



A primeira coisa que deve saber sobre o PHDA é que esta é uma condição real e tratável que afecta milhões de crianças, adolescentes e adultos. Mais importante, com diagnóstico apropriado e tratamento eficaz, as pessoas com PHDA (e as suas famílias) podem viver vidas felizes e bem sucedidas.

### Identificar o PHDA

Os pais não devem presumir que a criança tem PHDA a partir de algumas notas baixas ou crises de excitação. Contudo, há alguns sinais importantes que podem indicar o PHDA como a razão para o comportamento da criança.

#### Entre eles:

- Queixas de várias fontes (*babysitter*, pais de amigos, professores, treinadores) sobre os distúrbios significativos causados pela falta de atenção ou pelo comportamento hiperactivo da criança.
- Um nível persistente de alta actividade que afecta os outros ou causa prejuízo.
- As mudanças emocionais e a actividade não serem um resultado de uma crise familiar recente ou de uma alteração da rotina.

### Os sintomas do PHDA integram-se em três subtipos básicos:

- Tipo predominantemente desatento – é caracterizado pela dificuldade em prestar atenção na sala de aula e nas brincadeiras, incapacidade de organizar actividades, tarefas simples, e esquecimento.
- Tipo predominantemente hiperactivo-compulsivo - é caracterizado por inquietação e constante movimento (muitas vezes em alturas inapropriadas), incapacidade em sentar-se quieto, falar incessantemente ou fazer ruído excessivo.
- Tipo combinado - é caracterizado tanto pela falta de atenção, como pela hiperactividade.

Estes sintomas tendem a ser persistentes e presentes em múltiplas situações - em casa, na escola, nas actividades extracurriculares, no trabalho, etc. Apesar de ser detectada principalmente na infância, os sintomas do PHDA podem também evidenciar-se em a adolescentes e adultos.

O PHDA pode afectar o aproveitamento escolar e as capacidades sociais. Todavia, as crianças com PHDA podem também distinguir-se em alguns talentos. Estes últimos devem ser explorados e encorajados, pois podem ajudar a melhorar a auto-estima e a confiança. As crianças com PHDA têm também direito a programas educacionais especiais promovidos pelo governo.

Se pensa que o seu filho pode ter PHDA, o próximo passo é levá-lo a ser examinado por um médico, para que se obtenha um diagnóstico. Se for diagnosticado PHDA, quanto mais cedo você, o seu filho e a sua família tomarem medidas para tratar a doença, mais depressa conseguirá controlá-la com sucesso.



**Um dos meios mais eficazes para reduzir os sintomas de PHDA é a medicação quando usada em conjunto com um plano de tratamento compreensivo.**

**Como funciona a medicação do PHDA?** Acredita-se que o PHDA advém dos baixos níveis de certos transmissores químicos cerebrais, que regulam o controlo motor, a atenção, a organização, o planeamento e as tomadas de decisão. Estes transmissores podem ser aumentados através da medicação, resultando em significativas melhoras ao nível escolar e comportamental.

**Que sintomas afectam os medicamentos?** Apesar de não existir cura para o PHDA, os estimulantes tendem a melhorar a atenção, reduzir a distração e a aumentar a concentração. Tornam mais fácil parar e pensar sobre as consequências de um certo comportamento. Os medicamentos não ensinam ao doente um novo comportamento; contudo, permitem que a pessoa se concentre nas novas capacidades que está a aprender.

A pesquisa mostra que os estimulantes melhoram as relações entre mãe e filho, a atenção na sala de aula e o desempenho escolar ou profissional.

**Com que frequência tenho de tomar a medicação?** Medicamentos estimulantes originais:

Uma vez que os medicamentos estimulantes tradicionais melhoram rapidamente os sintomas, mas só são eficazes por três ou quatro horas, o tratamento implica tipicamente tomar a medicação três vezes ao dia para manter os bons resultados.

**Medicamentos estimulantes mais recentes:** Tomar medicamentos várias vezes ao dia pode causar situações de "altos e baixos" do nível de medicamentos no sangue. Além disso, tomar medicação a meio do dia pode tornar-se embaraçoso, fazendo com que a pessoa possa deixar de tomar a medicação na escola ou no trabalho.

Medicamentos recentes que só precisam de ser tomados uma vez ao dia já estão disponíveis.

