

Módulo 6:
Perturbação de Hiperatividade e
Défice de Atenção (PHDA)

Compreender a PHDA

- A Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção (PHDA/PDA) é uma condição neurobiológica médica, que afeta o funcionamento cerebral e o comportamento.
- Indivíduos com PHDA poderão ter dificuldades relacionadas com o comportamento, a aprendizagem e o autocontrolo.



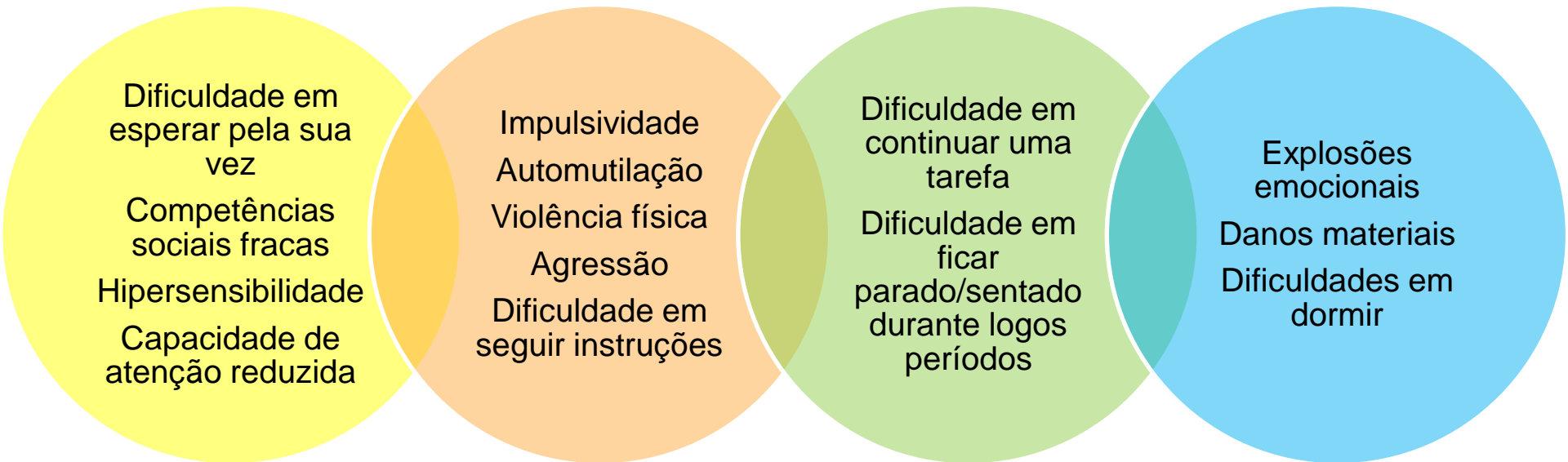
<https://freerangestock.com/photos/59705/yellow-coreopsis-flower-closeup.html>

Compreender a PHDA (continuação)

A impulsividade, hiperatividade e falta de atenção são comuns na PHDA.

- ✓ A impulsividade faz com que a pessoa reaja antes de pensar sobre qual será a consequência, por exemplo, de atravessar uma estrada movimentada sem confirmar se é seguro.
- ✓ Hiperatividade significa que o indivíduo pode considerar que ficar sentado é muito difícil e sentir a necessidade de saltar, correr ou mexer-se constantemente.
- ✓ Falta de atenção significa que a pessoa poderá ter dificuldade em concentrar-se em algo durante muito tempo, ou continuar concentrada durante tempo suficiente para concluir uma tarefa.

Comportamentos expectáveis



(ADHD Ireland, 2019)

Comportamentos expectáveis



- As lesões acidentais e a automutilação são mais comuns em pessoas com PHDA.
- O seu ente querido pode sentir dificuldades em expressar-se calmamente se estiver transtornado e pode apresentar comportamentos agressivos ou violentos.
- Interagir socialmente pode ser desafiante para o indivíduo.

<https://freerangestock.com/photos/74930/abstract-person-with-cogwheels-thinking-fast-and-slow--with-cop.html>

Preocupações

Aceitar o diagnóstico:

- Reações comuns
- Estigma

Os cuidadores também poderão recear que a aceitação do diagnóstico de PHDA cause mais dificuldades à pessoa de quem cuidam e poderão recusar-se a aceitar o diagnóstico.



<https://freerangestock.com/photos/48233/happy-child-drawing-a-sunny-landscape-.html>

Preocupações

- Indivíduos com PHDA poderão apresentar comportamentos agressivos ou explosões de violência.
- Este facto pode criar desafios ao cuidador ao lidar com estas explosões e reagir perante as mesmas
- A perturbação do sono é comum tanto em crianças como em adultos com PHDA
- A pessoa de quem cuida poderá demorar horas a adormecer e poderá acordar frequentemente durante a noite.

