

SOBRE O TDAH EM ADULTOS: POSSIBILIDADES DE COMO LIDAR COM OS SINTOMAS NA ROTINA DA VIDA DIÁRIA

Cristhiane Aguiar Vieira Sousa ¹

RESUMO

Atualmente, muitas tem sido as discussões realizadas sobre o Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH), em crianças, adolescentes e adultos. Essas discussões vão desde interesses individuais, de grupos específicos, instituições, mídia e etc. O objetivo deste trabalho é apresentar os sintomas do TDAH nos adultos, refletindo possibilidades de como lidar com eles na rotina da vida diária. A metodologia foi baseada em uma revisão integrativa de literatura e um relato de experiência de uma psicopedagoga que acompanha atendimentos de adultos diagnosticados com TDAH. Os dados foram analisados de acordo com análise de conteúdo e sistematizados em três categorias, a saber: conceito, sintomas e estratégias de enfrentamento. Os resultados apontaram que o TDAH pode ser considerado uma condição situada no campo do neurodesenvolvimento, caracterizada por um arranjo de indícios. Os sintomas clássicos identificados em adultos são, principalmente, hiperatividade cerebral e pensamento acelerado. Geralmente esse indivíduo não consegue focar no que está fazendo e sente a sensação a mente não para. O TDAH pode vir também associado com ansiedade generalizada e depressão, por isso a necessidade de acompanhamento psiquiátrico, uso da medicação apropriada e terapia psicológica. Dentre os sintomas, podem aparecer desorganização, impulsividade, esquecimento, ataques de raiva, falta de motivação e até ser confundido com desinteresse por parte do indivíduo. Algumas estratégias podem favorecer o enfrentamento e amenizar esses sintomas, tais como aprender a lidar com stress e alteração de humor, definir prioridades, variar a rotina de estudo e trabalho, pois pessoas com TDH tendem a se dispersar e se entediar rápido, administrar bem o tempo para otimizá-lo, fazer uma tarefa de cada vez, etc. Por fim, é fundamental o acompanhamento interdisciplinar para que o sujeito crie instrumentos e ferramentas subjetivas para lidar com suas peculiaridades.

Palavras-chave: TDAH, Sintomas, Estratégias de enfrentamento.

INTRODUÇÃO

Atualmente, muitas tem sido as discussões realizadas sobre o Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH), em crianças, adolescentes e adultos. É fato que o TDAH é conhecido de todos. Uma das razões para que isso tenha acontecido é que esse assunto tem sido motivo frequente de debate entre leigos, profissionais da educação e da saúde mental. Essas discussões vão desde interesses individuais, de grupos específicos, instituições, mídia e etc.

No Brasil, a popularidade cresce progressivamente devido ao aumento do número de casos tanto em crianças, quando em jovens e adultos, às manchetes divulgadas pela

¹ Pedagoga do Núcleo de Apoio Psicopedagógico ao Estudante de Medicina (NAPEM), Centro Universitário INTA, em Sobral-CE, cristhiane.aguiar@hotmail.com;

mídia, à difusão de informações médicas através de diversos meios e à fala de leigos (Barbarini, 2016).

Pretende-se com esse artigo entender as características do TDAH pois existem várias fontes de confusão que nutrem esse assunto, como podemos assim dizer, sensacionalismo da mídia, interesses individuais e de grupos e informações pouco tenazes, com propagadas em canais de comunicação em massa.

Segundo Brzowski e Caponi (2017) tem se construído diversas representações na mídia sobre o TDAH, onde grande parte dessas explicações tem assumido cunho biológico. Muitas são as críticas feitas sobre essas interpretações que se afastam da ciência e assumem um caráter de senso comum.

Frente ao exposto, este artigo busca, em conformidade com a literatura, compreender o comportamento e sintomas do TDAH nos adultos e como lidar na rotina da vida diária, tendo em vista que ainda é um transtorno mal abordado em decorrência da desinformação e da ausência de uniformidade de critérios entre médicos, psicólogos e educadores. Brzowski e Caponi (2017) afirmam que o TDAH vem sendo traduzido de inúmeras maneiras, principalmente pela mídia brasileira, tendo como consequência o aumento de diagnóstico e a medicalização da vida.

Podemos dizer que antigamente esse transtorno era diagnosticado apenas no campo da saúde infantil, no entanto, atualmente não acontece mais desta forma (Bianchi, 2016). Hoje entende-se que as pessoas que não diagnosticadas na infância podem ser quando se tornarem adultas. Embora a forma adulta do TDAH seja oficialmente reconhecida pela ciência, esse diagnóstico ainda é motivo de embates entre especialistas.

