

Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade

TDAH



O que é o TDAH?

O Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH) é um transtorno do neurodesenvolvimento que pode afetar crianças, adolescentes e adultos.

Caracteriza-se por um padrão persistente de desatenção e/ou hiperatividade e impulsividade que pode interferir no funcionamento social, acadêmico e profissional.

O TDAH não é falta de educação, preguiça, desinteresse ou falta de inteligência. Trata-se de uma condição clínica reconhecida internacionalmente, que necessita de avaliação e acompanhamento adequados.





Principais Sintomas

1. Desatenção

- Dificuldade para manter o foco
- Esquecimentos frequentes
- Perda de objetos
- Dificuldade para seguir instruções
- Cometer erros por distração
- Dificuldade para organizar tarefas

2. Hiperatividade

- Agitação constante
- Dificuldade para permanecer sentado
- Necessidade de movimentar mãos e pés
- Falar excessivamente
- Sensação constante de inquietação

3. Impulsividade

- Responder antes de a pergunta terminar
- Interromper conversas
- Dificuldade para esperar sua vez
- Agir sem pensar nas consequências





Como é feito o diagnóstico?

O diagnóstico é clínico e deve ser realizado por profissional habilitado, como psiquiatra, neurologista ou psicólogo com experiência na avaliação do TDAH.

A avaliação considera:

- Entrevista clínica;
- Histórico de desenvolvimento;
- Sintomas presentes em diferentes ambientes;
- Impacto dos sintomas na vida cotidiana;
- Investigação de outras condições que possam explicar os sintomas.

Não existe exame de sangue, tomografia ou ressonância magnética que, isoladamente, confirme o diagnóstico de TDAH.





Tratamento

O tratamento é individualizado e pode incluir diferentes estratégias.

Psicoeducação

Orientação ao paciente e à família sobre o transtorno, seus sintomas e formas de enfrentamento.

Psicoterapia

A psicoterapia pode auxiliar no desenvolvimento de estratégias para organização, controle da impulsividade, manejo das emoções e enfrentamento das dificuldades relacionadas ao TDAH. A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é uma das abordagens utilizadas.

Organização da rotina

Algumas estratégias podem facilitar o dia a dia, como:

- Uso de agendas
- Listas de tarefas
- Planejamento diário
- Organização de ambientes
- Criação de hábitos e rotinas

Medicamentos

Quando indicados e acompanhados por médico, os medicamentos podem ajudar no controle dos sintomas, contribuindo para melhorar a atenção, a concentração e o controle da impulsividade.



O TDAH tem cura?

O TDAH é considerado uma condição crônica, mas possui tratamento eficaz. Com acompanhamento adequado, muitas pessoas com TDAH conseguem estudar, trabalhar, desenvolver relacionamentos saudáveis e alcançar uma boa qualidade de vida.

TDAH em adultos

Muitas pessoas só recebem o diagnóstico na adolescência ou na vida adulta. Em alguns casos, os sintomas podem ter estado presentes desde a infância, mas não foram reconhecidos ou avaliados adequadamente. Entre as dificuldades que podem aparecer na vida adulta estão:

- **Procrastinação**
- **Dificuldade de organização**
- **Esquecimentos frequentes**
- **Dificuldade para administrar o tempo**
- **Baixa autoestima**
- **Dificuldades profissionais**
- **Problemas para cumprir prazos e manter rotinas**

Como podemos ajudar?

O apoio de familiares, amigos, colegas e profissionais pode fazer diferença.

- Ouça sem julgamentos
- Demonstre empatia
- Ofereça apoio
- Respeite os limites de cada pessoa
- Incentive a busca por avaliação e tratamento
- Valorize as conquistas
- Evite rótulos e preconceitos



Busque apoio psicológico e psiquiátrico na Rede de Saúde de São Fco do Conde

Em São Francisco do Conde, quem apresenta dificuldades persistentes relacionadas à atenção, hiperatividade ou impulsividade pode buscar apoio na **Rede de Saúde do município**.

A busca por atendimento pode ser iniciada pelas **Unidades Básicas de Saúde (UBS)**, que podem realizar o acolhimento, a avaliação inicial e orientar o usuário sobre os serviços disponíveis na rede.

Quando houver necessidade de acompanhamento especializado em saúde mental, o usuário também pode procurar orientação sobre o atendimento no **Centro de Atenção Psicossocial (CAPS)** do município.

A UBS e o CAPS fazem parte da rede de atenção à saúde e podem contribuir para o acolhimento, acompanhamento e encaminhamento adequado, conforme as necessidades de cada pessoa.





Não enfrente essas dificuldades sozinho. Procure a Unidade Básica de Saúde de referência ou informe-se sobre o atendimento no CAPS de São Francisco do Conde e busque orientação de profissionais qualificados.

**Combata o preconceito
Informação gera empatia
Empatia gera inclusão**

Conhecer o TDAH é fundamental para reduzir preconceitos, ampliar a compreensão sobre o transtorno e promover ambientes mais acolhedores e inclusivos.

Caso você ou alguém próximo apresente dificuldades persistentes relacionadas à atenção, hiperatividade ou impulsividade, procure um profissional de saúde qualificado para uma avaliação adequada. O diagnóstico e o acompanhamento individualizados podem contribuir para o manejo dos sintomas e para uma melhor qualidade de vida.



Fontes:

**Organização Mundial da Saúde.
Classificação Internacional de Doenças –
CID-11. Genebra: OMS, 2022.**

**Ministério da Saúde (Brasil). Protocolo
Clínico e Diretrizes Terapêuticas do
Transtorno do Déficit de Atenção com
Hiperatividade (TDAH).
Acesso em: 03 ago. 2026.**

**Associação Brasileira do Déficit de Atenção
(ABDA). TDAH: informações para pacientes,
familiares e profissionais.
Acesso em: 04 ago. 2026.**