

### **Estratégias para os pais:**

- Utilize incentivos positivos, como autorizar mais tempo com os amigos, para conseguir comportamentos desejados.
- Implemente rapidamente consequências para o comportamento não desejado.
- Reveja regularmente as regras não negociáveis da casa, incluindo recompensas e castigos associados.
- Discuta que regras podem ser negociadas e em que circunstâncias.
- Acompanhe o adolescente em decisões importantes, revendo e avaliando múltiplas soluções e/ou comportamentos para cada situação.
- Supervisione regularmente um adolescente com PHDA.

### **Isto pode incluir:**

- Fazer check-ins regulares depois da escola.
- Limitar o número de amigos a quem é permitido frequentar a casa quando não está presente um adulto.
- Criar horários para o contacto pessoal ou por telefone.
- Impor um recolher obrigatório.

**Crescer e estabelecer a independência é uma aventura excitante para adolescentes de 16 anos e mais velhos.**

**O estabelecimento de objectivos, lidar com os sintomas do PHDA, e melhorar a capacidade de tomar decisões e de socializar, oferecerão aos adolescentes com PHDA a direcção necessária para se manterem no caminho certo.**

---

### **Procurar ajuda**

---

**Se está a ter dificuldades com a escola ou amigos ou tem pensamentos negativos sobre si próprio, talvez esteja na altura de procurar ajuda.**

**Consultas e medicação ajudam-no a lidar com os problemas de PHDA, como a concentração e atenção. Consultar um médico também ajuda nos assuntos sociais e emocionais que frequentemente acompanham o PHDA, como a ansiedade, depressão, falta de auto-estima e problemas com amigos.**

---

### **Melhorar a tomada de decisões**

---

**Um dos maiores desafios para os jovens adultos que tentam estabelecer a sua independência é como tomar decisões acertadas quando enfrentados com escolhas críticas sobre o trabalho, o lar, a escola, relações e dinheiro.**

---

### **Pensar antes de agir**

---

**Tente os seguintes métodos para pensar nas decisões antes de agir:**

- **Escreva os prós e contras das possíveis soluções para situações ou decisões importantes.**
- **Trabalhe com um treinador ou um adulto respeitado que o possa esclarecer sobre os possíveis resultados e impactos das suas decisões, antes de as tomar.**



---

### Guiar um carro de forma segura

---

A distração e a falta de controlo sobre os impulsos causam a maior parte dos problemas de condução das pessoas com PHDA

Os hábitos de condução seguintes podem melhorar a atenção e diminuir a distração:

- **Seleccione as estações de rádio antes de começar a conduzir, de modo a evitar mudá-las enquanto conduz.**
- **Não coma, beba, nem use um telemóvel enquanto conduz.**
- **Limite o número de passageiros.**
- **Não guie quando estiver zangado, cansado ou preocupado.**
- **NUNCA guie depois de beber álcool ou de ter tomado drogas ilícitas.**

---

### Seleccionar o trabalho certo

---

Quer esteja a considerar um trabalho em part-time ou em full-time, estabelecer objectivos realistas sobre o emprego podem aumentar o seu sucesso e satisfação profissional.

---

#### Procure trabalhos que não sejam monótonos.

---

Procurar ajuda sobre carreiras pode ajudá-lo a seleccionar os trabalhos mais "amigos" das pessoas com PHDA, que vão de encontro aos seus talentos e interesses. Por exemplo, empregos que ofereçam trabalhos diversificados, muita actividade ou trabalho físico podem ser escolhas mais realistas do que empregos que requeiram longos períodos de concentração precisa ou tarefas pouco diversificadas.

