

TRANSTORNO DO DÉFICIT DE ATENÇÃO COM HIPERATIVIDADE - TDAH

UMA ETERNA LUTA PARA MANTER O FOCO



TRANSTORNO DO DÉFICIT DE ATENÇÃO COM HIPERATIVIDADE - TDAH

UMA ETERNA LUTA PARA MANTER O FOCO



Em conversa com alguém, sua mente vagueia por locais desconhecidos, ausente da conversa. Suas finanças estão desorganizadas, esquece compromissos e perde os pagamentos. Fica impaciente com muita frequência e muito antes de outras pessoas. O projeto que deveria estar concluído, mal começou. Essas lutas podem ser sinais de transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH). Embora tenhamos em mente que isto ocorre apenas com crianças, muitos adultos sofrem com esses sintomas. Mas, de fato, é mais

diagnosticado na infância. De acordo com o CDC (Center for Disease Control - EUA) cerca de 4% dos adultos podem ter TDAH. Cerca de 60% das crianças com TDAH continuam com o transtorno quando adultas. Outras não são diagnosticadas até se tornarem adultas. Meninos tendem a ser mais diagnosticados que meninas. Alguns adultos recebem o diagnóstico após terem seus filhos diagnosticados.

TDAH é um transtorno cerebral caracterizado por: problemas para prestar atenção, tendência de se distrair facilmente, dificuldade de permanecer sentado e quieto, comportamento impulsivo e, nos adultos, atrapalhar o desempenho no trabalho, nos relacionamentos e em muitos aspectos da vida diária.

Hiperatividade é comum em crianças com TDAH. Mas parece ser menos problemático no adulto que, quando apresenta TDAH, prefere atividades que não exigem ficar sentado e em geral não está vigiado como ocorre com crianças em idade escolar. Entretanto, pesquisas que medem a movimentação apontaram que a dificuldade de permanecer sentado persiste nos adultos, bem como os demais sintomas.

Sintomas do TDAH podem durar a vida toda. Felizmente, podem ser gerenciados efetivamente com uma combinação de medicamentos e estratégias comportamentais. Embora incurável, os desafios que o TDAH apresenta podem ser superados em qualquer idade.

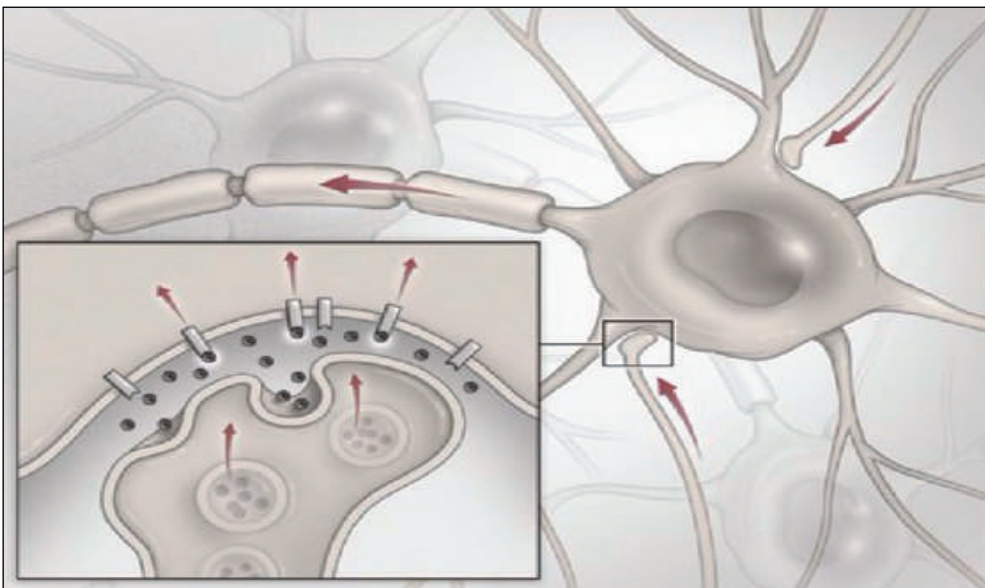
A seguir vamos analisar com mais detalhes o cérebro, os sintomas, o diagnóstico, o tratamento, as estratégias e o uso de instrumentos relacionados ao TDAH.

O cérebro e o TDAH

Comunicação saudável entre os bilhões de células nervosas do cérebro (neurônios) é essencial para uma boa saúde mental e física. As regiões do cérebro trabalham de forma coordenada para dar suporte às funções do cérebro e do corpo. Há diferenças na atividade e na função cerebral de pessoas com TDAH em relação às que não têm.

