os sintomas persistem em 30% a 50% dos doentes na adolescência e idade adulta, com modificação do padrão de queixas.

Assim, assiste-se a uma diminuição progressiva da agitação motora, persistindo as dificuldades de atenção.

Surge também um aumento de conflitos com os familiares, insucesso ou até abandono escolar.

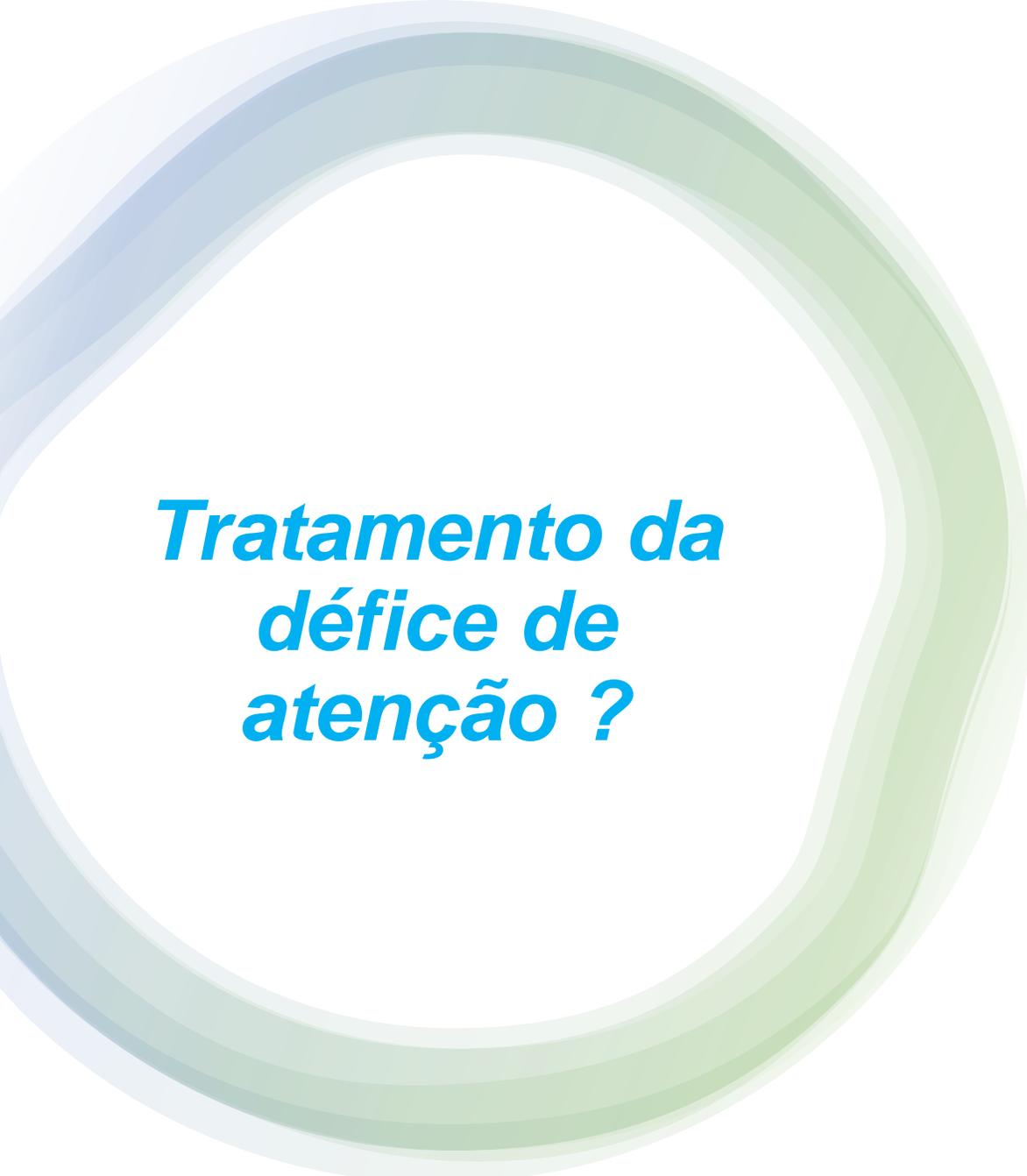
Pode surgir problemas emocionais.

No domínio social, a impulsividade e alguns comportamentos mais agressivos dificultam a integração no grupo.

Problemas de integração no mercado de trabalho.



Atenção: em alguns casos de défice de atenção podem surgir hiperatividade



Tratamento da défice de atenção ?

Pode recorrer a medicação prescrita pelo profissional desta área que pode ter vários nomes

Ter acompanhamento adequado de profissionais desta patologia

Ter materiais adaptados para esta patologia e serem acompanhados em casa principalmente pelos pais.

O reforço dos pontos positivos do aluno

A participação em atividades que estimulem a sua integração no grupo.

Estratégias para ajudar uma pessoa com déficit de atenção



- As instruções dadas devem ser curtas, repartidas em pequenas partes, num tom de voz tranquilo, mas firme.
- Deve-se dizer claramente o que se pretende que a criança faça e o que não se quer que ela faça.
- As instruções longas não funcionam com crianças com esta patologia pois elas têm dificuldades em organizar a informação e, por isso, o excesso de dados pode acabar por confundi-las
- Colocar a criança sentada mais à frente, perto do professor, para poder manter o contacto visual e reforçá-la positivamente enquanto trabalha.
- Estabelecer sempre o contacto ocular com o aluno, poderá privilegiar também uma relação mais estreita com o aluno.



- As crianças com défice de atenção devem ser adaptadas estratégias mais ajustadas, em colaboração com a equipa multidisciplinar de profissionais de saúde que a acompanha, dar mais atenção à criança nos momentos em que esteja mais concentrada (reforçar o comportamento positivo).
- Por vezes, ignorar os comportamentos desadequados e reforçar os comportamentos desejáveis ajuda, como por exemplo:
Ignorar quando se levanta repetidamente para afiar o lápis e olhar com satisfação e aprovação cada vez que esteja a fazer a ficha de trabalho proposta, ajuda a criança com défice de atenção aprender a gerir melhor o seu comportamento.



Testemunho Défice de atenção

Tenho défice de atenção e desde os cinco anos até a idade adulta que me lembro se ir a consultas de desenvolvimento e terapia da fala, bem como realizar testes específicos.

Um dos sintomas era a falta de atenção nas aulas e, a perda de material escolar.

Tomei medicação até aos 12 anos que era dada no intervalo das aulas, tendo como efeito uma grande sonolência.

Qualquer barulhinho fazia-me distrair.

Sou bastante esquecida com as coisas pessoais, tais como, esquecer-me de metade das coisas da lista do supermercado.

Tinha muitas brancas nos testes.

Era acompanhada por equipas de apoio especial, tendo testes adaptados, que consistiam em perguntas mais diretas e mais tempo de resposta.

Hoje em dia não tenho muita perceção, noto algumas dificuldades em tarefas do dia a dia tais como a falta de concentração em realizar determinadas tarefas mais repetitivas do principio ao fim.