



Tratamento de PHDA

Após o diagnóstico, o tratamento abrange muita informação e conscientização do que é PHDA, psicoterapia estrutural e organizadora, terapia familiar ou de casal quando necessário.

Comprovadamente a terapia cognitiva comportamental é que dá melhores resultados.

O terapeuta deve funcionar como um treinador, dando instruções e sinalizando ("perceba como está se perdendo em detalhes... como está desviando de seu objectivo..., pare, volte àquele assunto...")

O foco da terapia deve ser a mudança de velhos hábitos que já se tornaram vícios: adiamento crónico, desorganização, pensamentos negativos... além do resgate da auto-confiança e da auto-estima, geralmente muito abaladas.

A medicação muitas vezes pode melhorar muito a qualidade de vida da pessoa. No Brasil, a primeira indicação é do estimulante do córtex pré-frontal, o metilfenidato, com nome de Ritalina ou Concerta. Ele funciona como óculos para o míope: devolve a visão focada, mais nítida. Também ajuda a controlar a compulsão.

Há muita desinformação e enxurradas de falsos rumores envolvendo o metilfenidato. Esses boatos alarmantes não são baseados em fatos nem em centenas de pesquisas científicas que comprovam ser um medicamento extremamente seguro quando administrado com supervisão adequada.

A medicação pode não funcionar sempre, mas em 80% dos casos ajuda a pessoa a concentrar-se, a terminar suas tarefas sem interrupções, reduzindo a ansiedade, a impulsividade, a irritabilidade e as oscilações de humor.

O uso do estimulante é fundamental quando há problemas de aprendizado e/ou decréscimo na capacidade profissional. No entanto, ela sozinha não faz milagres, nem cura o transtorno.

A Ritalina e/ou Concerta não vicia mas pode acontecer alguns efeitos colaterais que em geral passam após os primeiros dias. A dosagem varia de indivíduo para indivíduo e seu efeito dura aproximadamente 4 horas.

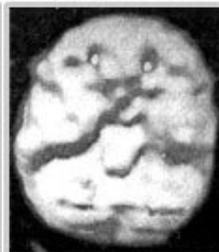
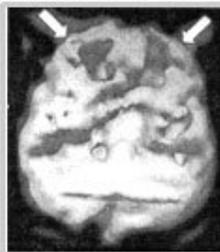
Se o PHDA vier acompanhado de depressão, muitas vezes é necessário a inclusão de medicação antidepressiva mas é comum a depressão desaparecer apenas com o estimulante e psicoterapia, na medida em que os sintomas de PHDA vão sendo administrados, controlados e a pessoa readquire seu controle interno.

Vista do cérebro com PHDA em 3D*

Cérebro em repouso

Cérebro em
Concentração

Cérebro em Concentração
com Ritalina



*imagens capturadas por SPECT.