Neurotransmissores

São substâncias químicas que carregam sinais entre os neurônios. Atravessam o espaço entre os neurônios (sinapses), de um axônio terminal na extremidade de um neurônio para o receptor de outro neurônio. Uma vez que o sinal foi passado, o neurotransmissor se torna inativo e são transferidos de volta para os terminais (axônios) que os liberou por meio de um processo chamado de receptação (que desativa os neurotransmissores) feito por proteínas conhecidas por transportadoras.



Uma vasta rede de neurônios interconectados entrega mensagens ao longo de passagens neurais no córtex cerebral e demais partes do cérebro. Neurônios se comunicam por meio das sinapses (espaço entre os neurônios), empregando substâncias químicas conhecidas como neurotransmissores. Esses neurotransmissores ativam receptores na célula vizinha, fazendo com que o sinal seja transmitido para a próxima célula e assim sucessivamente, de neurônio em neurônio.

Alguns medicamentos usados no tratamento de TDAH aumentam os níveis de dois dos principais neurotransmissores do cérebro: a dopamina e a norepinefrina.

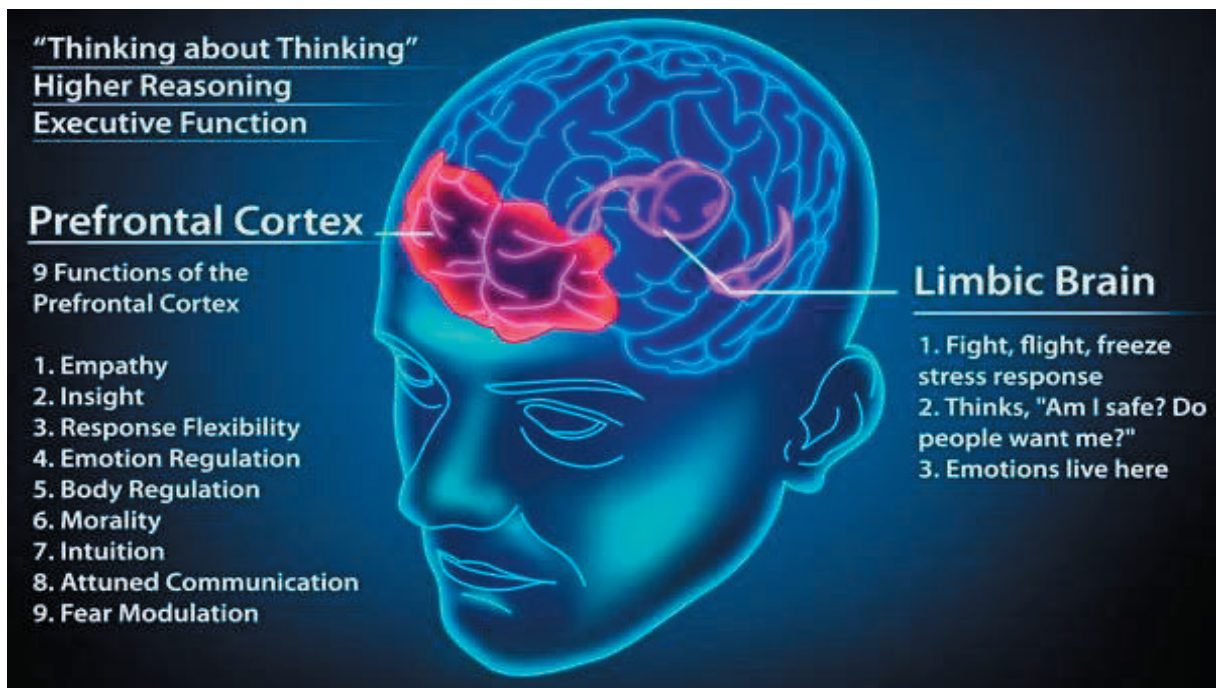
Não há evidência de que pessoas com TDAH tenham um nível abaixo do normal de dopamina ou norepinefrina, mas há evidência de que têm um aumento do número de transportadores de dopamina que desativam a dopamina quando um sinal é enviado.

Dopamina afeta a atenção, o humor, os movimentos e a motivação. Então, se há mais transportadores de dopamina trabalhando, removendo a dopamina mais rápido do cérebro de pessoas com TDAH, pode ocorrer insuficiência de dopamina para exercer o seu efeito completo.

O córtex pré-frontal

Muitos sintomas de TDAH têm origem em disfunções do córtex pré-frontal (CPF) do cérebro. Por meio de uma extensa rede de conexões com outras regiões do cérebro, o CPF ajuda a regular nossos pensamentos, ações, emoções e nossas reações e respostas aos impulsos. Em particular, o CPF permite à pessoa focar e mudar a atenção de uma coisa para outra e regular impulsos e movimentos.

