

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Jan 28, 2025

TDAH em crianças: quais tratamentos funcionam?

O TDAH é uma condição do neurodesenvolvimento. Pessoas com TDAH podem ter dificuldade em manter o foco, sentir-se inquietas ou tomar decisões impulsivas.

Aprender que você tem TDAH pode parecer opressor no início. Você também pode se sentir aliviado, pois isso pode ajudar a explicar certos comportamentos ou dificuldades que você enfrentou. Não há “cura” para o TDAH, mas existem diferentes tratamentos e estratégias que podem ajudá-lo a gerenciá-lo.

Os principais tratamentos para o TDAH são psicoeducação, terapia comportamental e medicamentos. Esses tratamentos costumam ser usados juntos.

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

Tratamento não medicamentoso

Psicoeducação - aprendendo sobre o TDAH

O primeiro passo que seu médico ou especialista deve tomar é garantir que você tenha acesso a informações precisas e baseadas em evidências sobre o TDAH. Isso o ajudará a entender melhor a condição e a tomar decisões informadas sobre seu tratamento. Você pode ouvir seu médico se referir a isso como **psicoeducação**.

A psicoeducação ajuda você a entender melhor o TDAH, fornecendo informações claras e estruturadas sobre a doença, seus sintomas e formas de gerenciá-la. Ele aumenta a conscientização e equipa você com o conhecimento necessário para lidar com os desafios que o TDAH pode apresentar.

A psicoeducação pode ser ministrada em sessões em grupo, reuniões individuais com um médico ou especialista, ou por meio de materiais escritos e recursos on-line.

Você também pode ler mais sobre o TDAH em nossas informações intituladas: *TDAH: O que é?*

TDAH em crianças: quais tratamentos funcionam?

Terapia comportamental

O principal tratamento não medicamentoso para o TDAH é um tipo de terapia comportamental. A terapia comportamental ajuda você a encontrar maneiras de controlar os sintomas de TDAH em sua vida diária. A maioria dos tipos de terapia comportamental é voltada para crianças, mas alguns também podem ajudar adultos com TDAH.

Abaixo estão alguns exemplos de diferentes tipos de terapia comportamental e o que eles envolvem:

- **Treinamento de pais em gerenciamento de comportamento (PTBM):** O PTBM ensina pais de crianças com TDAH a entender e gerenciar melhor o comportamento de seus filhos. Ele ensina habilidades como comunicação clara, reforço de bons comportamentos, uso de intervalos, criação de um sistema de recompensas em casa e lidar com comportamentos desafiadores. Esse treinamento geralmente inclui 10 sessões semanais em grupo, com foco em formas práticas de melhorar o comportamento.
- **Intervenções comportamentais em sala de aula:** Essa abordagem envolve o treinamento de professores para melhor apoiar as crianças com TDAH na sala de aula. O treinamento inclui a criação de regras claras, o uso de um sistema de pontos para recompensar o bom comportamento e o envio de boletins diários aos pais para comunicar o progresso. Essa abordagem também é baseada em técnicas de modificação de comportamento e pode envolver professores e pais trabalhando juntos. Para obter mais informações, consulte nossas informações intituladas: *TDAH em crianças: ajuda na escola e em casa*.
- **Terapia cognitivo-comportamental (TCC):** A TCC pode ser útil em crianças mais velhas e adultos com TDAH. Envolve conversar com alguém especialmente treinado para ajudar pessoas com TDAH. Eles podem ensinar habilidades práticas para melhorar o foco, manter a organização e controlar comportamentos impulsivos. Isso pode incluir estratégias para resolução de problemas, autocontrole, escuta ativa e lidar com e expressar sentimentos.

A terapia comportamental pode ser usada como tratamento por si só ou pode ser usada junto com medicamentos.

Outros tratamentos e estratégias não medicamentosas

Com exceção da terapia comportamental, não há evidências fortes de que outros tratamentos não medicamentosos ajudem no TDAH.

Muitas pesquisas foram feitas para descobrir se mudar sua dieta pode ajudar com os sintomas de TDAH. A evidência disso é incerta, mas seu médico provavelmente oferecerá conselhos padrão para uma alimentação saudável.

Tratamentos como atenção plena, ioga, neurofeedback e tratamento quiroprático também não se mostraram eficazes.

Seu médico ou especialista pode lhe dar alguns conselhos gerais e estratégias sobre como controlar seus sintomas de TDAH. Para obter mais detalhes, consulte nossas informações

TDAH em crianças: quais tratamentos funcionam?

intituladas: *TDAH em adultos: estratégias para gerenciar tarefas diárias* ou *TDAH em crianças: ajuda na escola e em casa*.

Medicamento

Muitas pessoas com TDAH tomam medicamentos para ajudar a controlar seus sintomas. Seu médico pode recomendar medicamentos se os sintomas forem graves ou se a terapia comportamental não estiver ajudando.

