



ID: 66580727

01-11-2016

bem-estar
psico

Acha-se hiperativa?

O mito de que apenas os mais novos sofrem de hiperatividade caiu por terra. Crianças com transtorno de défice de atenção e hiperatividade (TDAH) serão sempre adultos com esse mesmo problema.

por **Helena C. Peralta**



bem-estar

Marcelo Rebelo de Sousa refere-se a si próprio como um Presidente da República hiperativo. E, de facto, desde que tomou posse, em março deste ano, não há dia em que não apareça em público. Marcelo impôs nos primeiros meses do seu mandato, um ritmo alucinante a um cargo habitualmente mais discreto e passivo. Não falha um evento, viaja dentro e fora do País, vai a feiras, eventos desportivos e culturais, anda livremente pelas ruas e conversa com toda a gente. Tornou público que trabalha pela noite dentro, lê muitos livros e dorme apenas três a quatro horas por dia. Que é um hiperativo no sentido lato da palavra, que significa excesso de atividade, disso não há dúvidas. Porém, se sofre ou não de transtorno de défice de atenção e hiperatividade (TDAH) é uma questão que já não é do conhecimento geral.

Problema para a vida

Mais conhecida por ser uma doença característica da infância, o TDAH é, muitas vezes, identificado apenas como hiperatividade e não raras vezes até confundido com mau comportamento e falta de educação. Contudo, esta é apenas uma das parcelas do problema, que tanto afeta crianças como adultos.

Uma criança com TDAH será sempre um adulto com o mesmo tipo de transtorno, pois a doença pode ser controlada, mas nunca desaparecerá. Como nos explica Bernardo Barahona Corrêa, neuropsiquiatra, professor, investigador e diretor científico do CADin (Centro de Apoio ao Desenvolvimento Infantil), "a maior parte das crianças com défice de atenção e hiperatividade continuam a ter problemas para o resto da vida, embora a forma como estes se manifestem passe a ser diferente. Deixam de ser tão visíveis externamente e passam a ser mais internalizados." Contudo, isso não é sinal de uma vida de insucessos pessoais e profissionais. Por vezes, é até um fator de inúmeras vitórias. Veja-se o caso do nadador Michael Phelps, recordista olímpico que conquistou já 28 medalhas, sendo a maioria de ouro. Phelps foi diagnosticado com TDAH quando tinha apenas 9 anos de idade e os seus pais entenderam que colocá-lo na natação iria melhorar a sua concentração. Aposta ganha!

Cafeína beneficia tratamento de hiperatividade

Um estudo realizado por investigadores da Universidade de Coimbra mostrou que a cafeína, ao contrário do que se julgava, pode ser benéfica no tratamento de hiperatividade nas crianças. Segundo disse Rodrigo Cunha, coordenador da investigação, à Agência Lusa, a "administração de três a quatro chávenas de café por dia controla o défice de atenção e hiperatividade sem causar efeitos secundários. O estudo, por enquanto, ainda na fase de testes em animais, mostra que esta substância restabelece a função da dopamina enquanto neurotransmissor do cérebro. Isto não significa dar café às crianças, mas poder criar medicação que inclua cafeína no tratamento desta doença.

Transtorno do cérebro

Se é uma daquelas pessoas que acredita que crianças hiperativas são as que não foram bem educadas pelos pais e que, caso o tivessem sido, teriam melhor comportamento e melhores resultados escolares, está completamente errada. O TDAH é um transtorno resultante de um subdesenvolvimento ou mau funcionamento de certas zonas do cérebro, como, por exemplo, os dois lobos frontais, cuja principal função é a atenção, a organização, a tomada de decisões, a resolução de problemas e o controlo das emoções e que, nestes casos, são mais pequenos, o que dificulta a comunicação entre os neurónios e a circulação sanguínea. Mas há outras causas, como o mau funcionamento do cerebelo, do corpo caloso, dos gânglios de base ou do sistema dopaminérgico. Todas elas provocam uma má comunicação entre neurónios e falta de sincronização entre as várias partes do cérebro.

É por estes motivos que os doentes com hiperatividade não conseguem aproveitar todo o seu potencial. Mesmo sendo inteligentes – muitas vezes, são pessoas com uma inteligência acima da média –, criativos e carismáticos, têm grande dificuldade em focar-se nas tarefas, comprometendo a sua aprendizagem, não conseguindo gerir bem todas as suas características e emoções.

Números do mundo

Apesar de a prevalência do TDAH não ser totalmente conhecida no mundo, a Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que a sua incidência ronde os quatro a sete por cento nas crianças em idade escolar. Mais recentemente, a Associação Americana de Psiquiatria fala numa taxa de incidência de cinco por cento nas crianças e 2,5 por cento nos adultos. Em Portugal, e segundo o primeiro Estudo Epidemiológico Nacional de Saúde Mental, realizado, em 2013, por investigadores da Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Nova de Lisboa, a taxa de prevalência do TDAH é de 0,4 por cento nos adultos e de 4,6 por cento nas crianças. Sabe-se ainda que esta tem tendência a ser maior nos homens (60 por cento) e menor nas mulheres (40 por cento).