---

### Fazer e manter amigos

---

Trabalhar com um terapeuta ou treinador pode ajudá-lo a desenvolver as ferramentas necessárias para lidar eficazmente com situações sociais e relações, como:

- **Falar sobre os assuntos calma e seriamente - as pessoas com PHDA podem ser muito intensas, tendo muitas vezes dificuldades em começar e manter uma relação.**
- **Aprender a ouvir - Prestar atenção e responder especificamente ao que os amigos lhe dizem, ajuda os outros a gostar de si.**
- **Organizar-se - Perder números de telefone ou moradas ou esquecer-se de encontros pode aborrecer ou alienar os seus amigos.**
- **Partilhar interesses comuns -executar actividades regulares com os amigos, como passear a pé ou andar de bicicleta, fortalece as relações.**
- **Pequenos gestos - lembrar-se de um aniversário, telefonar para dizer "olá" e enviar um e-card a desejar as melhoras ajuda a cimentar amizades duradouras.**
- **Tornar as intenções numa realidade - não se ponha a fazer planos de ir almoçar, ao cinema ou jogar basquetebol. Vá, simplesmente.**

Organizar o dinheiro de modo eficaz é essencial para ter uma vida própria

Com a ajuda de um treinador ou de um adulto respeitável, estabeleça e pratique hábitos específicos para lidar com o dinheiro, como:

- **Estabelecer e seguir um orçamento simples baseado nos seus lucros.**
- **Arranjar maneiras de se lembrar de registar todos os cheques que passa.**

- Evitar o uso excessivo do cartão de crédito, excepto em casos de emergência.
- Limitar compras impulsivas, esperando pelo menos um dia até comprar uma coisa que no momento quer ou pensa que precisa.

---

### Exercer um estilo de vida saudável

---

Ter um estilo de vida saudável e estar em boa forma física pode melhorar a sua capacidade de concentração e aumentar o seu nível de energia. Para otimizar a sua performance mental e física aprenda a usar um calendário ou outro meio de planeamento que ajude a estruturar o tempo para:

- Fazer refeições equilibradas em intervalos regular ao longo do dia.
- Dormir e descansar o suficiente.
- Fazer exercício regularmente.
- Passar tempo com amigos e família.

---

### Evitar comportamento de risco

---

Evitar abusar de drogas e álcool é vital para que possa viver independentemente.

Se **NÃO ESTÁ** a tomar medicação para o PHDA Considere receber uma avaliação médica porque pode estar a usar drogas ou álcool para diminuir os sintomas do PHDA. Pesquisas recentes indicam que tomar medicação para o PHDA reduz significativamente o risco de abusar de substâncias no futuro.

Se **ESTÁ** a tomar medicação para o PHDA É importante evitar o álcool e drogas por questões de segurança. A interacção destas substâncias com os medicamentos que lhe foram receitados pode ser desconfortável ou perigosa.

---

### Ter sucesso na escola

---

Use as estratégias seguintes para melhorar significativamente o seu sucesso escolar:

- Use uma agenda para registar trabalhos, datas obrigatórias, instruções e factores em cujas notas se baseiam.
- Veja a sua agenda todas as manhãs e estabeleça objectivos realistas para organizar o seu dia e completar trabalhos. Por exemplo, deve dividir grandes projectos em pequenos passos.
- Peça aos conselheiros escolares ajuda para escolher as melhores aulas.
- Peça aos professores algumas acomodações que o ajudem a ter êxito, como estender o tempo disponível para fazer um teste ou arranjar uma sala calma e silenciosa; ou tente sentar-se no sítio mais calmo da sala, usando tampões nos ouvidos para bloquear distrações ruidosas durante o teste.

Se o seu objectivo é ingressar na faculdade, procure uma que seja boa não só a nível académico mas também a nível social/emocional. O tamanho e localização desta podem influenciar directamente o seu sucesso - escolas grandes em sítios distantes assustam alguns estudantes; outros consideram o seu ambiente e diversidade estimulantes. Escolha uma escola com serviços e programas de apoio a doentes com PHDA, como assistência académica e apoio às capacidades de estudo.



O PHDA afecta todos os membros da família. Criando um ambiente amigável para a pessoa com PHDA, os pais, avós, irmãos e outros parentes podem minimizar os efeitos do PHDA na família.