A maior parte do conhecimento sobre esse diagnóstico foi desenvolvida a partir de estudos com crianças e adolescentes. Os sintomas iniciam aos 7 anos de idade, o que gera polemica sobre o diagnóstico ocorrer somente na fase adulta. O fato é que a forma adulta do transtorno foi reconhecida como válida de maneira tardia. O aumento do interesse científico sobre TDAH em adultos é identificado pelo significativo e crescente dados de publicações sobre esse tema nos últimos anos (Coutinho; Matos; Araújo, 2007).

O TDAH é caracterizado por sintomas de desatenção, desorganização hiperatividade e impulsividade. Os sintomas clássicos no adulto são: hiperatividade cerebral, pensamento acelerado, não consegue focar no que está fazendo por que a mente não para, mas muitas vezes o adulto é tido como desinteressado. É muito comum o TDAH vir associado com ansiedade generalizada e depressão. Por isso a necessidade de

acompanhamento psiquiátrico e uso da medicação apropriada, além de terapia psicológica.

Quando os neurotransmissores cerebrais não conseguem articular de forma ativa os neurônios correspondentes, principalmente o lobo frontal que são encarregados pela tomada de decisão e atenção, o corre assim um déficit de dopamina na parte pré-frontal do cérebro que é onde realiza as funções executivas como: planejamento, organização, tomada de decisão, ou seja, é a parte do cérebro onde a gente tem o freio. Essas habilidades para quem é TDAH, é algo muito difícil de fazer, pois isso começa a implicar na vida do sujeito em várias esferas que o sujeito não tem a menor noção que é por conta do TDAH. A dopamina é o neurotransmissor responsável pela nossa motivação. Então essa ausência de dopamina faz com que desgaste a pessoa.

Podemos encontrar alguns sintomas no TDAH, tais como sensação de baixo rendimento; Comete erros por distração; Adiamento crônico do início da tarefa ou atividade que tem que fazer; Muitos projetos que você inicia simultaneamente, dificuldade de concluir esses projetos no dia a dia mas ao longo do dia você vai incluindo tarefas que não tem prioridade naquele momento e aquilo vai atrapalhando o seu dia.

Existe uma tendência de dizer tudo o que vem na cabeça, falta de freio no cérebro, fala sem pensar, comentários fora de hora, busca frequente por forte estimulação, busca coisas mais interessantes. Há ainda intolerância ao tédio, tédio no estudo, daí você procura outra coisa, brinca com outras coisas buscando algo prazeroso incontrolável. Existe uma capacidade de se desligar das situações com muita facilidade; dificuldades em trilhar caminhos pré-estabelecidos, cadenciados, ritmo lento.

A literatura aponta a existência de visões distorcidas do indivíduo com TDAH, onde divulga-se nas mídias o TDAH como algo que atrapalha a vida e pode ser a causa do fracasso na vida profissional e pessoal. Isso está relacionado com estigmas e estereótipos em torno da pessoa com diagnóstico. Este estigma pode vir do outro, da sociedade e do próprio sujeito que internacionaliza essas percepções. Em outras palavras, a pessoa com TDAH é estigmatizada não só por ação dos demais indivíduos, mas também por elas mesmas, uma vez que interiorizam uma autoimagem inferiorizada, o que gera sentimentos de inferioridade, humilhação e vergonha (Barbarini, 2016).

Para Goffman (1988), o estigma se origina de uma diferença entre as características reais de um indivíduo e as esperadas pela sociedade, segundo o grupo social a que ele pertence. Trata-se de uma ferida simbólica imputada ao indivíduo que

não condiz com as expectativas sociais e que permite identificá-lo como sujeito “anormal”, produzindo preconceitos e exclusão.

Diante do exposto, temos como objetivo deste trabalho é apresentar os sintomas do TDAH nos adultos, refletindo possibilidades de como lidar com eles na rotina da vida diária.

METODOLOGIA

A metodologia foi baseada em um relato de experiência de uma psicopedagoga que acompanha atendimentos de adultos diagnosticados com TDAH. Este método busca sistematizar, através da escrita científica, as experiências subjetivas e coletivas em torno de um determinado tema, para que possa ser compartilhadas dúvidas e questões com a finalidade de produzir novos conhecimentos (Córdula; Nascimento, 2018). De acordo com Hoga e Abe (2000) o relato de experiência é uma estratégia de pesquisa fundamental, pois que permite a aproximação com os indivíduos e possibilita a construção do conhecimento de forma vivencial.

