

TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO/HIPERATIVIDADE (Knaap, P. Rohde, L.C.)

TDA/H é um transtorno real, um problema real e, frequentemente, um obstáculo real. Não se trata apenas de um estado temporário que será superado, de uma fase normal da infância. (Barkley, R. 2002)

Autores que estudam os processos psicopatológicos, a neurobiologia e a neuropsicologia do TDA/H sugerem que há uma disfunção no córtex pré-frontal e em suas conexões com a rede subcortical e com o córtex parietal que justifica o quadro clínico do transtorno.

TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO/HIPERATIVIDADE

As alterações seriam responsáveis por um **déficit do comportamento inibitório e das funções executivas**, incluindo memória de trabalho, planejamento e auto-regulação da motivação e do limiar para ação dirigida a objetivo definido, e internalização da fala.

❖ **Características diagnósticas (DSM IV)**

Padrão persistente de desatenção e/ou hiperatividade-impulsividade, mais frequentemente e grave do que aquele tipicamente observado nos indivíduos em nível equivalente de desenvolvimento.

❖ Desatenção

- Pode se manifestar em situações escolares, profissionais ou sociais. Os indivíduos com este transtorno apresentam dificuldade em manter a atenção, principalmente a detalhes ou cometer erros por omissão de cuidados nos trabalhos escolares ou outras tarefas;
- São desorganizados, perdem facilmente seus materiais;
- Lenta ao copiar no quadro e ao fazer o dever de casa;
- Não enxerga detalhes ou comete erros por falta de cuidado;
- Pode haver transferência de uma tarefa inacabada para outra.

O trabalho normalmente é confuso e realizado sem meticulosidade nem consideração adequada. Os indivíduos com frequência tem dificuldades para manter a atenção em tarefas ou atividades lúdicas e consideram difícil permanecer em tarefas até seu término.

Frequentemente dão a impressão de estar com a mente em outro local, o verdadeiro “ mundo da lua” , ou de não haver escutado o que foi dito.

Com frequência tem dificuldade para organizar tarefas e atividades, tem aversão a tarefas que exijam esforço mental, distraem-se facilmente por estímulos irrelevantes, esquecem com facilidade fatos do cotidiano.

TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO/HIPERATIVIDADE

❖ Hiperatividade

Pode manifestar-se por inquietação ou remexer-se na cadeira, por não manter-se sentado quando deveria, por correr ou subir excessivamente em coisas quando isto é inapropriado, por dificuldade em brincar ou ficar em silêncio nas atividades de lazer, por frequentemente parecer estar “a todo vapor” ou “cheio de gás” ou por falar em excesso.

❖ Impulsividade

Pode manifestar-se como impaciência, dificuldade para protelar respostas, responder precipitadamente antes mesmo do término da pergunta, dificuldades em aguardar sua vez e interrupção frequente ou intromissão em assuntos alheios, ao ponto de causar dificuldades em diferentes contextos. Pode levar a acidentes e envolvimento em atividades potencialmente perigosas.

TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO/HIPERATIVIDADE

- **Subtipos**

- *Combinado*: Seis sintomas de desatenção e seis sintomas de hiperatividade/impulsividade persistem há pelo menos seis meses.
- *Predominantemente Desatento*: Seis sintomas de desatenção (menos de seis sintomas de hiperatividade/impulsividade) persistem há pelo menos seis meses.
- *Predominantemente Hiperativo/Impulsivo*: Seis ou mais sintomas de hiperatividade/impulsividade persistem há pelo menos seis meses.

TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO/HIPERATIVIDADE

❖ Tratamento

Crianças e adolescentes:

1. Confirmação do diagnóstico e avaliação de outros diagnósticos associados. Isso pode exigir o parecer de um especialista e a realização de entrevistas mais aprofundadas, preenchimento de questionários e realização de testes neuropsicológicos;
2. Explicação detalhada do transtorno, indicação de livros, associações ou sites da internet para maior e melhor conhecimento do TDA/H;
3. Uso de medicamentos;
4. Orientação aos pais, incluindo a modificação do ambiente da casa e aconselhamento sobre a forma de se lidar com o transtorno.

TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO/HIPERATIVIDADE

- **Ação do medicamento (estimulantes)**

Aumentam a quantidade de dopamina e noradrenalina que se encontram diminuídas em determinadas regiões do sistema nervoso central, mais especificamente na região frontal e suas conexões. A dopamina e noradrenalina são substâncias normalmente produzidas e liberadas pelas células nervosas e servem para transmitir as informações entre elas, por isso são chamadas de neurotransmissores. Uma deficiência justamente na área do lobo frontal e suas conexões com demais regiões do cérebro vai ocasionar os sintomas.