Outra função do CPF é trabalhar a memória. CPF é o painel cerebral que nos possibilita manter em mente um evento que acabou de ocorrer ou recuperar uma informação extraída de armazenamento de longo prazo. Confiamos em nossa memória para pegar algo em algum lugar e percebemos a vulnerabilidade desse processo quando vamos a algum lugar e não lembramos o motivo de ir ao local.



Dopamina e norepinefrina têm papéis complementares no funcionamento do CPF. Eles regulam a força dos sinais entre os neurônios. Não funcionam como geradores de detalhes como o som de uma música ou a imagem da TV, mas agem como o controle do volume ou do brilho da tela. Os níveis de dopamina e norepinefrina precisam ser ótimos para o funcionamento apropriado do CPF. Excesso ou falta interferem com a habilidade para manter a atenção, focar na tarefa, desviar a atenção quando necessário e evitar uma ação por impulso.

Norepinefrina, atuando em outras regiões do cérebro também desempenha papéis críticos no nível de excitação. O sistema norepinefrina é pouco ativo quando dormimos, baixo quando cansados, moderadamente ativo quando estamos acordados e altamente ativado quando estamos sob estresse ou em situações de alerta por alguma ameaça, escolhendo entre uma resposta de fuga ou combate. Então a habilidade em ficar sentado calmamente lendo, depende de um nível e atividade da norepinefrina ajustada em moderada.

Dopamina está envolvida na regulação da motivação e da recompensa. Drogas que aumentam muito o nível de dopamina têm o potencial de transformar-se em vício se forem usadas de forma indevida. Pessoas com TDAH costumam não ter dificuldade para prestar atenção em coisas que acham interessantes ou agradáveis, que podem estimular o sistema dopamina. Por outro lado, podem ter dificuldade em focar em coisas que acham entediantes. Medicamentos estimulantes, que aumentam dopamina e norepinefrina, podem aumentar a capacidade de manter a atenção para tarefas monótonas.

Mais diferenças cerebrais

Foram observadas diferenças cerebrais em crianças e adultos com TDAH, comparados com os que não têm esta condição. Na média, há uma leve redução no volume encefálico, em especial da substância cinzenta (onde se encontram concentrados os neurônios e ocorrem as conexões), nas regiões do cérebro que lidam com atenção, pensamento, recuperação de memórias, recompensa, e processamento de entrada dos sentidos, entre outras.

Diferenças funcionais também ocorrem. Por exemplo, imagens do cérebro de pessoas realizando tarefas que estimulam essas regiões mostraram menos ativação nas pessoas com TDAH. Outras regiões podem estar mais ativas na TDAH. Por exemplo, em tarefas que envolvem o processamento e a lembrança de novas informações, foi observada atividade aumentada nas regiões envolvidas em sonho diurno, perambulação mental, pensamentos sobre si e outras. Normalmente essas regiões devem ser menos ativadas na execução dessas tarefas. Talvez isso explique, ao menos em parte, porque pessoas com TDAH apresentam pensamentos voltados para outros assuntos durante reuniões ou em trabalhos com prazo de entrega.

As diferenças cerebrais entre indivíduos com TDAH e sem são pequenas e isto impede que essas diferenças sejam usadas para definir o diagnóstico.

O consenso científico atual admite a TDAH como síndrome que consiste em numerosas doenças relacionadas, com causas distintas e diferenças no cérebro.

A causa não está estabelecida. É um transtorno morfofuncional do cérebro e não é sinal de preguiça ou apatia. Muitos acham que portadores de TDAH precisam apenas se esforçar mais e isto é um erro muito sério. Dizer ou pedir para prestarem atenção não melhora o quadro. É possível gerenciar os sintomas do TDAH e é importante reconhecê-los, para buscar um diagnóstico e tratamento, se necessário e se possível.

Sintomas

Foco. Embora as pessoas possam perceber a hiperatividade, o sintoma mais óbvio para o portador de TDAH é a dificuldade de manter o foco. O pensamento pode derivar para outro assunto enquanto a esposa, o chefe, o colega ou outra pessoa está conversando com você. A distração não é intencional, mas pode ser percebida, entendida e confundida como falta de interesse.

Atenção. Além de prejudicar relacionamentos, a falta de atenção pode causar acidentes enquanto dirige, cozinha ou faz outras coisas. Pode estar relacionada ao controle de impulsos, que podem interromper o que estão vendo, ouvindo ou fazendo.

Hiperatividade. Crianças com TDAH revelam hiperatividade quando precisam manter a atividade em níveis baixos, mas têm comportamento aceitável com maior atividade. Embora tenha menor importância nos adultos persiste, com desconforto ao permanecer sentado por um período longo. As mãos mexem nos objetos ao alcance ou dentro dos bolsos.