MICHAEL PHELPS

Famosos hiperativos

Ao longo da História têm sido referidos como hiperativos inúmeros pensadores, artistas, cientistas, por terem tido percursos escolares complicados e uma vida profissional muito criativa e de sucesso. Falamos de nomes, como Einstein, Beethoven, Mozart, Leonardo da Vinci e Salvador Dali. No entanto, Bernardo Barahona Corrêa não acredita nisso, pois se o fossem não teriam tido a capacidade de aprendizagem e concentração necessária que estes génios necessitaram nas suas atividades. Atualmente, muitos são os conhecidos artistas, empresários e desportistas de sucesso a divulgarem sofrerem de hiperatividade. Michael Phelps, Bill Gates, Jim Carrey, Dustin Hoffman, Will Smith, Richard Branson, Justin Timberlake, Paris Hilton, Adam Levine e Jamie Oliver são alguns deles.

bem-estar

psico

Os sintomas

Estes são os sinais da hiperatividade nos adultos.

1. FALTA DE CONCENTRAÇÃO

- ▶ Dificuldade em manter a atenção na leitura.
- ▶ Esforço extra para completar tarefas.
- ▶ Dificuldades em gerir o tempo.
- ▶ Ser distraído e muito esquecido.

2. HIPERATIVIDADE

- ▶ Ser muito irrequieto.
- ▶ Ter mãos e pés sempre irrequietos quando sentado.
- ▶ Tiques nervosos.
- ▶ Bater constantemente com os lápis e outros objetos na mesa.
- ▶ Falar excessivamente.
- ▶ Sentir-se oprimido.
- ▶ Dificuldade em adormecer e sono de fraca qualidade.
- ▶ Mudanças de humor repentinas.

3. IMPULSIVIDADE

- ▶ Muita irritabilidade e zanga fácil.
- ▶ Conduzir em excesso de velocidade.
- ▶ Mudar impulsivamente e constantemente de emprego.
- ▶ Dificuldade em manter relacionamentos.
- ▶ Falta de tato, dizer tudo o que vem à cabeça.

FONTES: HIPERATIVIDADE.
PT: HIPERATIVIDADE.COM.
PT: ADHD-INSTITUTE.COM.
CHAD.ORG

Actualmente são diagnosticados cada vez mais casos, sobretudo em adultos. "Isto não significa que a doença esteja a aumentar, mas que há uma tendência para diagnosticar cada vez mais sintomas aos quais antes não era dada atenção", explica Bernardo Barahona Corrêa. O aumento de diagnósticos em adultos não quer dizer que a doença se tenha manifestado apenas em adulto, mas que até então não fora diagnosticada.

Sintomas mais comuns

Enquanto nas crianças, os sintomas mais visíveis do TDAH são excesso de atividade, o nunca estar quieto, a impulsividade e a falta de concentração, nos adultos, estes sintomas mudam um pouco. As pessoas com este tipo de transtorno têm habitualmente dificuldades na organização do estudo, do trabalho, na gestão do seu tempo e do seu dinheiro, e quase sempre nos seus relacionamentos. No adulto, a hiperatividade manifesta-se, sobretudo, por uma atividade mental incessante, uma sensação de inquietude e uma incapacidade de se envolver em atividades mais calmas e sedentárias, gerando até muito desconforto e insatisfação na vida profissional. "Muitas crianças não diagnosticadas, logo não medicadas, à medida que vão crescendo, vão sentindo maiores dificuldades, uma vez que o meio envolvente se torna mais exigente e passam a depender apenas delas próprias", explica o neuropsiquiatra.

Implicações várias

Muitas vezes, o diagnóstico desta doença é feito quando já manifestam outros sintomas, como a ansiedade e depressão, e outras doenças psiquiátricas e um histórico de insucessos, quer a nível académico e profissional quer pessoal. "Adultos com TDAH são geralmente disfuncionais: não conseguem manter relacionamentos,

casamentos, empregos, abrem e fecham negócios, por exemplo."

Esta condição envolve ainda outras dificuldades como o adiar sistemático de atividades ou de projetos importantes, a baixa tolerância à frustração, grandes variações de humor, baixa autoestima, dificuldades na gestão do tempo, do trabalho e do lar. Procuram incessantemente gratificações imediatas, daí a sua propensão para desenvolver adições de droga, álcool e medicamentos.

O tratamento deste problema socorre-se sempre de uma intervenção biológica e não biológica, segundo explica Bernardo Barahona Corrêa. A biológica consiste na medicação (ansiolíticos, antidepressivos, entre outros) que ajuda a controlar a patologia, indicada a caso a caso. Este tratamento deverá ainda ser acompanhado de psicoterapia e, em alguns casos, de *coaching*, que apoia o adulto na gestão de tempo, das tarefas, na gestão do dinheiro e de outras questões mais práticas do quotidiano.

O papel da hereditariedade

Está provado, através de estudos científicos, que a hiperatividade é hereditária. Logo, quando uma criança é corretamente diagnosticada com TDAH, é mais do que provável que um dos seus progenitores tenha o código genético característico do transtorno. Se apenas um dos pais for hiperativo, há 30 por cento de probabilidades de a criança desenvolver hiperatividade. Se forem os dois, esta taxa já aumenta para 50 por cento. Curioso é notar que, cada vez mais, há relatos de pais que descobriram ser portadores de TDAH pelo facto de a doença ter sido diagnosticada aos filhos. Despertados pela sintomatologia, estes pais acabam por fazer avaliação de diagnóstico e detetar o problema que os acompanha desde a infância.

Contudo, não basta ter os genes para que a doença se desenvolva. São necessários fatores ambientais para despoletar o problema durante o desenvolvimento do feto. Mãe fumadora, consumidora de álcool, exposta a produtos químicos vários ou a metais pesados, tal como o stresse constante, são alguns dos principais fatores de risco.

*Cerca de 75 por cento dos adultos com TDAH apresentam **desordem de pânico, fobia social, perturbação obsessiva-compulsiva, dislexia, disgrafia e perturbações do sono***