TRANSTORNO DE DÉFICT DE ATENÇÃO E HIPERATIVIDADE – TDAH

Natália Silva de Alcantara[1]

O que é TDAH?

O Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade, mais conhecido pela sigla TDAH, é de acordo com DSM-5 (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, 5ª edição), um transtorno do neurodesenvolvimento que afeta a atenção, o controle dos impulsos e a atividade motora. Esse transtorno pode afetar tanto crianças como adultos. Diversos conceitos e teorias foram desenvolvidos ao longo dos anos, refletindo diferentes abordagens para entender as causas e manifestações desse transtorno. Entre elas destacam-se:

- Modelo Neurobiológico:

Russell Barkley (2007) é um dos maiores especialistas no estudo do TDAH e é um defensor do modelo neurobiológico para explicar o transtorno. Para ele, o TDAH não é apenas uma questão comportamental, mas sim um transtorno do autocontrole, originado por disfunções no cérebro, particularmente em áreas relacionadas à função executiva, como o córtex pré-frontal. Nessa perspectiva, o TDAH é um transtorno de desenvolvimento que afeta a capacidade de inibir comportamentos impulsivos, regular a atenção e controlar o nível de atividade, devido a uma imaturidade nas funções executivas.

- Modelo Cognitivo-Comportamental:

Thomas Brown (2008) propôs um modelo que enfatiza as deficiências nas funções executivas em crianças e adultos com TDAH e introduziu a ideia de que ele é uma disfunção no sistema de gerenciamento da atenção e da memória de trabalho. Seu conceito sugere que o TDAH envolve dificuldades no gerenciamento de tarefas que exigem concentração e organização ao longo do tempo, sendo caracterizado por déficits nas habilidades de organização, planejamento, gerenciamento de tempo e modulação de esforço, afetando a capacidade de sustentar a atenção de forma eficaz.

[1] Especialista em Gestão e Docência do Ensino Superior e docente do UGB-FERP.

- Modelo Psicossocial:

Embora a maioria dos estudos sobre TDAH tenha se concentrado em modelos neurobiológicos, William Pollard (2003), propôs uma perspectiva psicossocial, que leva em conta a interação entre a biologia do indivíduo e o ambiente em que ele vive. Ele argumenta que fatores sociais e familiares, como um ambiente de baixa estimulação ou interações familiares disfuncionais, podem agravar os sintomas do TDAH que pode ser visto como o resultado de uma combinação entre predisposições biológicas e influências ambientais que dificultam a capacidade de uma pessoa de se adaptar a diferentes contextos sociais e educacionais.

- Modelo de Deficiência na Regulação Emocional

Mark Stein (2007), um pesquisador da área de saúde mental, propôs que as dificuldades associadas ao TDAH não são apenas de atenção e hiperatividade, mas também de regulação emocional. Em seu modelo, ele enfatiza que muitos indivíduos com TDAH enfrentam desafios significativos para controlar suas emoções e reações, o que impacta seu comportamento e sua interação com o ambiente, levando a impulsividade, reatividade emocional excessiva e dificuldades em lidar com frustrações ou desafios.

Sintomas e Características:

O DSM-5 apresenta três principais tipos de sintomas para o TDAH: **desatenção, hiperatividade e impulsividade**.

- **Desatenção:** Dificuldade em manter o foco em tarefas por longos períodos, propensão a cometer erros por descuido, desorganização e falta de atenção aos detalhes.
- **Hiperatividade:** Comportamento excessivamente ativo, agitação motora, dificuldade em permanecer sentado em situações que exigem calma e quietude.
- **Impulsividade:** Tomada de decisões precipitadas, dificuldade em esperar a vez, interrupções nas conversas ou atividades, e falta de controle sobre reações emocionais.

A combinação dos sintomas pode ocasionar quadros distintos do transtorno, como:

- **Tipo Combinado (TDAH-C):** Quando a pessoa apresenta tanto sintomas de desatenção quanto de hiperatividade/impulsividade.
- **Tipo Desatento (TDAH-I):** Quando a pessoa apresenta principalmente sintomas de desatenção.
- **Tipo Hiperativo-Impulsivo (TDAH-HI):** Quando a pessoa apresenta principalmente sintomas de hiperatividade e impulsividade, sem os problemas significativos de desatenção.

O transtorno pode ser classificado em leve, moderado ou grave, dependendo da quantidade de prejuízo funcional que ele causa nas diversas áreas da vida do indivíduo. Ele também pode ocorrer junto com outros transtornos, como transtornos de aprendizagem, transtornos de ansiedade, depressão, entre outros. Além disso, pode ser visto como uma **falta de disciplina** ou **preguiça**, o que pode atrasar o diagnóstico e o tratamento adequado. A conscientização sobre o transtorno e a educação dos profissionais de saúde e educadores são essenciais para um diagnóstico preciso e para o tratamento adequado dos sintomas.

