



## **PHDA tipo desatento**

Desvia facilmente a atenção do que está fazendo e comete erros por prestar pouca atenção a detalhes. Muitas vezes distrai-se com seus próprios devaneios ou então um simples estímulo externo o tira do que está fazendo.

Dificuldade de concentração em palestras, aulas, leitura de livros...  
(dificilmente termina um livro a não ser que o interesse muito).

Às vezes parece não ouvir quando o chamam (muitas vezes é interpretado como egoísta, desinteressado...).

Durante uma conversa pode distrair-se e prestar atenção em outras coisas, principalmente quando está em grupos. Às vezes capta apenas partes do assunto, outras, enquanto "ouve" já está pensando em outra coisa e interrompe a fala do outro.

Relutância em iniciar tarefas que exijam longo esforço mental.

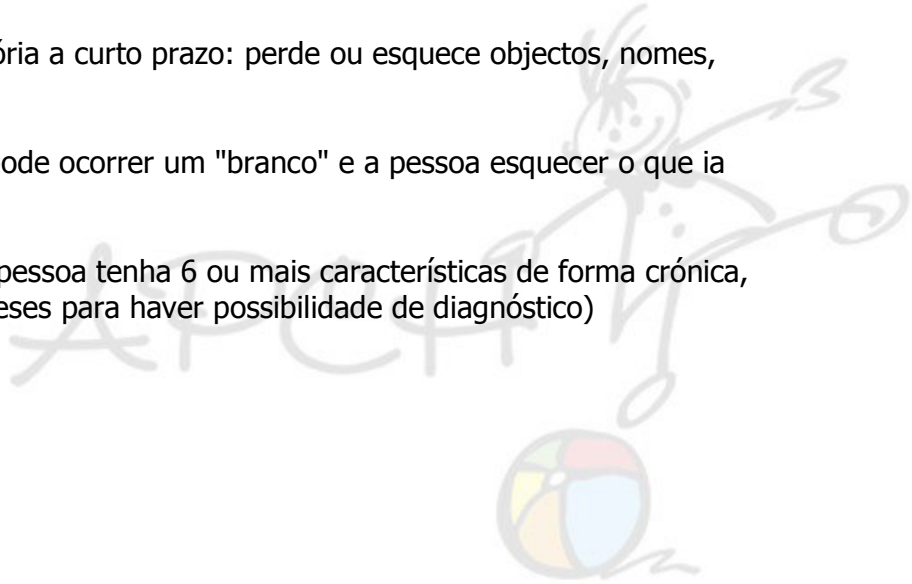
Dificuldade em seguir instruções, em iniciar, completar e só então, mudar de tarefa (muitas vezes é visto como irresponsável).

Dificuldade em organizar-se com objectos (mesa, gavetas, arquivos, papéis...) e com o planejamento do tempo (costuma achar que é 10 e que o dia tem 48h).

Problemas de memória a curto prazo: perde ou esquece objectos, nomes, prazos, datas...

Durante uma fala, pode ocorrer um "branco" e a pessoa esquecer o que ia dizer.

(É necessário que a pessoa tenha 6 ou mais características de forma crónica, num mínimo de 6 meses para haver possibilidade de diagnóstico)





## **PHDA tipo combinado**

É necessário que a pessoa tenha 6 ou mais características de cada um dos tipos, de forma crónica e desde criança para haver possibilidade de diagnóstico de PHDA.

## **PHDA tipo hiperactivo/impulsivo**

Inquietação – mexe as mãos e/ou os pés quando sentado, musculatura tensa, com dificuldade em ficar parado num lugar por muito tempo. Costuma ser o "dono" do controle remoto.

Faz várias coisas ao mesmo tempo, está sempre a mil por hora, em busca de novidades e de estímulos fortes. Detesta o tédio. Consegue ler, assistir televisão e ouvir música ao mesmo tempo. Muitas vezes é visto como imaturo, insaciável.

Pode falar, comer, comprar... compulsivamente e/ou sobrecarregar-se no trabalho. Muitos acabam stressados, ansiosos e impacientes: são os workshops.

Tendência ao vício: álcool, drogas, jogos, Internet e salas de bate papo.

Interrompe a fala do (s) outro (s) e sua impaciência faz com que responda perguntas antes mesmo de serem concluídas. Costuma ser prolixo ao falar, perde sua objectividade em mil detalhes, sem perceber como se comunica. No entanto, não tem a menor paciência em ouvir alguém como ele, sem se dar conta que é igual.

Baixo nível de tolerância: não sabe lidar com frustrações, com erros (nem os seus, nem dos outros). Muitas vezes sente raiva e se recolhe.

Impaciência: não suporta esperar ou aguardar por algo: filas, telefonemas, atendimento em lojas, restaurantes... quer tudo para "ontem".

Instabilidade de humor: ora está óptimo, ora está péssimo, sem que precise de motivo sério para isso.

Os factores podem ser externos ou internos, uma vez que costuma estar em eterno conflito.



Dificuldade em expressar-se: muitas vezes as palavras e a fala não acompanham a velocidade da sua mente. Muitos, quando estão em grupo, falam sem parar sem se dar conta que outras pessoas gostariam de emitir opiniões, fazer colocações, e o que deveria ser um diálogo transforma-se num monólogo que só interessa a quem está falando.

A comunicação costuma ser compulsiva, sem filtro para inibir respostas inadequadas, o que pode provocar situações constrangedoras e/ou ofensivas: fala ou faz e depois pensa.

Tem um temperamento explosivo: não suporta críticas, provocações e/ou rejeição.

Dificuldade em seguir regras ou normas pré estabelecidas. Daí a grande importância na escolha da profissão. O ideal é que o indivíduo trabalhe com criatividade e que tenha certa liberdade de fazer "tudo do seu jeito, no seu tempo", desde que crie uma estrutura para mantê-lo em seu objectivo. Dificilmente conseguirá sucesso num trabalho burocrático, rotineiro ou repetitivo.

Rompe com certa facilidade relacionamentos de trabalho, sociais e/ou afectivos. Pode mudar inesperadamente de planos, metas...

**Sexualidade instável:** pode alternar períodos de grande impulsividade sexual com outros de baixo desejo. Ler mais a respeito em Relacionamento de Casais.

Hipersensibilidade: pode melindrar-se facilmente, tendo uma tendência ao desespero, como se seu mundo fosse desmoronar-se a qualquer instante, incapacitando-o muitas vezes de ver a realidade como ela realmente é, e buscar soluções.

(É necessário que a pessoa tenha 6 ou mais características de forma crónica, num mínimo de 6 meses para haver possibilidade de diagnóstico)