Esquecimento. Não se trata do esquecimento ocasional que todos enfrentamos. Pessoas com TDAH esquecem com frequência maior a ponto de afetar o trabalho, a família, as amigas e outras coisas. Testes de memória apontam desempenho pior das pessoas com TDAH, tanto para o trabalho quanto para informações novas, embora conservem memórias antigas.

Distração. Portador de TDAH pode ter problemas para se concentrar. Não consegue ignorar distrações à sua volta, como um telefone tocando, uma conversa, um som ou barulho sem importância, ou alguma atividade que rouba a sua atenção. O problema é maior para pessoas em ambientes ruidosos ou movimentados. Distrações levam a trabalhos com erros, incompletos e a atrasos.

Inquietação. Nas crianças se manifesta como hiperatividade. Nos adultos com TDAH se apresenta com impaciência, ansiedade e dificuldade para relaxar. Para outras pessoas a sensação é de tensão e “no limite”. A pessoa tem dificuldade de permanecer sentada em uma reunião ou durante a refeição, sentindo necessidade de levantar-se e caminhar. Pode fazer com que a pessoa mude de emprego com frequência.

Sobrecarga. Iniciar um projeto ou uma tarefa nova, mesmo pequena, que exija planejamento, parece esmagadora para quem tem TDAH. Tem dificuldade para organizar as finanças, o trabalho, e planos de viagem. Luta para definir o que é prioritário e não consegue definir onde começar. Gasta tempo com assuntos menos importantes, deixando pouco tempo para o mais importante.

Inconsistência. Esquecer compromissos com cônjuge, filho ou amigos por distração é prejudicial para os relacionamentos. É importante observar se a perda de compromisso não é apenas um atraso para jantar ou consulta, mas com agendas mais importantes e se ocorre com frequência, resultando em TDAH.

Atraso. Distração causa perda de tempo para se preparar para o trabalho, um encontro, ou um compromisso. Pode subestimar o tempo necessário para cumprir uma tarefa fazendo com que perca os prazos.

Irritabilidade. Ter TDAH com frequência leva a ficar nervoso com pequenas coisas, por sentir que não está no controle como deseja. Episódios de raiva, impaciência e frustração desaparecem rapidamente, mas as pessoas em volta podem levar mais tempo para digerir esses ataques.

Direção perigosa. Distração ou desvio do foco como: digitar enquanto dirige, dirigir muito rápido, e ficar frustrado na direção pode causar acidentes.

Hiperfoco. Embora usualmente tenha dificuldade em se concentrar, pode ser capaz de focar intensamente em algo de seu interesse ou que a agrada, enquanto outros pensamentos ou preocupações desaparecem e fica “hiper focada” na atividade específica. É difícil compreender que uma pessoa com TDAH seja capaz de um foco tão intenso, mas isto pode ajudar a realizar algo para o qual adquire habilidade e interesse específico. Um exemplo interessante é o do nadador Michael Phelps, que foi diagnosticado com TDAH e como parte do tratamento entrou em um programa de natação. A habilidade de focar intensa e incansavelmente no treino possibilitou a conquista de 28 medalhas Olímpicas. Mas “Hiperfoco” pode se voltar para atividades infrutíferas como “videogames”, fazendo com que estudo, trabalho e outras atividades sejam negligenciadas e não sejam concluídas.

Procrastinação. É comum adiarmos tarefas que consideramos desagradáveis como preencher a declaração de renda ou cortar a grama. Pessoas com TDAH atrasam o início de qualquer projeto, mesmo os que são agradáveis, por se distraírem com outras coisas ou por se sentirem sobrecarregadas ou sem interesse.

Falha para completar projetos. TDAH leva a dificuldade para dar continuidade e terminar um projeto iniciado, quer seja doméstico, no trabalho ou a leitura de um livro.

Ter um ou mais desses problemas não significa necessariamente que você tem TDAH. Mas, se você vem lutando com esses sintomas pela maior parte de sua vida, discuta o problema com a equipe assistencial, que pode recomendar um profissional de saúde mental e tratamento adequado.

Causas e fatores de risco

Não temos certeza do que causa TDAH. Sabemos que tem prevalência familiar e estudos com gêmeos apontam que cerca de 80% das variações de sintomas podem ser atribuídas a fatores genéticos mais do que a fatores ambientais ou à experiência pessoal. Ainda precisam ser identificadas as diferenças genéticas envolvidas. Até o momento foram encontradas variantes ligadas a TDAH em 12 locais genéticos.

Prematuridade aumenta o risco de TDAH.

Fumar durante a gestação aumenta o risco de TDAH.