O DSM-5, documento referencial para o estudo de Transtornos e doenças mentais, reconhece que o TDAH pode persistir na vida adulta, embora muitas vezes os sintomas se apresentem de forma diferente do que na infância. Em adultos, os sintomas de hiperatividade costumam diminuir com bastante frequência, mas as dificuldades com a atenção, organização, impulsividade e gestão de tempo podem persistir e se tornar mais evidentes à medida que as exigências da vida adulta como o trabalho, responsabilidades familiares, questões financeiras, entre outros, aumentam**.**

Sintomas mais comuns em Adultos:

- Dificuldade em manter o foco em tarefas por longos períodos, especialmente em atividades monótonas.
- Tendência a procrastinar e dificuldade em concluir tarefas.
- Impulsividade nas decisões cotidianas, como gastos financeiros ou mudanças de emprego frequentes.
- Desorganização no ambiente de trabalho e na vida pessoal.

Impacto do TDAH na vida social e acadêmica:

O TDAH tem um impacto significativo no funcionamento social e acadêmico do indivíduo. Pessoas com TDAH tendem a ter dificuldades no desempenho escolar, não só devido à desatenção, mas também pela impulsividade e hiperatividade, que podem interferir nas relações com colegas e professores. Além disso, a frustração acumulada pode levar a problemas emocionais como baixa autoestima, ansiedade e depressão.
Implicações no desempenho escolar:

- **Dificuldades de concentração:** O aluno com TDAH pode ter dificuldades em concluir tarefas ou se concentrar em atividades por longos períodos, resultando em notas baixas ou desorganização no material escolar.
- **Interrupções e impaciência:** O comportamento impulsivo pode levar a interrupções constantes durante as aulas, o que interfere no aprendizado, além de gerar conflitos com professores e colegas.
- **Baixa autoestima:** As falhas constantes em atingir as expectativas acadêmicas podem diminuir a autoconfiança da criança ou do adolescente, gerando problemas emocionais como ansiedade e depressão.

O tratamento do TDAH pode combinar intervenções farmacológicas, comportamentais e psicossociais. O objetivo é ajudar o indivíduo a lidar com os sintomas e a melhorar o funcionamento social, acadêmico e profissional. O tratamento adequado, no entanto, deve ser avaliado por um médico competente no assunto, uma vez que é feito de maneira individualizada, já que para cada pessoa pode ser indicado algo diferente. Por exemplo, algumas pessoas não precisarão fazer usos de medicamentos, e apenas terapias comportamentais, resolvem os principais sintomas, enquanto para outros, o medicamento se faz essencial.

Mediação Pedagógica Docente no Ensino Superior

Os professores do ensino superior que lidam com alunos diagnosticados com TDAH (Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade) podem adotar uma série de estratégias para apoiar esses estudantes de maneira eficaz. O TDAH não é limitado à infância e pode persistir na vida adulta, afetando a capacidade de concentração, organização e controle da impulsividade. Portanto, as práticas pedagógicas devem ser ajustadas para promover um ambiente de aprendizado mais inclusivo e favorável. (Mattos, 2007)
Aqui estão algumas sugestões práticas para professores do ensino superior:

- **Ambiente silencioso e organizado**

Ofereça um ambiente com o mínimo de distrações possível, seja na sala de aula ou em espaços de estudo. Alunos com TDAH podem se distrair facilmente, então um local com pouco ruído e interrupções ajuda na concentração. Se possível, permita que o aluno escolha onde se sentar (na frente da sala, por exemplo), para que ele tenha menos chances de se distrair com colegas.

- **Uso de tecnologias de apoio**

O uso de tecnologias como gravadores de voz, aplicativos de organização, ou até mesmo fones de ouvido com cancelamento de ruído podem ajudar na concentração durante as atividades de leitura ou estudo.

- **Estruturação clara das aulas**

Divida as tarefas complexas em etapas menores e forneça cronogramas detalhados. Isso ajuda alunos com TDAH a lidar melhor com a sobrecarga de informações. Sempre que possível, divida atividades longas em partes menores e ofereça intervalos curtos entre elas para evitar que o aluno se sinta sobrecarregado.

Dê instruções claras e simples, evitando longas explicações sem um foco direto. Fale pausadamente e reforce as informações-chave.

Utilize checklists ou resumos das tarefas para que os alunos possam visualizar os passos a seguir, o que facilita a organização mental.

Incorpore atividades práticas e interativas (como discussões em grupo, debates ou estudos de caso) para envolver mais ativamente o aluno. Isso pode manter o aluno focado e reduzir a distração.

- **Planejamento antecipado**

Distribua materiais de leitura ou guias de estudo com antecedência para que o aluno tenha tempo suficiente para se preparar e absorver as informações. Se possível, publique resumos das aulas ou ofereça pontos-chave para revisão. A organização da matéria facilita a assimilação do conteúdo.