Alguns destes medicamentos mantêm o efeito durante o dia de escola/trabalho, outros oferecem uma eficácia mais prolongada, durante 12 horas, para cobrir actividades do fim do dia, como o trabalho de casa. Assim, elimina-se a necessidade de viagens potencialmente embaraçosas à enfermaria da escola ou de ter de parar de trabalhar para tomar a medicação.

Além disso, alguns medicamentos são projectados para que ocorra uma libertação consistente e suave ao longo do dia, de modo a diminuir os altos e baixos frequentemente sentidos com outros medicamentos.

É importante fazer intervalos na medicação em fins-de-semana e verão ou deve a medicação ser tomada todos os dias?

Uma vez que, na maior parte dos casos, o PHDA afecta sempre a capacidade de funcionar, prestar atenção e interagir com outras pessoas, a medicação deve ser tomada todos os dias, mesmo aos fins-de-semana e no verão, como prescrita.



**Como posso saber se a medicação está a funcionar?** Os estimulantes devem melhorar a sua capacidade de concentração, de executar tarefas e controlar os comportamentos hiperactivos e disruptivos. Tome atenção ao efeito do medicamento sobre estes sintomas e relate as suas opiniões ao seu médico. Fale também com o seu médico sobre os efeitos secundários e outros medicamentos que esteja a tomar. O seu médico utilizará esta informação, em conjunto com uma escala ou relatórios de outras pessoas, de modo a ajustar a medicação aos seus sintomas específicos.

**Tomar estimulantes leva a uma dependência da droga?** As pessoas com PHDA que são apropriadamente diagnosticadas e tratadas com medicação estimulante na adolescência têm substancialmente menos probabilidades de um futuro abuso de substâncias que aquelas em que a doença não foi diagnosticada ou que receberam um tratamento pobre. Pesquisas recentes indicam que as crianças cuja doença é tratada não mostram níveis mais altos de abuso de substância na vida adulta que a população em geral. Em contraste, adultos com PHDA que não foram tratados na infância mostram níveis de abuso de substâncias mais elevados que o normal.

### **Regras fundamentais para o uso da medicação estimulante**

Uma vez que os estimulantes são uma medicação regulada, as receitas só podem comportar uma quantidade limitada, até serem rescritas pelo médico.

- Deve-se controlar o acesso aos estimulantes, e a medicação deve ser guardada num sítio seguro.
- As crianças pequenas devem ser supervisionadas quando tomam os comprimidos.
- As crianças mais velhas/adolescentes devem ser avisadas sobre o perigo de tomar medicação em excesso ou de partilhar medicação com outros.
- Os medicamentos devem ser mantidos na sua caixa original, que tem o nome dos comprimidos, do doente e a dose a ser tomada.

**Quão seguros são os medicamentos do PHDA?** O tratamento do PHDA com medicação estimulante, tem sido apoiado por centenas de estudos desde há 30 anos, provando a sua segurança e efectividade.

Quais são efeitos secundários mais comuns da medicação estimulante?

Para a maior parte dos estimulantes, os efeitos secundários comuns incluem:

- Perda de apetite que pode ser colmatada tomando os medicamentos à refeição e comendo snacks nutritivos com calorias elevadas depois da escola ou trabalho e antes de dormir.
- Problemas de sono que podem ser melhorados informando o seu médico para que o seu plano de tratamento possa ser ajustado.

Outros efeitos secundários podem incluir: dores de cabeça e de estômago, que geralmente diminuem com o passar do tempo; problemas de pressão arterial nas pessoas com um historial de hipertensão; e nervosismo ou incerteza em adultos excessivamente sensíveis à medicação, que consomem cafeína em excesso ou que são ansiosos.



A incidência dos efeitos secundário pode variar bastante entre as diversas medicações para o PHDA. Certifique-se de que discute os potenciais efeitos secundários de cada medicação com o seu médico

Os adolescentes entre os 12 e os 15 anos de idade têm uma grande necessidade de impor os seus direitos, como explorar novos interesses e tomar o máximo de decisões sozinhos. Contudo, adolescentes com PHDA têm mais desafios a enfrentar.

Durante anos, acreditava-se que durante a adolescência as crianças libertavam-se dos sintomas do PHDA. Todavia, para muitos adolescentes, este não é o caso.

Aproximadamente 70 por cento das crianças com PHDA continuam a ter problemas de impulsividade, na resolução de problemas, na tomada de decisões e na capacidade de atenção ao longo da adolescência. Ficam aqui algumas estratégias eficazes para controlar o PHDA no início da adolescência.