Exposição materna a toxinas como pesticidas, produtos de limpeza para carpetes e pisos, pode afetar o desenvolvimento neurológico fetal e aumenta o risco para TDAH. Após o nascimento, a exposição a pesticidas, toxinas ambientais e poluição do ar pode aumentar o risco de TDAH e afetar outras habilidades cognitivas.

Diagnóstico

Se acha que tem sintomas do TDAH procure a equipe assistencial, que pode avaliar e indicar um profissional especializado (neurologista, psiquiatra ou psicólogo).

É fundamental estabelecer um diagnóstico. Muitos adultos com TDAH deixam de se tratar por não procurarem ajuda. Estima-se que menos de 20% das pessoas com TDAH recebem diagnóstico e destes menos da metade recebe ajuda adequada.

Fazer o diagnóstico é um desafio em qualquer idade. Não existe exame laboratorial ou instrumento para confirmar o diagnóstico. Talvez a chave para o diagnóstico seja apontada pelo número de tarefas concluídas no prazo ou pelas muitas inacabadas.

Critérios

Adultos devem apresentar cinco sintomas de falta de atenção ou cinco sintomas de hiperatividade definidos pela DSM-5, ao longo de seis meses antes de firmar diagnóstico de TDAH. Lista de sintomas definidos na DSM-5, nos dois grupos:

Falta de atenção:

- Falha frequente em prestar atenção a detalhes ou em cometer erros por descuido em lições escolares, no trabalho ou outras atividades.
- Dificuldade frequente de manter atenção em tarefas ou jogos.
- Com frequência parece não ouvir quando a conversa é direcionada à pessoa.
- Com frequência não segue instruções e não termina as tarefas escolares ou do trabalho, perde o foco e o trajeto, se dispersando.
- Costuma ter dificuldade para organizar tarefas e atividades.

- Evita ou recusa ou reluta em fazer tarefas que requerem esforço mental por um longo período.
- Com frequência perde coisas necessárias para tarefas e atividades como: material escolar, lápis, livros, instrumentos, maletas, chaves, impressos, óculos, celular entre outros.
- É facilmente distraído, com muita frequência.
- Com frequência esquece atividades diárias.

Hiperatividade:

- Com frequência fica mexendo mãos ou pés, ou se contorce na cadeira.
- Levanta em situações em que se espera que fique sentado.
- Corre ou pula em situações inapropriadas.
- Com frequência não é capaz de participar de atividades de lazer quieto.
- Está com frequência como se fosse partir, movido por um motor.
- Fala excessivamente.
- Responda antes que uma pergunta tenha sido completada.
- Tem dificuldade em esperar a sua vez.
- Se intromete ou interrompe os outros em conversas e jogos.

Outros critérios chave:

Sintomas devem se apresentar em pelo menos duas situações diferentes, como em casa e no trabalho, ou em casa e com os amigos.

Sintomas interferem com o funcionamento diário ou reduz a qualidade do trabalho, ou afeta os relacionamentos e situações sociais.

Sintomas não são explicados por condições como: ansiedade, hipertireoidismo, transtornos mentais ou de humor, ou desafios emocionais transitórios.

Começando o diagnóstico

Iniciar o diagnóstico verificando a lista de sintomas da DSM-5. Deve ser firmado por um profissional de saúde mental que deve abordar as suas observações, verificar as de familiares, colegas e cônjuge (se for o caso), o histórico médico, familiar e social. Informações de múltiplas fontes são importantes para afastar ou firmar o diagnóstico.

Testes

Diversos testes podem ser usados para avaliar: atenção, concentração, capacidade de aprendizado, cognição, memorização, habilidades motoras, e outras funções.

Devido à concomitância de ansiedade e depressão com TDAH, deve ser feita uma triagem para transtornos emocionais e outras condições.

Exames de imagem, como o PET (positron emission tomography) scan e a ressonância magnética, são úteis para verificar a ocorrência de outras doenças cerebrais e auxiliam no diagnóstico de TDAH.

Estabelecer se os sintomas estiveram presentes toda a vida ou se apareceram recentemente. Podem causar sintomas semelhantes: depressão, luto, mudanças relacionadas à idade que afetam o pensamento, raciocínio, concentração, memória e processamento de informações. Parecem, mas não são sintomas de TDAH.

Os sintomas devem estar presentes durante grande parte da vida.

Sintomas mudam: podem ser leves, depois se tornar graves, e voltar a ser amenos.

Podem se apresentar em certas circunstâncias como em casa ou no trabalho, e não em outros ambientes.

Pode ser necessário recorrer a pessoas com quem teve contato há muito tempo, para entender quando os desafios começaram.

Alguns recebem ajuda e suporte durante a vida escolar e na carreira profissional, ou tiveram trabalhos que evitaram a percepção dos sintomas de TDAH, mas aposentadoria, divórcio ou viuvez podem trazer à tona os sintomas. A falta da pessoa dando suporte necessário permite evidenciar os sintomas de TDAH.