### **Fornecer aceitação e apoio**

Seja o nº 1 do seu filho com PHDA. Mostrar ao seu filho que o ama e apoia promove a sua capacidade de crescer e ganhar autoconfiança, enquanto experimenta uma sensação de sucesso e controlo. Crie expectativas positivas focando-se nas coisas que o seu filho faz de melhor, como tomar conta de um animal de estimação, ser carinhoso para parentes idosos ou vizinhos mais novos, praticar desportos ou tocar um instrumento musical, danças ou mesmo apenas fazer os pais sorrir.

### **Seja positivo**

Quando se foca nas qualidades do seu filho, surgem comportamentos positivos. Tente focar-se nas coisas que gosta no seu filho e abandone perspectivas negativas de que tudo vai correr mal.

---

### **Escolha os amigos correctamente**

---

Procure amigos que dêem valor e apreciem as qualidades do seu filho, e compreendam que os seus comportamentos são causados por uma doença neurológica e não por falta de disciplina ou por uma má alimentação.

Distancie-se de amigos e familiares que o julgam negativamente e se recusam a aprender sobre o PHDA.

---

### **Junte-se a um grupo de apoio**

---

Procure grupos de apoio a famílias com PHDA ou pergunte ao seu terapeuta ou médico como começar um na sua área. Estar com outras pessoas que partilhem das suas experiências é um meio impagável de adquirir conhecimento e controlo sobre o PHDA, e assuntos com ele relacionados.

---

### **Ajude o seu filho a ter êxito**

---

Apoie a criança com PHDA quando se encontram em família. As crianças com PHDA adoptam frequentemente comportamentos face à família que os façam sentir em controlo, como ser o "bobo da corte", o bode expiatório ou o agressor. Além disso, as crianças com PHDA que se sentem sem poder, acreditando, por exemplo, que perdem o controlo e que tudo é culpa delas, tendem a sentir-se criticadas o que só aumenta a sua frustração.

Ajude-o a abandonar estes papéis praticando respostas para diversas soluções, que promovam relações saudáveis com toda a família.

Evite situações problemáticas

Considere cuidadosamente o número de crianças e o nível estrutural mais adequado para a sua criança nos momentos de brincadeira. Em vez de grupos grandes e desestruturados, como acontece em festas de anos e piqueniques, planeie actividades para grupos pequenos como ver filmes ou jogar bowling. Todavia, não seja excessivamente protector; considere autorizar a sua criança a participar em actividades estruturadas como os escuteiros ou um campo de férias especializado.

---

### **Lidar com os comportamentos do PHDA**

---

Ser pai é geralmente uma tarefa difícil, mas ser pai de uma criança com PHDA requer ainda mais

[Type text]



paciência, prática e habilidade. Use as estratégias seguintes para lidar eficazmente com o comportamento do seu filho:

- Estabeleça consequências. Use consequências frequentes, imediatas e significativas, como proibi-lo de estar com os amigos durante um tempo ou restringindo os privilégios.
- Ofereça incentivos. Utilize os incentivos em vez de castigos para aumentar os comportamentos desejados. Por exemplo, em vez de se concentrar num mau comportamento, como deixar a bicicleta cá fora, dedique os seus esforços a recompensar o comportamento desejado de arrumar a bicicleta com incentivos significativos, como autorizar a criança a jogar computador durante 30 minutos. Estabeleça uma disciplina consistente.
- Estabeleça um sistema familiar de regras e comportamentos desejados. Use regras simples como "não bater nem magoar os outros" ou "pedir autorização antes de usar algo que pertença a outra pessoa". Documente e discuta as regras em reuniões familiares para garantir uma compreensão clara por parte de todos.

---

### **Ajudar os irmãos**

---

Eduque e atraia o apoio dos irmãos, fazendo-os lidar com o PHDA e os seus impactos. Quanto mais os irmãos compreenderem que o comportamento da criança com PHDA não é executado para ser propositadamente irritante, mais estes vão aceitar e apoiar o irmão.

