



# PERTURBAÇÃO DE HIPERATIVIDADE COM DÉFICE DE ATENÇÃO (PHDA)

## Informação aos pais

### 1. O que é a PHDA?

Hiperatividade é uma diminuição ou ausência de controlo na criança. Não é ausência de vontade para o fazer, mas sim incapacidade para controlar a sua atenção, impulsividade e atividade motora.

As manifestações comportamentais das crianças com PHDA, englobam sintomas de:

- **Atividade excessiva** (inquietação motora, agitação)
- **Distração** (dificuldade de concentração, atenção dispersa)
- **Impulsividade** (tendência a agir sem refletir)

Os sintomas evidenciam-se antes dos 7 anos de idade, têm de estar presentes em 2 ou mais contextos (ex: casa, escola) e, de acordo com a sua preponderância, podemos ter diferentes tipos de apresentação clínica: predominantemente **desatento**, predominantemente **hiperativo-impulsivo** e do tipo **misto**.

São crianças habitualmente dotadas de um normal potencial intelectual, sendo a perturbação mais frequente no sexo masculino.

### 2. Que características apresentam as crianças com PHDA?

As características associadas das crianças com PHDA, variam dependendo da idade e do estágio de desenvolvimento, podendo incluir:

- Baixa tolerância à frustração;
- Arrebatamentos emocionais;
- Teimosia;
- Insistência excessiva e frequente em que as suas exigências sejam satisfeitas;
- Labilidade emocional;
- Desmoralização;
- Rejeição pelos companheiros;
- Baixa auto estima;
- Com frequência o rendimento escolar está afectado e desvalorizado, o que pode conduzir a conflitos com a família e autoridades escolares.

As crianças com PHDA habitualmente apresentam:

- Atividade física e mental excessiva;
- Dificuldade em estar sossegados ou em prestar atenção;
- Fazem e pensam várias coisas ao mesmo tempo;
- Mudam frequentemente de uma atividade para outra não terminando as tarefas;
- Dificuldade em cumprir regras;
- Tendência a agir primeiro sem pensar.

A aplicação inadequada a tarefas que exigem um esforço continuado é muitas vezes interpretada pelos outros como indicador de preguiça, fraco sentido das responsabilidades e comportamento de oposição.

Como consequência:

- São crianças que **sofrem**;
- São crianças que se sentem **incompreendidas**;
- São crianças que são **incapazes de vencer sem ajuda**;
- São crianças “**diferentes**” e muitas vezes conotadas como mal educadas, de má índole, más...
- São crianças, por vezes, **rejeitadas** pelos colegas, pelos professores e pelo meio;
- São filhos de pais que também acabam por ser “**vítimas**” da incompreensão do meio.

## 2. Que características apresentam as famílias de crianças com PHDA?

Os Pais:

- Têm dificuldade em lidar com a criança (sentem-se angustiados, exaustos, desgastados, fragilizados e impotentes);
- Sentem-se incapazes de compreender a criança podendo desencadear ou intensificar as reações de agressividade, de hostilidade e de desafio;
- Sentem a relação pouco gratificante, o que vai aumentar ainda mais as dificuldades relacionais.

## 3. Etiologia da PHDA

A causa da PHDA é desconhecida.

Existem estudos que apontam para a existência de problemas neurológicos, para a ausência de fatores desencadeantes como acontecimentos traumáticos ou outras situações nefastas, ou para o peso da hereditariedade na génese da patologia.

## 4. Evolução e Prognóstico

- Na maioria das crianças, os sintomas surgem por volta dos 3 anos de idade, altura em que os pais começam a reparar que o seu filho tem **dificuldade em participar em jogos** e brincadeiras com outras crianças, **é incapaz de esperar** pela sua vez, não consegue permanecer sentado e **é muito irrequieto**...
- É comum ser sobretudo com a entrada para a escola, que as queixas quanto ao desempenho da criança começam a ser mais frequentes e a causar maior preocupação aos Pais, que passam a ser confrontados

com os professores quanto à problemática que a criança vai manifestando, em especial o mau rendimento escolar e o mau comportamento.