Durante a experiência, também foi utilizado um diário de campo para registrar observações sobre os casos acompanhados. Este instrumento é considerado uma forma consistente para registro de dados produzidos a partir do tempo de permanência no campo de pesquisa (Bogdan; Biklen, 1994).

Somando ao relato de experiência, utilizamos a revisão integrativa de literatura, baseada na elaboração de uma análise progressiva da literatura, contemplando argumentações acerca das experiências produzidas nesta pesquisa, bem como considerações a respeito de novos estudos (Mendes; Silveira; Galvão, 2008).

Esse método contribui com uma análise crítica e uma síntese das informações produzidas sobre o que se pretende analisar. Dessa maneira, pode-se fazer uso de materiais e referenciais diversos. Com isso, é possível acessar vários estudos e dialogar com os principais resultados construídos ao longo da experiência (Souza *et al.*, 2018).

Optou-se por esse arranjo de métodos, pois eles permitem que se faça a inserção concomitante de vários estudos, onde ao final se tem uma noção panorâmica da experiência estudada. Os dados foram analisados de acordo com análise de conteúdo e sistematizados em três categorias, a saber: conceito, sintomas e estratégias de enfrentamento.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados apontaram que o TDAH pode ser considerado uma condição situada no campo do neurodesenvolvimento, caracterizada por um arranjo de indícios. É preciso reconhecer a influência do desenvolvimento de habilidades cognitivas sobre o TDAH, tais como: Atenção que é a capacidade de filtrar distrações e se concentrar em informações relevantes; e a atenção focada, capacidade de se concentrar em um estímulo alvo, independente da duração.

Quem tem TDH tem dificuldade para prestar atenção aos estímulos ou eventos relevantes que são apropriados em uma determinada situação, levando assim a perder informações importantes na sala de aula.

A inibição é a capacidade de impedir ou controlar respostas impulsivas ou automáticas e gerar respostas apropriadas com a ajuda da atenção e do raciocínio. Ter uma capacidade de inibição deficiente pode causar comportamentos impulsivos e repetitivos. Isso pode levar alguém com TDH a participar de ações perigosas ou inapropriadas em uma determinada situação.

A atualização pode ser definida como a capacidade de monitorar nosso comportamento e garantir que cumpra o plano de ação preparado. Um dos déficits mais comumente detectado em pessoas com TDH, principalmente na variante desatenta, são as dificuldades de autorregular o próprio comportamento.

A memória que é a capacidade de reter ou manipular novas informações e recuperar lembranças do passado. A memória visual a curto prazo que é a capacidade de reter uma pequena quantidade de informações visuais (letras, figuras) por um curto período de tempo. A memória de trabalho que é a memória operacional que é a capacidade de lembrar e usar uma pequena quantidade de informações necessárias para tarefas cognitivas complexas como a compreensão da linguagem, a aprendizagem e o raciocínio. Ter uma memória operacional deficiente pode causar problemas para entender o idioma escrito ou falado, ou usar a informação que foi recebida.

A coordenação também é comprometida, que é a capacidade de realizar com eficiência movimentos precisos e organizados. A coordenação óculo manual é a capacidade de realizar nossas ações com as mãos dependendo da informação captada pelos olhos. A hiperatividade motora ligada ao controle de movimentos deficientes pode causar uma redução da coordenação óculo-manual, o que pode provocar torpeza.

O raciocínio está ligado a capacidade de usar com eficiência, organizar, relacionar, etc. informações adquiridas. Já o planejamento é a capacidade de organizar mentalmente a melhor maneira de concluir um objetivo futuro. As pessoas com TDH muitas vezes têm a capacidade de planejamento alterada, o que pode causar problemas para prever as consequências.

Os sintomas clássicos identificados em adultos são, principalmente, hiperatividade cerebral e pensamento acelerado. Geralmente esse indivíduo não consegue focar no que está fazendo e sente a sensação a mente não para. O TDAH pode vir também associado com ansiedade generalizada e depressão, por isso a necessidade de acompanhamento psiquiátrico, uso da medicação apropriada e terapia psicológica. Dentre os sintomas, podem aparecer desorganização, impulsividade, esquecimento, ataques de raiva, falta de motivação e até ser confundido com desinteresse por parte do indivíduo.