Chegar ao diagnóstico de TDAH pode trazer alívio ao saber o que causa tanto transtorno, ou pode gerar ceticismo e dúvida por se tratar de um problema associado a crianças, ou nervosismo ao ter de encarar medicamentos e outros cuidados pelo resto da vida. Seja lá o que sentir, tratar é menos desanimador do que parece.

Tratamento

TDAH não tem cura. Os medicamentos e as estratégias comportamentais podem ajudar a reduzir sintomas e melhorar o funcionamento da vida. O tratamento é um processo de ajuste contínuo pois os sintomas mudam com a idade e as circunstâncias, como a presença de uma doença crônica ou períodos de aumento de estresse.

Um terapeuta pode ajudar com as medidas de orientação e acompanhamento, mas apenas psiquiatras e neurologistas podem prescrever medicamentos.

O ajuste das doses exige intensa interação com o médico e atenção aos sintomas. Tentativas com erros e acertos são necessárias para encontrar as estratégias comportamentais que ajudam a controlar os sintomas.

Medicamentos. Podem reduzir a hiperatividade, o comportamento impulsivo e os problemas de atenção, permitindo um desempenho melhor em casa, no trabalho, na escola e um funcionamento com maior consistência e sucesso na vida diária. As drogas psicoativas precisam ser prescritas e ajustadas por um médico, que é preciso consultar com alguma regularidade (em geral a cada 3 a 6 meses).

Estimulantes. Pode parecer contraintuitivo dar estimulante para quem parece agitado, mas são os medicamentos mais usados. Atuam nos sintomas fazendo com que pacientes tendam a completar as tarefas, sustentar o foco por mais tempo, se distrair menos, interromper menos as conversas, e melhorar os relacionamentos. São efetivos em cerca de 70% dos adultos.

Não estimulantes. Atomoxetina. Melhora a atenção, reduz a impulsividade, e hiperatividade, a ansiedade e outros sintomas emocionais. Pode aumentar o risco de suicídio em adolescentes e crianças.

Clonidina e guanfacina. Agem com efeitos sobre a atenção, memória de curto prazo, e capacidade de permanecer sentado e inibir os impulsos. Podem causar sonolência e por isso se recomenda que sejam tomadas à noite. Uso pode ser associado a estimulantes.

Cuidados com as medicações. Pode levar algum tempo para encontrar a melhor combinação e dosagem das drogas para controle dos sintomas, com o mínimo de efeitos colaterais. Nas dosagens habitualmente prescritas para TDAH não há risco de adição ou abuso. Mas o abuso de algumas pode levar à dependência. Siga as prescrições médicas.

Efeitos colaterais

Pessoas que tomam medicamentos para outros problemas de saúde precisam ser acompanhadas pela equipe assistencial devido ao risco de interações prejudiciais. Por exemplo, doença cardíaca, pode necessitar de medicamentos que impedem o uso concomitante de estimulantes ou clonidina ou guanfacina.

Tratamento não medicamentoso

Portadores de TDAH adultos com outras condições de saúde em tratamento devem receber especial atenção da equipe assistencial quanto ao uso e interação medicamentosa, e podem ser eleitos para tratamento não medicamentoso se o TDAH não prejudicar gravemente a vida diária.

Terapia cognitiva comportamental. Psicoterapia que ajuda a mudar padrões de pensamento para formas positivas e mais saudáveis. Por meio da mudança de pensamentos sobre determinadas situações promove mudança de comportamentos e emoções. Por exemplo, mudando a forma de pensar “tudo ou nada” comum no TDAH para a criação de alternativas intermediárias viáveis, fornece instrumentos para ajudar a lidar com o estresse e os desafios na vida, trabalhando a autoestima.

Terapia emocional. TDAH não é apenas falta de atenção em conversas e reuniões. Ele leva a altos e baixos emocionais que atrapalham os relacionamentos e as atividades diárias. Esperar em uma fila pode levar uma pessoa com TDAH a grande irritação, assim como pequenas frustrações como um prazo que foi mudado, ou um pedido de última hora. Agendar encontros regularmente com terapeuta ou psiquiatra, para discutir os sintomas, as mudanças, e os desafios na vida, pode ajudar.

É comum associação de TDAH com outros problemas mentais interferindo gravemente no funcionamento diário. Cerca de 50% de adultos com TDAH têm transtorno de ansiedade. Se o TDAH for causa da ansiedade, é provável que o tratamento do TDAH solucione a ansiedade. Se os problemas coexistem independentemente, a equipe assistencial irá abordar o tratamento.

