

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Jan 28, 2025

TDAH: o que é?

Cuidar de uma criança com TDAH pode sobrecarregar você e sua família. O TDAH pode causar problemas em casa e na escola. Se seu filho tem TDAH, é importante obter um diagnóstico adequado. Existem tratamentos que podem ajudar.

Você pode usar nossas informações para conversar com seu médico e decidir quais tratamentos são melhores para seu filho.

O que acontece no TDAH?

TDAH significa transtorno de déficit de atenção e hiperatividade. Crianças com TDAH têm dificuldade em se concentrar, são hiperativas e agem sem pensar.

Todas as crianças podem ser difíceis às vezes. Mas isso não significa que eles tenham TDAH. Crianças com TDAH se comportam de uma forma que pode causar sérias dificuldades em casa e na escola, na maioria das vezes. Isso não é porque eles estão sendo travessos - o TDAH é uma condição médica.

Os médicos acham que crianças com TDAH têm cérebros que funcionam de forma diferente do cérebro de outras crianças.

O cérebro de todos usa substâncias químicas chamadas neurotransmissores para transmitir mensagens entre as células cerebrais. Crianças com TDAH podem ter menos de dois tipos de neurotransmissores: dopamina e noradrenalina.

Esses produtos químicos afetam a forma como lidamos com as informações do mundo ao nosso redor.

Uma criança com TDAH é incapaz de processar informações da mesma forma que outras crianças. Se uma criança tem TDAH:

- o mundo exterior entra com uma enxurrada de ruídos e imagens
- eles não conseguem decidir o que é importante e ficam confusos
- eles acham difícil organizar as tarefas diárias e se concentrar em apenas uma atividade.

TDAH: o que é?

O TDAH não é culpa de ninguém. Nada que você ou seu filho tenham feito causou isso. Muita televisão, muito açúcar ou escolas ruins não causam TDAH. Ninguém sabe exatamente o que causa o TDAH. Provavelmente é causado por uma combinação de coisas.

Você pode ouvir o TDAH ser chamado por nomes diferentes. Os médicos costumavam chamá-lo de transtorno de déficit de atenção ou hiperatividade. Agora, a maioria dos médicos usa o nome TDAH.

Mas alguns médicos ainda usam os nomes antigos. Você também pode ouvir o TDAH chamado de transtorno hipercinético, ou HKD, para abreviar.

Como posso saber se meu filho tem TDAH?

Os principais sintomas do TDAH são dificuldade em prestar atenção, ser hiperativo e ser impulsivo. Aqui estão alguns exemplos desses tipos de comportamento.

Estar desatento

Crianças desatentas se distraem facilmente, passam de uma atividade para outra e se entediam rapidamente. Eles podem parecer que não escutam quando você fala com eles e acham muito difícil se concentrar.

Os deveres de casa provavelmente serão difíceis e podem parecer confusos e esquecidos.

Ser hiperativo

Crianças hiperativas acham quase impossível ficar quietas. Eles se contorcerão em seus assentos, se agitarão e se levantarão o tempo todo. Eles nunca parecem ficar sem energia. Eles correm e conversam constantemente.

À medida que as crianças crescerem, elas serão menos assim. Mas até mesmo adultos com TDAH ficam inquietos.

Sendo impulsivo

Crianças impulsivas não param para pensar antes de agir. Eles podem parecer muito impacientes e constantemente interrompem quando outras pessoas estão falando.

Eles costumam ter problemas na escola por falar quando não é a vez deles, brincar e tocar em coisas que não deveriam. Eles podem ser propensos a acidentes, derrubar coisas ou fazer coisas perigosas, como atravessar estradas.

Algumas crianças com TDAH apresentam todos esses sintomas, enquanto outras são em sua maioria desatentas ou hiperativas e impulsivas.

Se você está preocupado com o fato de seu filho agir assim na maioria das vezes, converse com seu médico ou com o professor de seu filho. Eles podem solicitar que seu filho seja avaliado por um especialista, geralmente um psiquiatra infantil ou psicólogo.

TDAH: o que é?

Infelizmente, é provável que haja uma lista de espera, então isso pode demorar um pouco. Pode ajudar manter um diário do comportamento do seu filho, para mostrar ao médico ou especialista.

Como os médicos diagnosticam o TDAH?

Não há exame ou teste que possa dizer se uma criança tem TDAH.

