

Hiperactividade: que podem fazer os pais?

Adriana Campos | 2008-01-23

Tal como todas as outras, estas crianças precisam de regras, que devem ser simples, claras e curtas.

" (...) a minha filha é hiperactiva e está numa fase mais agitada do que o normal. Gostaria, se fosse possível, que me falassem um pouco como lidar com esta situação, uma vez que sou mãe solteira e ultimamente tem sido um pouco mais difícil lidar com isto sozinha."

Sónia Fernandes

O tema Perturbação de Hiperactividade e Défice de Atenção (PHDA) foi abordado recentemente nos artigos "[A polémica ritalina](#)" e "[Geração ritalina](#)". A sua leitura poderá, de alguma forma, completar o que irei referir de seguida.

A minha experiência profissional tem-me sensibilizado bastante para a difícil missão que os pais têm de enfrentar ao conviverem diariamente com um filho permanentemente "ligado à corrente". Uma criança hiperactiva não é uma criança com temperamento difícil ou com um comportamento mais irrequieto, mas sim um ser humano que apresenta uma constelação de problemas relacionados com falta de atenção, hiperactividade e impulsividade, manifestando-se estes em diferentes contextos e de uma forma prolongada no tempo.

A intervenção junto destas crianças deve implicar a colaboração estreita entre pais, professores, pediatra, médico de família, psicólogo e, eventualmente, neurologista. A criança deverá também ser uma participante activa no seu tratamento, devendo ser informada de todo o processo que a envolve.

Os pais têm efectivamente um papel muito importante em todo o processo de tratamento, pois crianças com esta perturbação exigem a modificação do funcionamento familiar, de forma a poder responder às suas necessidades de acompanhamento, que são muito particulares. Tal como todas as outras, estas crianças precisam de regras, que devem ser simples, claras e curtas. Além do estabelecimento de regras, deve ser explicitado, de forma muito clara, o que acontecerá como consequência do seu cumprimento ou transgressão. A transgressão deve ser acompanhada de uma penalização, que deverá ser justa, rápida e consistente. A recompensa é também muito importante e deverá ser atribuída regularmente por qualquer comportamento que seja ajustado. Não nos podemos esquecer de que estas crianças são alvo de muitas críticas negativas e, por isso, é fundamental serem elogiadas pelas pequenas coisas que, ao longo do seu dia-a-dia, façam correctamente. Mesmo que a criança seja apenas parcialmente eficaz, isso deve ser reconhecido com apoio e elogios.

A existência de rotinas estruturadas facilita também o melhor desempenho da criança. Por esta razão, os pais deverão fazer um registo escrito, ao qual a criança tenha acesso, com as horas para acordar, comer, brincar, fazer os trabalhos de casa e todas as outras tarefas que ela terá necessariamente de realizar. A modificação da rotina deverá ser comunicada à criança com antecedência, de forma que esta se possa adaptar.

Um aspecto que é importante sublinhar é que estas crianças necessitam de uma maior

vigilância relativamente às outras, uma vez que, devido à sua impulsividade, se colocam muitas vezes em situações de risco. A criança deve, por isso, ser vigiada por adultos durante todo o dia e os pais deverão certificar-se de que tal acontece.

Para mais informações sobre esta temática existem *sites* na Internet onde é possível obter, para além de mais dados, ajuda e, eventualmente, entrar em contacto com pais que estejam a viver situações familiares semelhantes. Um desses *sites* é: ddah.planetaclix.pt.

Para terminar, gostaria de sublinhar que, quando a criança é alvo de uma intervenção multidisciplinar na sequência de uma identificação precoce do problema, e de um tratamento adequado, aumentam as probabilidades de ela demonstrar as suas potencialidades e de se tornar futuramente num adulto ajustado.