Dicas para professores

- Com o objetivo de prevenir problemas na sala de aula, o professor deve procurar alterar essas condições pré-existentes. Algumas sugestões:
- Criar um ambiente “seguro”, reduzindo o medo e o stress, pois muitos destes alunos se fecham por conta de não acompanharem o ritmo da turma ou reduzem a letra para que na correção a professora não tenha clareza dos seus erros;
- Iniciar sempre com tarefas simples e gradualmente mudar para as mais complexas;
- Ajustar os fatores ambientais (temperatura, iluminação, móveis, estímulos visuais etc.);

- As regras, limites e procedimentos a serem seguidos devem ser claramente definidos, ensinados e praticados e devem ser colocados na sala para que todos vejam;
- Estruturar as lições de modo a permitir participação ativa e resposta interessada;
- Proporcionar mais escolhas e opção a fim de provocar interesse e motivação;
- O trabalho escolar fornecido deve ser compatível com o nível de capacidade da criança;
- A sala de aula deve ser organizada;

Utilizar as estratégias de “cantinho para pensar”, “tempo para se acalmar”, “pausa para descanso”, como medida preventiva;

Aumentar o número de dicas e incentivos, especialmente os “toques” visuais e sinais não verbais;

Usar voz calma, bem como uma tranquila linguagem corporal - requisitar, redirecionar e corrigir de maneira eficiente e respeitosa;

Colocar a criança perto de colegas que não o provoquem, perto da mesa do professor, longe de portas e janelas, ou seja, estímulos distratores;

A repetição é um forte aliado na busca pelo melhor desempenho do aluno. É preciso repetir, repetir e repetir;

Use folhas de resumo que são resumos parciais enquanto você explica a lição ou dá uma palestra, os alunos preenchem as palavras que estão faltando baseado em o que você está dizendo ou escrevendo no quadro;

A rotina e organização são elementos fundamentais para o desenvolvimento do alunos, principalmente para os portadores de TDAH. A organização externa irá refletir diretamente em uma maior organização interna. Assim, alertas e lembretes serão de extrema valia;

Quando estiver explicando, pare com frequência e peça aos alunos para voltar atrás e repetir uma ou duas palavras;

Quanto mais próximo de você e mais distante de estímulos distratores, maior benefício ele poderá alcançar, inclusive trazê-lo para perto do quadro e observar se o mesmo está conseguindo acompanhar o ritmo ou se é necessário desacelerar;

Estabeleça **contato visual** sempre que possível, isto possibilitará uma maior sustentação da atenção;

Perceber se há isolamento nas atividades recreativas e barulhentas, pode indicar dificuldade de coordenação ou auditivas que exigem uma intervenção adicional;

Use listas, rimas, músicas, etc.

Trabalhar com pequenos grupos, sem isolar as crianças hiperativas;

Dar tarefas curtas ou intercaladas, para que elas possam concluí-las antes de se dispersarem;

Elogiar sempre os resultados;

Estabelecer uma rotina previsível (são difíceis de se adaptarem a novas situações);

Usar jogos e desafios para motivá-los;

Permitir que elas consertem os erros, pedindo desculpas quando ofender algum colega ou animarem a bagunça da classe;

Repetir individualmente todo comando que for dado ao grupo e fazendo-o de forma breve e usando sentenças claras para entenderem;

Pedir a elas que repitam o comando para ter certeza de que escutaram e compreenderam o que o professor quer;

Dar uma função oficial às crianças, como ajudantes do professor, isso faz com que elas melhorem e abram espaços para o relacionamento com os demais colegas;

Incentive a leitura em voz alta em casa e em sala de aula tanto quanto for possível.

O QUE MANTER EM MENTE COM ALUNOS QUE SÃO UM DESAFIO

Planeje uma resposta e evite “reagir”;

Elogie, encoraje gratifique o desenvolvimento da melhora;

Mude o que você pode controlar... Você mesmo (atitude, linguagem do corpo, voz, estratégia / técnicas, expectativas, foco);

Seja firme, justo e estável;

Permaneça calmo;

Evite bater de frente (medir forças).

Estas crianças precisam e se beneficiam de elogios e encorajamento!

ENCORAJAMENTO E APRECIÇÃO

Eu aprecio o esforço que você usou nesta tarefa.

Continue pensando nessas boas ideias.

Eu gosto da maneira que você lidou com aquele problema.

Aposto que você se dedicou muito nesta questão.

Essa é difícil, mas eu tenho certeza que você pode entender.

Você consegue fazer isto !