Os médicos são muito cuidadosos ao fazer um diagnóstico de TDAH. Um diagnóstico errado pode ser prejudicial, pois a criança pode ter um tratamento de que não precisa. Portanto, diagnosticar o TDAH leva algum tempo. O especialista verificará se seu filho se encaixa nos critérios de uma criança com TDAH. Isso significa que:

- seu filho deve ter seis ou mais sintomas de não prestar atenção, ou seis ou mais sintomas de ser hiperativo e agir antes de pensar
- esses sintomas devem ter começado antes de seu filho completar 7 anos
- seu filho deve ter se comportado assim por pelo menos seis meses
- o comportamento do seu filho deve estar causando problemas em pelo menos dois lugares, como em casa e na escola.

O especialista pode pedir que você e o professor de seu filho preencham formulários sobre como seu filho se comporta. Ele ou ela também conversará com seu filho.

Seu filho pode precisar de testes para garantir que seu comportamento não seja causado por qualquer outra coisa, como problemas de audição, epilepsia ou dificuldades de aprendizagem. Somente quando o especialista tiver certeza, seu filho será diagnosticado como portador de TDAH.

O que acontecerá com meu filho?

A vida pode ser difícil para crianças com TDAH. Eles geralmente têm problemas na escola e têm dificuldade em fazer amigos. Mas a perspectiva de uma criança pode melhorar drasticamente com o tratamento e o apoio adequados.

O tratamento usual para o TDAH é uma combinação de medicamentos e terapia. Muitas crianças com TDAH continuam levando uma vida normal.

Os especialistas costumavam pensar que as crianças superaram o TDAH quando eram adolescentes. E cerca de um terço das crianças o fazem. Mas os outros dois terços ainda precisam de tratamento quando adolescentes.

E muitos adultos ainda terão alguma dificuldade em se concentrar, controlar seu comportamento e ter relacionamentos. Mas muitos adultos com TDAH aprendem a se adaptar a esses problemas.

Trabalhando com a escola do seu filho

Crianças com TDAH geralmente atrasam seus trabalhos escolares e seu comportamento pode causar problemas para os professores. É importante manter contato com a escola de seu filho para que vocês possam trabalhar juntos para que ele aproveite ao máximo a escola.

TDAH: o que é?

A escola de seu filho pode decidir que ele precisa de ajuda extra na sala de aula. Por exemplo, pode:

- tenha um coordenador de educação especial para dar ajuda extra às crianças com TDAH
- crie áreas de estar especiais onde seu filho possa trabalhar em uma área com poucas distrações, mas com espaço para se movimentar
- dê ao seu filho pausas extras ou equipamento de aprendizado extra, como computadores
- divida as instruções em etapas gerenciáveis.

Você pode pedir ao professor ou diretor de seu filho mais informações sobre como ajudar seu filho. Ou você pode entrar em contato com a autoridade educacional local, a parte do conselho local responsável pela educação.

Maneiras de as crianças se ajudarem

À medida que as crianças com TDAH envelhecem, elas podem aprender maneiras de se ajudarem. Essas são algumas das coisas que você pode sugerir.

- Se não conseguem se lembrar de uma instrução na escola, devem se sentir capazes de pedir ao professor que a repita. Eles não deveriam adivinhar.
- Eles podem dividir grandes tarefas em etapas menores e se recompensar ao concluírem cada uma delas.
- Eles podem fazer uma lista do que precisam fazer todos os dias. Em seguida, eles podem riscar cada item da lista à medida que o fazem.
- Eles deveriam fazer a lição de casa em algum lugar tranquilo.
- Eles deveriam fazer uma coisa de cada vez.
- Eles devem tentar fazer pausas curtas e regulares.
- Eles podem carregar um caderno e anotar coisas que precisam se lembrar.
- Eles podem usar notas Post-it para se lembrarem das coisas que precisam fazer.

Onde obter mais ajuda

Existem várias instituições de caridade e grupos de apoio que oferecem apoio aos pais de crianças com TDAH (e muitas vezes a adultos com TDAH). Por exemplo, no Reino Unido, o Serviço Nacional de Informação e Apoio ao Transtorno do Déficit de Atenção (ADDISS; addiss.co.uk) fornece aconselhamento e apoio às famílias que lidam com o TDAH.

Seu médico pode direcioná-lo para um serviço similar em sua área. Ou você pode pesquisar on-line.

Para saber mais sobre os tratamentos para o TDAH, consulte nosso folheto sobre *TDAH: quais tratamentos funcionam?*

TDAH: o que é?

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