Algumas estratégias podem favorecer o enfrentamento e amenizar esses sintomas, tais como aprender a lidar com stress e alteração de humor, definir prioridades, variar a rotina de estudo e trabalho, pois pessoas com TDH tendem a se dispersar e se entediar rápido, administrar bem o tempo para otimizá-lo, fazer uma tarefa de cada vez, etc.

Tem pessoas que passam a vida toda e não percebem esse diagnóstico. Por tanto é preciso aprender a lidar com stress e alteração de humor, definir prioridades, variar a rotina de ensino pois alunos com TDH tendem a se dispersar e se entediar muito rápido. Além disso, é fundamental incentivar a prática e repetição, passar uma instrução por vez, aplicar reforço positivo e administrar bem o tempo para otimizá-lo.

O fato é de pouco adiante encher o indivíduo de muitas atividades seguidas, o indicado é fazer uma tarefa de cada vez, criar uma rotina diária curta, se possível fazer lista. Também indica-se trabalhar com a ideia de fazer hoje e agora para não procrastinar, praticar exercícios e dormir bem, Alimentar-se bem. Não se pode esquecer de se organizar e evitar desordens diárias, definindo lugares para livros e objetos necessários, usar agenda para organizar horários e compromissos.

Diante do exposto, é importante destacar as polemicas em torno do tema, as diversas lentes teóricas que analisam a existência do TDAH em adultos e a importância de estudos atualizados sobre os sintomas e estratégias de enfrentamento, para promover uma melhor qualidade de vida para os envolvidos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O TDAH é o transtorno muito comum na infância. Nele, alterações no desenvolvimento e no funcionamento de diversas áreas do cérebro acarretam complicações no comportamento em relação a desatenção, hiperatividade e impulsividade. A causa está muito associada a genética, apesar de outros fatores de risco estarem ligados também. Regularmente apresenta caminho de longo prazo e traz muitos problemas, os quais podem ser aliviados se houver diagnóstico médico antecedente e tratamento conveniente, com a parceria entre o jovem, a família, a instituição de ensino e os profissionais de saúde.

O TDAH ainda é um assunto desconhecido pela maioria das pessoas. As informações que necessitam de embasamento teórico, como causas, idade de manifestação, médico especialista, cura, tratamento e morbidades, estão distantes dos docentes que, muitas vezes, lecionam exatamente para esse público.

Percebe-se que, apesar de se ter conhecimento teórico suficiente para discorrer com propriedade sobre o TDAH, as práticas escolares nos permitem observar, analisar, levantar hipóteses e adaptar as metodologia independente do que o sistema vem oferecendo; possibilitando assim que o aluno adquira suas diferenças respeitadas e seja realmente incluído. Por fim, é fundamental o acompanhamento interdisciplinar para que o sujeito crie instrumentos e ferramentas subjetivas para lidar com suas peculiaridades.

REFERÊNCIAS

BARBARINI, T. A condição da criança hiperativa e desatenta: um estudo sobre a intervenção psiquiátrica nas formas contemporâneas de inserção social infantil. 229 f. **Tese** (Doutorado em Sociologia) – Instituto de Filosofia e Ciências Humanas, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2016.

BIANCHI, E. Diagnósticos psiquiátricos infantiles, biomedicalización y DSM: ¿hacia una nueva (a)normalidad? *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, v. 14, n. 1, p. 417-30, 2016.

BOGDAN, R.; BIKLEN, S. **Investigação qualitativa em educação**. Porto Editora, 1994.

BRZOWSKI, F. S; CAPONI, S. Representações da mídia escrita/digital para o transtorno de déficit de atenção com hiperatividade no Brasil (2010 a 2014). **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 27, p. 959-980, 2017.

COUTINHO, G; MATTOS, P; ARAÚJO, C. Desempenho neuropsicológico de tipos de transtorno do déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) em tarefas de atenção visual. **Jornal brasileiro de psiquiatria**, v. 56, p. 13-16, 2007.

GOFFMAN, E. **Estigma**: Notas sobre a manipulação da identidade deteriorada. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1988.

HOGA, L. A. K.; ABE, C. T. Relato de experiência sobre o processo educativo para a promoção da saúde de adolescentes. **Rev. Esc. Enf. USP**, v. 34, n. 4, p. 407-12, dez. 2000.

MENDES, K. D. S; SILVEIRA, R. C. C. P; GALVAO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto contexto - enferm.**, Florianópolis, v. 17, n. 4, p. 758-764, 2008.

SOUZA, L. B. C. *et al.* Fatores de postergação da aposentadoria de idosos: revisão integrativa da literatura. **Ciênc. Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 10, p. 3889-3900, 2020.