

Guia Prático para TDAH

Thiago Alves

Psicólogo clínico | Terapeuta cognitivo-comportamental | Neuropsicólogo

CRP 05/65340 | CRP 07/42260

O que é TDAH segundo a neurociência?

O Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) é uma condição neurodesenvolvimental caracterizada por padrões persistentes de desatenção, impulsividade e, em alguns casos, hiperatividade. O cérebro de pessoas com TDAH apresenta diferenças na estrutura e funcionamento de áreas relacionadas ao controle executivo, recompensa e autorregulação.

O que a ciência descobriu sobre o TDAH?

1. Disfunção no córtex pré-frontal: Essa região, essencial para foco, planejamento e inibição de impulsos, apresenta menor atividade funcional.
2. Alterações dopaminérgicas: Há menor disponibilidade de dopamina nos circuitos de recompensa, o que dificulta o engajamento em tarefas repetitivas ou sem reforço imediato.
3. Desregulação do tálamo e estriado: Prejudica o controle motor, a motivação e o ritmo atencional.
4. Impacto genético e ambiental: O TDAH tem forte base hereditária, mas também pode ser influenciado por fatores como estresse perinatal, exposição a toxinas e estilo de vida.

Sintomas centrais do TDAH:

- Dificuldade em manter a atenção por longos períodos
- Esquecimentos frequentes e desorganização
- Procrastinação e baixa tolerância à espera
- Tomada de decisões impulsiva
- Hiperatividade (em alguns casos): inquietação constante, fala excessiva, dificuldade em relaxar

Como manejar o TDAH segundo a ciência?

1. Psicoeducação: Compreender o funcionamento do TDAH reduz o autojulgamento e favorece estratégias mais realistas.
2. Reestruturação de rotina: Estabelecer hábitos fixos e previsíveis melhora o desempenho e reduz a sobrecarga mental.
3. Estímulos ambientais: Dividir tarefas em etapas curtas, usar lembretes visuais e recompensas imediatas favorece a execução.
4. Intervenções cognitivas e comportamentais: Técnicas da TCC ajudam na organização, no manejo de frustrações e no controle de impulsos.
5. Medicamentos: Em alguns casos, o uso de estimulantes ou não-estimulantes pode ser indicado para regular os circuitos dopaminérgicos.

Reflexão final:

O TDAH não é falta de esforço - é um cérebro com funcionamento diferente. Com suporte adequado, é possível transformar dificuldades em estratégias e desenvolver uma vida funcional, produtiva e coerente com seus objetivos.

Referência:

Sapolsky, R. M. (2017). **Behave: The Biology of Humans at Our Best and Worst**. Penguin Press.