“Coaching” ou treinamento. “Coaching” pode ajudar com estratégias práticas que ajudam no dia a dia e no planejamento de longo prazo. Calendários, listas de afazeres diários e outros lembretes ajudam. Estabelecer uma rotina afasta a adivinhação e as prioridades inesperadas, simplificando a vida. Focar na motivação e na organização, bem como no controle dos impulsos, minimizando e evitando situações que disparam os sintomas. É uma forma de ajudar que visa lidar com os desafios com a consecução de metas, abordando: concentração, organização, tomada de decisão, planejamento, e outras funções.

O treinador (“coach”) para TDAH é habitualmente um profissional de saúde mental especializado em trabalhar com TDAH, ou professores com experiência e educação especializada em TDAH.

Estratégias de treinamento

Listas para planejar o dia e a semana, com a ajuda de um técnico ou cônjuge ou familiar, aprender a priorizar atividades e confiar nas listas para manter a organização.

Tempo para organizar. Gaste uns minutos nas manhãs ou tardes, limpe seu espaço, foque no trabalho a realizar, atualize a lista. Reveja o programa e se organize.

Ferramentas do celular. Aplicativos e ferramentas do “smartphone” podem auxiliar na organização: lembretes de compromissos, apontar dias importantes no calendário, alertar prazos a vencer, manter listas e outras informações à mão.

CUIDADO! “Smartphone” também pode ser fonte de distração. Quando for trabalhar ou estudar mantenha o celular fora de alcance, em outra sala ou desligado.

Limpe a casa e o escritório. Crie espaço e facilite o acesso às coisas importantes, remova distrações no ambiente. Isso ajuda qualquer pessoa, tenha ou não TDAH.

Reduza distrações. Mude o local de trabalho para longe da janela e mais silencioso.

Anote as ideias. Anote as ideias assim que surgirem, sem permitir que elas desviem o caminho, e volte à anotação quando terminar a tarefa que está fazendo.

Não adie. Leia e responda imediatamente as mensagens, as chamadas telefônicas ou outros assuntos e deixe menos pendências evitando sobrecarga mais adiante.

Olho no relógio. Quanto maior a atenção ao tempo, mais rápido cumprirá as tarefas.

Uma coisa de cada vez. Tarefas simultâneas sobrecarregam qualquer um e é um terror para quem tem TDAH. Foque, termine uma tarefa e então vá para a seguinte.

Seja realista com o tempo. Pense e diga não a novos projetos e compromissos. Recuse compromissos desnecessários e perceba que isto não é o fim do mundo.

Ferramentas financeiras convenientes. Por exemplo, banco “online”, lembretes de pagamento, e programas de finanças pessoais podem ajudar a organizar as finanças.

Repetir informações novas. Repetir em voz alta e escrever ajuda a lembrar.

Levante e se movimente. Levante da cadeira de hora em hora. Caminhe alguns passos a cada duas. Ajuda a atenção, o coração, a circulação e as articulações.

Estilo de vida saudável. Além de mais exercícios: durma de 7 a 8 horas por noite, coma uma dieta saudável (sem acréscimo de açúcar, sal, e gordura saturada), não tome bebida alcoólica ou tome com moderação, e combata o estresse com meditação ou fazendo atividades que aprecia (esporte, música, leitura e outras).

Vivendo com TDAH

Viver com TDAH sem diagnóstico pode ser uma luta para o indivíduo, seus familiares, amigos, professores, companheiros de trabalho e superiores. Tentar explicar que não tinha a intenção de se distrair, perder o foco e esquecer as coisas pode se tornar inquietante, chato e afetar sua autoestima. Sem um vocabulário e os instrumentos necessários para entender o seu TDAH, explicar os efeitos do transtorno é muito difícil. A falta de palavras para esclarecer o que se passa no cérebro, pode prejudicar seriamente os relacionamentos em casa, na escola e no trabalho.

Se você abordar o TDAH de frente, aceitando os desafios ao invés de ignorar, poderá ter uma chance melhor de viver a vida que deseja. Aceite suas diferenças, foque nas forças, dons e talentos.

É importante não desperdiçar tempo pensando no que está errado. Se suspeitar de TDAH procure a equipe assistencial para fazer o diagnóstico e parta daí. Com o diagnóstico pode receber tratamento adequado para controle dos sintomas e pode orientar outras pessoas sobre os problemas e elas poderão ser mais compreensivas e mais dispostas a ajudar se entenderem e participarem do tratamento.

Não há cura para TDAH, mas o tratamento efetivo dos sintomas pode reduzir o impacto na qualidade de vida. Cada pessoa que tem TDAH é única, algumas vão manter a medicação, o treinamento e a terapia até envelhecer, enquanto outros aprendem a lidar com os sintomas tão bem que o transtorno deixa de interferir na vida diária. Outros desfrutam de longos períodos sem que os sintomas sejam percebidos, mas durante períodos de estresse ou quando a pessoa que ajudava a manter a vida organizada não está presente, os desafios com a atenção podem recrudescer.