Existem vários tipos de medicamentos que podem ajudar a controlar o TDAH. Discutimos os principais abaixo.

Estimulantes

Os medicamentos mais comuns para o TDAH são chamados de **estimulantes**, que vêm na forma de comprimidos. Esses medicamentos devem ajudá-lo a se sentir menos inquieto, menos impulsivo e mais capaz de se concentrar.

Se você tomar um medicamento estimulante, começará com uma dose baixa. Seu médico pode então aumentar a dose pouco a pouco, se necessário. Essa abordagem visa controlar seus sintomas da melhor maneira possível, com o menor risco de causar efeitos colaterais.

Existem vários tipos ou “classes” de estimulantes. Portanto, se um tipo não funcionar para você ou causar efeitos colaterais, talvez você possa tentar outro.

Estimulantes causam efeitos colaterais em muitas pessoas que os tomam. Esses efeitos colaterais geralmente desaparecem após algumas semanas. Mas se não desaparecerem, os médicos podem prescrever uma dose menor.

Os efeitos colaterais comuns dos medicamentos estimulantes incluem:

- redução do apetite e perda de peso
- dor de estômago, náuseas, diarreia e vômitos
- cefaleias
- mudanças de humor
- problemas para dormir.

Alguns estimulantes podem causar um aumento na frequência cardíaca e na pressão arterial. Se você tem um problema cardíaco, seu médico pode fazer alguns exames extras para verificar se um estimulante é adequado para você. Se você tem um problema cardíaco e toma um medicamento estimulante, seu médico verificará sua frequência cardíaca e pressão arterial com mais regularidade.

Você já deve ter ouvido falar que os estimulantes aumentam o risco de problemas com o uso de substâncias. No entanto, não há evidências para apoiar isso, e alguns estudos mostram que estimulantes prescritos podem realmente reduzir esse risco em pessoas com TDAH.

TDAH em crianças: quais tratamentos funcionam?

Outros medicamentos para o TDAH

Existem vários outros tipos de medicamentos usados para tratar o TDAH. Seu médico pode recomendá-los se os estimulantes não funcionarem bem o suficiente ou se os estimulantes não forem adequados para você.

A atomoxetina é um tipo de medicamento chamado inibidor da recaptação da noradrenalina. Pesquisas sugerem que provavelmente não funciona tão bem quanto os estimulantes para reduzir os sintomas de TDAH. Mas pode ser um tratamento útil para algumas pessoas que não podem tomar estimulantes.

A atomoxetina pode causar efeitos colaterais em algumas pessoas. Os mais comuns incluem redução do apetite e perda de peso, sensação de mal-estar, sensação de cansaço e indigestão.

A atomoxetina tem sido associada a um risco muito pequeno de pensamentos sobre suicídio. Se você tiver pensamentos suicidas enquanto estiver tomando atomoxetina, é importante falar com um médico imediatamente. Eles podem mudar você para um medicamento diferente e fornecer suporte para ajudá-lo a se sentir melhor.

Como os estimulantes, a atomoxetina pode não ser adequada para pessoas com problemas cardíacos.

Os **agonistas alfa-2-adrenérgicos** também são usados para tratar o TDAH. Eles parecem ser mais úteis para reduzir a hiperatividade do que para reduzir a desatenção. Às vezes, eles são usados junto com estimulantes, pois podem ajudar a reduzir os sintomas, como problemas de sono que podem ser causados por estimulantes.

Como outros medicamentos usados para tratar o TDAH, os agonistas alfa-2-adrenérgicos podem afetar a pressão arterial. Se você tomar esses medicamentos, seu médico verificará regularmente sua pressão arterial e poderá ajustar a dose se sua pressão arterial estiver alta.

Outros efeitos colaterais podem incluir cansaço, tontura e boca seca.

Medicamentos antidepressivos ou antipsicóticos podem ajudar a reduzir os sintomas de TDAH em algumas pessoas cujos sintomas não melhoram com outros medicamentos. No entanto, não há muitas evidências de que ajudem no TDAH e podem causar efeitos colaterais. Por causa disso, eles geralmente são prescritos apenas por um especialista. Os antidepressivos podem ser usados em adultos e crianças de 6 a 18 anos, enquanto os antipsicóticos geralmente são usados apenas em adultos.

Se o seu especialista sugerir esses medicamentos, ele deve explicar por que eles serão benéficos para você. Eles também devem discutir os riscos com você.

Onde obter mais ajuda

Existem muitas instituições de caridade e grupos de apoio para pessoas com TDAH e suas famílias. Seu médico pode ajudá-lo a encontrar um em sua área ou você pode pesquisar on-

TDAH em crianças: quais tratamentos funcionam?

line. Esses grupos geralmente têm recursos e serviços úteis e podem conectar você a outras pessoas que estão passando por uma experiência semelhante.

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.

