

# TDAH

na universidade

## Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade



## SINTOMAS



**Desatenção:** se distrai facilmente, comete erros por descuido, parece não escutar quando alguém lhe dirige a palavra, frequentemente tem dificuldade de finalizar atividades, reluta em se envolver em tarefas que exijam esforço mental prolongado, tem dificuldades com organização, esquece objetos e compromissos



**Hiperatividade/impulsividade:** fala demais, remexe ou batuca as mãos ou pés, tem dificuldade de permanecer sentado por longos períodos, responde sem ouvir toda a pergunta, intromete-se, toma decisões importantes sem pensar nas consequências futuras

## FATOS IMPORTANTES

- Não há uma única causa do TDAH, mas sabe-se que há uma combinação de fatores genéticos e ambientais
- A prevalência de TDAH é de 5% em crianças e adolescentes e de 2,5% em adultos
- Há uma grande heterogeneidade na apresentação dos sintomas em cada indivíduo com TDAH
- Pode haver predomínio de sintomas de desatenção, predomínio de hiperatividade/impulsividade ou ambos podem estar presentes
- O TDAH pode aparecer em diferentes níveis de gravidade (leve, moderada, grave)
- Muito frequentemente outros transtornos psiquiátricos estão presentes

## ALTERAÇÕES NEUROPSICOLÓGICAS



Podem existir alterações em funções executivas importantes, que incluem planejamento, controle de impulsos e manutenção da atenção por um longo período. Menor velocidade de realização de atividades e menor motivação também podem estar presentes

## ALTERAÇÕES NEUROBIOLÓGICAS



Atraso na maturação cortical, especialmente nas regiões frontais, e maior imaturidade nas conexões entre as diferentes regiões cerebrais. Também há evidências de um déficit dopaminérgico na região pré-frontal do cérebro de indivíduos com TDAH

## PREJUÍZOS

### Acadêmicos:

- Menores índices de sucesso acadêmico
- Dificuldade na gestão do tempo e na organização das atividades
- Falta de motivação para estudar
- Tendência à procrastinação

### Outros Prejuízos:

- Dificuldade nos relacionamentos interpessoais
- Problemas de autoestima
- Maior risco de abuso de álcool, tabaco e outras substâncias
- Maior risco de acidentes automobilísticos
- Maior risco de gravidez não planejada e de doenças sexualmente transmissíveis

## DICAS PARA O AMBIENTE ACADÊMICO

- Fazer uma lista de todas as tarefas que você precisa fazer e elencar prioridades
- Estabelecer pequenas metas: dividir grandes tarefas em menores
- Fazer intervalos entre as atividades
- Organizar o tempo com espaço para descanso, refeições, exercícios físicos, atividades sociais, etc
- Fazer um planejamento de provas e atividades e colar na parede ou na mesa de estudos
- Testar diferentes métodos de estudo
- Usar agenda, relógio, alarmes, lembretes (no papel ou em aplicativo)
- Observar em qual ambiente e momento do dia você é mais produtivo
- Encontrar maneiras de se concentrar (música de fundo, silêncio, algo para "mexer" em suas mãos)
- Sentar longe de janelas e portas na sala de aula
- Pedir ajuda a amigos, colegas, familiares, professores e profissionais da saúde



## LEMBRE-SE DE



Manter o ambiente físico e virtual organizado



Introduzir rotina diária



Ter um calendário para tarefas



Dividir tarefas em etapas

## TRATAMENTO



O tratamento deve ser combinado incluindo intervenções farmacológicas e intervenções não farmacológicas como psicoeducação e intervenções psicoterápicas

## REFERÊNCIAS

1. American Psychiatric Association (2014). Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5. 5. ed. Porto Alegre: Artmed.
2. Rohde, L. A., Buitelaar, J.K., Gerlach, M., Faraone, S. V. (ed.). (2019). The World Federation of ADHD guide. Porto Alegre: Artmed.
3. Sedgwick, J. A. (2018). University students with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD): a literature review. Irish Journal of Psychological Medicine, 35, 221–235.