Como em outras condições crônicas, a chave para o sucesso de viver com TDAH é levar a sério e seguir as orientações médicas com o uso de medicações e outras estratégias; e também do cônjuge ou qualquer um que ajude a manter a vida organizada. Pode ser que consiga encarar com simpatia e ajudar pessoas com outros desafios como ansiedade e outros problemas mentais.

É muito importante lembrar que o TDAH não define quem você é nem estabelece os limites. Você é uma combinação de experiências, pensamentos, ideias, sentimentos, talentos, fraquezas, forças e poder mental, únicos. Seja otimista sobre o que está à sua frente. Com as estratégias e tratamentos ao seu dispor a nova jornada vai poder levar você a lugares que nunca julgou acessíveis e permitir que faça coisas que achava impossíveis.

Apêndices

1. Verifique se pode ter TDAH. Questione-se.

Alguns comportamentos e dificuldades que vem vivenciando podem sugerir um diagnóstico de TDAH, mas deve ser confirmado pela equipe assistencial. Então antes de procurar um profissional de saúde mental se pergunte:

- a. Como era enquanto estudante? Ficava distraído na classe? Adia trabalhos com muita frequência? Tinha dificuldade para iniciar um projeto ou uma lição de casa? Era irrequieto na maior parte do tempo?
- b. Tinha problemas para manter um emprego ou conseguir uma promoção? Por que isso acontecia? Pulava de um emprego para outro por tédio ou agitação? O desempenho era baixo ou inconsistente?
- c. Não viveu todo o potencial? Por quê?
- d. Cometia erros por descuido?
- e. Falhou em cumprir promessas ou compromissos ou esqueceu informações importantes?
- f. Críticas e observações que recebeu foram consistentes com questões relacionadas ao TDAH?

2. Superando o estigma

Apesar da atenção que vem recebendo em anos recentes, o TDAH continua sendo uma condição mal compreendida. Adultos não desejam ser diagnosticados por receio de serem rotulados com uma condição muito relacionada à hiperatividade nas crianças. Crenças falsas que contribuem para o estigma:

- a. TDAH é um problema apenas de crianças.
- b. Não é uma condição médica, mas uma desculpa para atraso e preguiça.
- c. É um sinal de anormalidade muito além das diferenças de função cerebral associadas ao TDAH.
- d. Medicamentos para TDAH viciam ou são entrada para drogas mais potentes e causam efeitos colaterais relacionados ao humor e saúde do cérebro.

Além disso: A natureza dos sintomas que podem ir e vir conforme a situação conduz

à incompreensão e ao estigma. E ser capaz de focar em atividades que desperte interesse, como uma leitura ou um jogo, e deixar de prestar atenção em uma conversa durante um jantar levam ao questionamento sobre a legitimidade do TDAH.

3. Mitos e incompreensões

- a. Açúcar causa TDAH: dieta rica em açúcares é ruim por diversos motivos, mas causar TDAH não é um deles. O fato de crianças apresentarem um nível mais alto de atividade após comerem doces gerou confusão.
- b. Televisão e videogame causam TDAH: o excesso de tempo diante das telas de TV, jogos, computadores e celulares com imagens e ações de alta frequência e mudanças rápidas pode afetar a função cerebral, tornando, para algumas pessoas, mais difícil focar em tarefas mais lentas. Mas nada disso tem qualquer relação ou conexão com o TDAH. Estabelecer limites diante das telas é uma boa ideia para adultos e crianças.
- c. Bagunça em casa e desentendimento entre os pais causa TDAH. Estudos recentes revelam que a presença de uma pessoa adulta ou criança com TDAH em uma casa pode gerar bagunça e desentendimentos, mas não o contrário.

4. Trauma craniano encefálico (TCE) e risco de TDAH

Um golpe na cabeça pode causar mudanças temporárias e permanentes no funcionamento do cérebro. Pode ser confusão mental, lapsos de memória, perda da consciência ou outro problema. TCE pode também tornar mais suscetível a TDAH, com sintomas que podem se manifestar anos após um trauma. Crianças vítimas de TCE leve a moderado têm o dobro de chance de desenvolver TDAH, e as que sofrem TCE grave têm até 4 vezes mais chance. TDAH é menos prejudicial à qualidade de vida do que alguns outros efeitos de lesões cerebrais, mas é importante entender o papel de pequenos traumatismos como concussões cerebrais sofridas na prática de esportes ou outras atividades, que em princípio podem parecer inofensivos, mas que, meses ou anos depois, podem ser uma possível causa de TDAH.