Muitas vezes, um irmão vai-se sentir excluído, considerando que a criança com PHDA recebe toda a atenção. Utilize reuniões familiares para esclarecer as queixas e resolver os problemas construtivamente. Passe tempo com cada criança individualmente, para fortalecer os laços e os sentimentos de aceitação.

---

### **Reduzir o stress na família**

---

Lidar com o stress é um factor essencial para ajudar a família a lidar com o PHDA. As estratégias incluem encontrar os factores stressantes para si e para o seu filho com PHDA e criar um ambiente amigável para a criança de modo a minimizar os seus problemas. Por exemplo:

- Elimine ou delegue
- Tente comprar comida já feita e obter ajuda nas compras, na lavagem da roupa, no pagamento de contas e nas tarefas de limpeza.
- Use um tutor ou uma criança mais velha para ajudar nos trabalhos de casa.

---

### **Procure abrandar para simplificar a sua vida**

---

- Não tenha um horário excessivo nem se comprometa com demasiadas coisas.
- Actividades em excesso podem aumentar o stress e cansar uma criança com PHDA, o que piora o seu comportamento.
- Arranje tempos de descanso para todos os membros da família.
- Faça intervalos no seu papel de pai, utilizando *babysitter*, campos de férias, avós e outros recursos que permitam aos pais e irmãos algum tempo longe de casa.

---

### **Fortaleça a relação com o seu parceiro**

---

O PHDA causa stress em qualquer relação, e relações parentais problemáticas aumentam o stress das crianças com PHDA, intensificando muitas vezes o seu mau comportamento. Procure conselhos matrimoniais ou frequente aulas de treino, reforçando ao mesmo tempo a sua relação, apoiando o(a) seu(sua) parceiro(a) e sendo apoiado(a) por ele(a).



## PHDA – Hiperactividade e Défice de Atenção

### Raparigas

Respostas dos especialistas

Para as mulheres, lidar com o PHDA envolve desafios especiais - obter um diagnóstico apropriado enquanto se lida com as exigências de um lar, trabalho, relações e de ser mãe.

Gaste alguns minutos a aprender algumas ESTRATÉGIAS importantes... elaboradas pelos especialistas.

Desafios do diagnóstico e tratamento

Diagnosticar o PHDA em mulheres - cada doente com PHDA apresenta sintomas e desafios diferentes. As mulheres têm muitas vezes padrões de comportamento mais difíceis de identificar, que diferem dos padrões masculinos, mais conhecidos. Deste modo, podem receber um diagnóstico de depressão sem se considerar que podem ter PHDA.

A pesquisa científica do PHDA em mulheres é limitada; contudo, alguns estudos sugerem que as mulheres têm maiores problemas de fraca auto-estima; e reportam preocupações diferentes, como o mau humor, desorganização e desânimo, enquanto que os homens demonstram mais problemas de conduta, stress intolerável e fracas capacidades sociais.

As mulheres com PHDA vivem uma complexa interacção de factores físicos e culturais. Para além dos sintomas principais de desatenção, distracção e falta de concentração, a maioria das mulheres com PHDA também denotam:

- Sentirem-se facilmente sobrecarregadas com as actividades diárias.
- Dificuldade em gerir o tempo.
- Esquecimento, desorganização e atrasos crónicos.
- Sentir que a organização da casa é muitas vezes impossível.
- Sentimento de vergonha por acharem que não conseguem corresponder às expectativas dos outros.
- Lutar com problemas de maternidade, muitas vezes com filhos que também têm PHDA.

As mulheres com PHDA podem ter que considerar as seguintes questões

**Dificuldades de organização ao longo do dia e noite:** muitas mulheres com empregos difíceis e lares trabalhosos beneficiam de estimulantes de longa duração. Para tal devem falar com o seu médico.

Condições coexistentes, como a ansiedade e/ou depressão, que devem ser tratadas para otimizar o funcionamento.