- A PHDA apresenta-se como um problema crónico, pois habitualmente os sintomas podem atenuar-se, mas não desaparecem com o tempo. O prognóstico depende das características individuais de cada criança, da atitude do meio perante os comportamentos da criança e da intervenção terapêutica.
- Há alguns estudos que referem que cerca de 70% das crianças com diagnóstico de PHDA, ao fim de dez anos, mantêm o mesmo diagnóstico e em mais de 50% persistem alguns sintomas na idade adulta, sobretudo nos que apresentam dificuldades na concentração e inquietação motora.

## 5. Tratamento

O tratamento desta perturbação é pluridisciplinar podendo incluir acompanhamento médico, psicológico, pedagógico, apoio aos Pais, e tratamento farmacológico. O tratamento farmacológico poderá ser uma medida coadjuvante importante, se a criança já se encontra no período escolar e após uma avaliação médica especializada.

## 6. Orientações aos Pais

Pretende-se com estas orientações, ajudar os Pais, tornando-os mais capazes de compreender e lidar com esta perturbação, contribuindo deste modo para que a criança com PHDA possa ter mais sucesso no seu funcionamento geral.

- Os Pais não se devem sentir culpados mas têm de se implicar e não delegar nos outros a responsabilidade de ajudar o (a) seu (sua) filho (a);
- Não devem desanimar perante as suas tentativas, por vezes falhadas, mas ter a noção de que esta problemática exige a multiplicação de esforços, tempo, disponibilidade e que o resultado nem sempre é favorável e muito menos imediato.

### **Devem:**

- **Promover cerca de 10 horas de sono** para estas crianças. Evitar verem TV, jogar computador ou outros jogos na hora de adormecer;
- **Proporcionar estrutura, organização e constância** (manter mais ou menos a mesma organização do quarto, programas diários, regras claramente definidas, etc.);
- Mudar o ritmo ou o tipo de tarefa com frequência elimina a necessidade de enfrentar a inabilidade e manter a atenção e isso vai ajudar a auto-perceção;
- Ajudar a criança a limpar a secretária, eliminando os objetos que possam distrair (permana apenas a presença dos materiais necessário para a realização das tarefas);
- Ter em mente o fator brevidade (instruções, explicações, etc.);
- Use um dispositivo para marcar o tempo atribuído à execução de certas tarefas e recompense a criança por ter concluído o trabalho ou pelo comportamento exibido durante esse período de tempo;
- Estabeleça um contrato relativo ao comportamento esperado durante a realização das tarefas, incluindo incentivos positivos e talvez custos implicados em determinadas reações, menos positivas;
- Promover mecanismos que funcionem como válvula de escape (ex: permitir que se levante, quando está a fazer um trabalho, para ir beber água ou ir à casa de banho e regresse de novo ao local de trabalho, etc.).

## Como poderia ser o pai/educador “ideal” para uma criança com PHDA?

- Ser inflexível no respeito pelas regras, mas sempre calmo e positivo;
- Ser capaz de modificar as suas estratégias educativas e adaptá-las às necessidades da criança;
- Saber diminuir a pressão quando o nível de frustração da criança atinge um limiar crítico;
- Saber diminuir a pressão quando o seu próprio nível de frustração atinge um limiar crítico;
- Falar calmamente, usar frases curtas, diretas e de fácil compreensão;
- Olhar para a criança nos olhos quando fala com ela;
- Ignorar pequenas falhas e saber escolher as “lutas” que valem a pena;
- Apoiar a criança na organização do trabalho sempre que ela necessite;
- Interessar-se pela vida da criança: sua alegrias, seus receios, seus desejos... mesmo após um dia de trabalho!
- Ser dotado de grande sentido de humor;
- Saber compreender a criança a fundamentalmente saber amar...

E, finalmente, não esquecer que às vezes, os Pais agindo mais impulsivamente, também podem cometer erros, sendo importante que os reconheçam.

A influência do modelo comportamental dos Pais, através das suas reações e atitudes, também serve de exemplo para a aprendizagem da criança.

### Bibliografia

*Barkley, R. (2007) Filhos Teimosos e Rebeldes, Estrela Polar*

*DSM-IV – Manual de diagnóstico e estatística das perturbações mentais. Climepsi Editores*

*Lopes, J.A. (2004) A Hiperatividade. Quarteto*

*Panfleto informativo – Companhia Farmacêutica*