- **Uso de feedback regular**

Ofereça feedback construtivo e frequente, especialmente para alunos com TDAH, que podem ter dificuldade em perceber seus próprios progressos. O feedback deve ser claro, específico e focado no que o aluno fez bem, assim como no que precisa melhorar

- **Adaptações na Avaliação**

Proporcione tempo adicional para a realização de provas ou atividades quando necessário. O TDAH pode afetar a velocidade com que o aluno processa informações e responde a questões. As avaliações podem ser mais curtas e segmentadas, com intervalos para que o aluno recupere o foco.

Além de provas tradicionais, explore alternativas de avaliação como trabalhos em grupo, apresentações orais ou projetos, que podem ser mais eficazes para alunos com TDAH. Ofereça formas alternativas de expressão. Alguns alunos podem ter dificuldade em demonstrar seu conhecimento por escrito, mas podem se sair bem em apresentações orais ou por meio de outras formas criativas de avaliação.

- **Auxílio no desenvolvimento de estratégias de organização**

Encoraje o uso de agendas ou aplicativos para planejamento pessoal. Isso pode ajudar o aluno a organizar prazos, compromissos e a gerenciar melhor suas tarefas diárias.

Ensine estratégias de foco, como a técnica Pomodoro (trabalhar por períodos de 25 minutos seguidos de um intervalo curto), que pode ajudar a manter a atenção no trabalho por períodos mais curtos e manejáveis.

- **Incentive a autoavaliação e a reflexão**

Ajude o aluno a desenvolver a **autoconsciência** sobre seus próprios processos de aprendizado. Isso pode incluir a reflexão sobre o que funciona ou não em termos de organização e estratégias de estudo.

Fomente a **autorresponsabilidade** sugerindo que o aluno registre suas metas e desafios, facilitando o acompanhamento do próprio progresso.

- **Promoção de um Ambiente Inclusivo e Acolhedor**

Mantenha um diálogo aberto com o aluno sobre suas necessidades específicas e os desafios que ele pode estar enfrentando em sala de aula. A comunicação aberta permite ajustes em tempo real e um melhor suporte.

Mostre compreensão e empatia, especialmente se o aluno relatar frustração ou dificuldades de aprendizagem. O apoio emocional também é fundamental.

Dê aos alunos com TDAH a possibilidade de escolher a forma de participação que mais os beneficie. Por exemplo, se um aluno tem dificuldade em se concentrar durante uma palestra longa, ofereça a opção de fazer perguntas durante a aula ou de participar de uma discussão em grupo.

- **Trabalho em equipe**

Colabore com outros professores, psicólogos ou pedagogos para entender as melhores práticas para o aluno com TDAH e compartilhar estratégias bem-sucedidas. Incentive os alunos a buscar apoio psicológico se necessário, para trabalhar aspectos emocionais como ansiedade, frustração ou problemas relacionados à autoestima.

Trabalhar com alunos com TDAH no ensino superior exige uma abordagem flexível, compreensiva e adaptada. As estratégias propostas aqui podem melhorar significativamente a experiência de aprendizado, não só para o aluno com TDAH, mas para todos os estudantes, pois promovem uma sala de aula mais inclusiva e centrada no aluno. A chave para o sucesso está em identificar as necessidades individuais, ajustar as práticas pedagógicas e criar um ambiente acolhedor e sem julgamentos.

REFERÊNCIAS

BARKLEY, R. A. (2007). ***Transtorno de Déficit de Atenção/Hiperatividade: Diagnóstico, Tratamento e Gestão*** (2ª ed.). Artmed Editora.

BROWN, T. E. (2008). ***Transtorno de Déficit 11 ²de Atenção: A Mente Desfocada em Crianças e Adultos*.** Artmed Editora.

POLLARD, W. (2003). ***A Controvérsia sobre o TDAH: O Contexto Social do Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade***. Tradução de Fábio Uchoa. Editora Artmed.

STEIN, M. A. (2007). ***Revista*** **Brasileira de Terapias Cognitivas e Comportamentais**, 3(1), 28-35.

American Psychiatric Association. (2014). **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-5** (5ª ed.). Artmed Editora.

Mattos, P. (2007). **O TDAH no contexto educacional e as implicações para a intervenção pedagógica**. Artmed.

Saiba Mais:
Vídeo
“TDAH”, de Dráuzio Varella, disponível no Youtube, no canal Dráuzio Cast.
Link do vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=8NK6rmZscWU
Livro
MATTOS, Paulo. **No Mundo da Lua:** 100 perguntas e respostas sobre o transtorno do déficit de atenção com hiperatividade (TDAH). 1. ed. São Paulo: Autêntica, 2020. *E-book*. Disponível em: https://plataforma.bvirtual.com.br. Acesso em: 14 jan. 2025.Livro

“Vencendo o TDAH adulto”, de Russel A. Barkley, traduzido para português e publicado pela editora Artmed.