Obter um diagnóstico apropriado

### **Obter uma avaliação**

Um diagnóstico de PHDA deve reflectir a presença de certos sintomas durante um determinado período de tempo que interferem com a capacidade de funcionar da pessoa. Apesar de não ser determinado por uma análise ao sangue ou por um exame físico, o diagnóstico de PHDA só deve ser feito depois de se concluir uma completa avaliação psico-educacional que exclua dificuldades de aprendizagem e forças e fraquezas de identidade associadas.

### **Discutir os resultados**

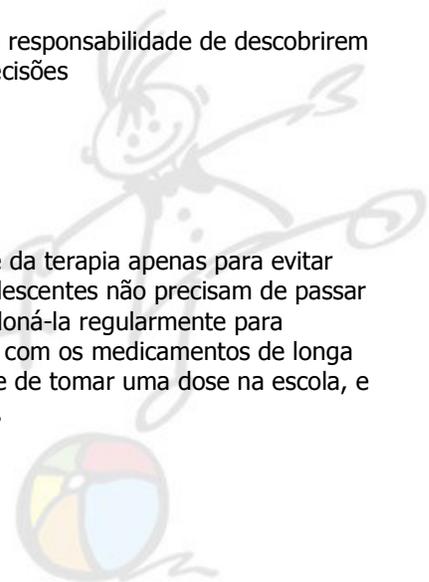
Estas avaliações devem ser feitas por um psicólogo clínico ou escolar com experiência em avaliar o PHDA, que partilhe os resultados com os adolescentes e as suas famílias. Aprender sobre o PHDA e participar nas decisões de tratamento

Para lidar com o PHDA com sucesso, os adolescentes precisam de tomar a responsabilidade de descobrirem como a doença os afecta, tornando-se depois activos nas discussões e decisões de tratamento.

### **Proteger a dignidade e privacidade**

#### **Minimizar o embaraço**

Por vezes, os adolescentes tendem a ignorar os benefícios da medicação e da terapia apenas para evitar serem vistos como "diferentes" ou "esquisitos" pelos seus colegas. Os adolescentes não precisam de passar pelo embaraço de tomar a medicação durante a escola ou de ter de abandoná-la regularmente para frequentar as consultas médicas. Estes problemas podem ser minimizados com os medicamentos de longa acção recentemente introduzidos no mercado, que eliminam a necessidade de tomar uma dose na escola, e com a marcação de consultas terapêuticas para depois do tempo de aulas.





### **Informar os outros**

Os adolescentes, com a ajuda dos pais, terapeuta e/ou médico, podem decidir sobre quem deve ser informado do seu diagnóstico de PHDA e das estratégias de tratamento. Além disso, enfermeiras escolares ou funcionários da escola apropriados podem informar e guiar os professores sobre como ajudar os alunos com PHDA na sala de aula sem os embaraçar.

### **Obter apoio e condicionamentos na sala de aula**

As forças e fraquezas do adolescente precisam de ser avaliadas e condicionadas na escola. Planos de acomodação bem sucedidos arranjam geralmente uma solução para uma necessidade particular.

### **Fazer um intervalo**

Tirar algum tempo, descansar e relaxar com amigos e família é vital para lidar eficazmente com o PHDA: para um indivíduo com PHDA, estar cansado e tentar manter-se concentrado é extremamente difícil; de facto, "funcionar com pouca bateria" piora frequentemente os sintomas de PHDA. Fazer intervalos quando cansado, fazer exercícios e dormir o suficiente são factores importantes para ter saúde e sucesso.

### **Participar em actividades**

Os adolescentes têm de ter as oportunidades e apoios necessários para prosseguir actividades (isto é, desportos, música e passatempos) que lhes permitam demonstrar as suas forças e experimentar sucesso pessoal. Aderir a clubes escolares e actividades extracurriculares oferece-lhes oportunidades de manter uma alta auto-estima, de se sentirem responsáveis por fazerem boas escolhas e de praticarem as suas capacidades sociais.

Além disso, o sucesso em actividades encoraja o adolescente a melhorar a sua actividade académica e a ultrapassar pensamentos negativos e auto destrutivos que são tão comuns para os doentes com PHDA: o sucesso em actividades extracurriculares é essencial e não deve ser tirado por causa de más notas ou dificuldades em seguir instruções.