**Flutuações hormonais que exercem um impacto profundo no humor, estado mental e**

[Type text]

**memória:** durante períodos de baixos níveis de estro génio (pré-mestrual, pós parto, peri-menopáusicos ou menopáusicos) os sintomas de PHDA podem aumentar, podendo ser acompanhados de irritabilidade, depressão, ansiedade, problemas de sono, défices de memória e falta de capacidade de planeamento.

---

### **Desafios pessoais**

---

Crie um ambiente familiar amigável. Muitas mulheres com PHDA culpabilizam-se por não cumprirem totalmente os papéis tradicionais que sentem que a sociedade e família esperam delas. A solução baseia-se muitas vezes na criação de um ambiente familiar amigável para a mulher com PHDA, facilmente organizado, conveniente e que incute menos stress, incluindo:

- Móveis e chão fáceis de conservar.
- Locais convenientes para guardar chaves, casacos, mochilas, malas e pastas, perto da entrada.
- Reconhecimento por parte da família de que a mãe não pode fazer tudo.
- Tarefas distribuídas de acordo com as preferências e capacidades e não baseadas em estereótipos sexuais.
- Resolver as dificuldades relacionadas com o PHDA em vez de criticá-las.

### **Obter apoio**

A terapia pode ajudar a mulher a reconhecer que não pode ser uma "super-mulher" e a estabelecer expectativas mais realistas. Formar ou inscrever-se num grupo de apoio a mulheres com PHDA fortalece a compreensão e aceitação mútuas.

### **Lidar com o stress**

As mulheres com PHDA enfrentam o duplo desafio de serem particularmente sensíveis ao stress e de terem vidas muito stressantes por causa da doença. Há boas estratégias para lidar com o stress, como:

- Planejar um tempo de descanso todos os dias.
- Praticar yoga, alongamentos ou exercício regular.
- Dormir o suficiente para melhorar a energia e o pensamento.

### **Desafios nas relações**

Através de treino e aconselhamento, as mulheres com PHDA podem desenvolver uma rede social mais adaptada à sua doença usando as seguintes estratégias:

- Educar as pessoas que são importantes - ajude a sua família a compreender o impacto que o PHDA tem em si; trabalhem em conjunto para chegar a soluções.
- Pedir ajuda para lidar com as exigências parentais e financeiras - procure activamente aconselhamento e terapia profissional; planeie estratégias específicas com o seu parceiro, familiares e amigos para lidar com as rotinas domésticas e finanças.
- Aprender a associar-se a pessoas compreensivas face ao PHDA - procure pessoas que apreciem as suas melhores qualidades e que a apoiem, reduzindo o contacto com aqueles cujas mensagens são negativas e destrutivas.

### **Desafios profissionais**



As mulheres com PHDA podem melhorar a sua performance profissional:

- Eliminando e delegando tarefas - avalie as suas capacidades e delegue as suas fraquezas, como tarefas envolvendo atenção ao detalhe, papelada e trabalhos rotineiros.
- Aprendendo a não se comprometerem com demasiadas coisas - dizer sempre "sim" leva a um excesso de compromisso, especialmente no emprego. Tente clarificar as prioridades com o seu chefe e aprenda a dizer coisas como "adorava, mas não posso passar a responsabilidade sobre o meu trabalho actual a outra pessoa". Aprenda a ser diplomática sem ficar submersa em trabalho.
- Peça mais apoio e estrutura - pequenas mudanças, como reuniões semanais com um supervisor para estabelecer objectivos a curto prazo ou conversas diárias com os colegas sobre o progresso dos projectos, podem ajudar uma mulher com PHDA a ser mais produtiva e eficaz.

### **Ganhar respeito e ter sucesso em casa**

Os adolescentes com PHDA tomam muitas vezes decisões impulsivas que afectam a vontade dos pais de lhes dar mais liberdade e responsabilidade. Os pais podem focar-se nas seguintes estratégias para lidar com o comportamento diário.



[Type text]