Preocupações

- ❑ Medicação ou não o seu ente querido pode ser uma preocupação para muitos cuidadores
- ❑ Os cuidadores poderão recear que a medicação dificulte ainda mais a resolução de problemas por parte da pessoa com PHDA.
- ❑ Os efeitos secundários da medicação, como perda de apetite, perturbações do sono e estado "tipo zombie", dificultam ainda mais a decisão de experimentar ou não a medicação
- ❑ Os pais que cuidam de um filho com PHDA podem ficar preocupados com os efeitos que terá nos seus outros filhos
- ❑ Os sintomas da PHDA por vezes podem resultar num ambiente familiar caótico e stressante
- ❑ Os cuidadores poderão sofrer de *stress* e *burnout* ao satisfazerem as necessidades do seu ente querido e, possivelmente, cuidar dos outros filhos

Estratégias para o indivíduo

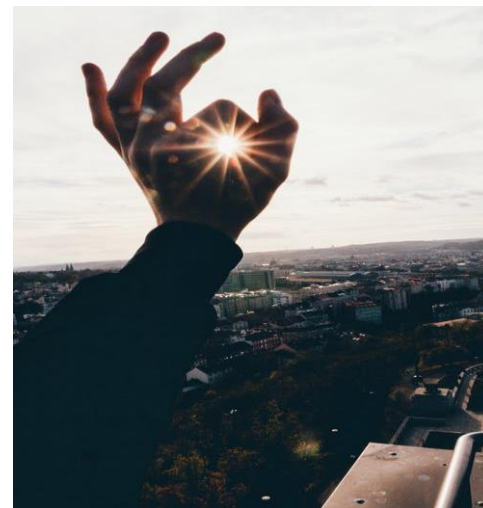


<https://freerangestock.com/photos/50390/spa-stones-shows-equal-value-and-balance.html>

- Criar oportunidades sociais ao seu ente querido pode ajudá-lo a sentir-se incluído e mais aceite pelos seus pares
- Cada oportunidade social pode originar mais oportunidades!
- Tente dar apoio ao indivíduo quando está com outras pessoas e ajude-o a lembrar-se de esperar pela sua vez, ouvindo quando a outra pessoa está a falar.

Reagir a comportamentos agressivos e violentos

- O mais importante que um cuidador pode fazer ao reagir a explosões agressivas ou violentas é manter a calma.
- Fale com um tom de voz baixo e calmo e retire outras crianças ou pessoas vulneráveis da situação.
- Pergunte à pessoa porque está transtornada. Repita o que ela tiver dito, para que saiba que está a prestar atenção e que a ouviu.
- Peça à pessoa que o acompanhe para outra divisão, ou para o exterior, para falar sobre como se está a sentir. Uma mudança de ambiente pode ajudar a acalmar a situação.



<https://www.pexels.com/photo/architecture-backlit-buildings-city-671549/>

Outras estratégias úteis

Um planeamento de segurança pode ajudar os cuidadores a darem apoio à pessoa com PHDA a lidar com uma situação perigosa quando esta surgir.

O que pode fazer para manter a pessoa de quem cuida em segurança?

- Sugestões práticas para tornar a sua casa num local mais seguro incluem:
 - *fechos nas janelas e portas
 - *barreira de segurança nas escadas
 - *utilização de chávenas, pratos e talheres de plástico
 - *manter objetos afiados ou perigosos, tal como medicações, fechados em segurança (ROSPA, 2019)

Criar uma boa rotina de sono para o seu ente querido pode ajudá-lo a ter o descanso de que necessita e a ficar menos cansado e, talvez, irritável no dia seguinte

- Duas horas antes de dormir deve evitar tempo em frente a um ecrã, cafeína ou bebidas/comidas com alto teor de açúcar e atividade física intensa.
- A iluminação deve ser reduzida e suave e deve realizar atividades relaxantes na hora antes de ir para a cama.
- A temperatura e a iluminação no quarto devem ser ajustadas às necessidades da pessoa (Dodson, 2019)

Quer saber mais?

O nosso Pacote de Recursos interativo dar-lhe-á informações sobre

- preocupações que possa ter enquanto cuidador
- o que pode ser feito
- dicas úteis sobre como lidar com a sobrecarga na prestação de cuidados
- como evitar o *stress* e a exaustão
- como lidar com as suas emoções
- aceitação da perturbação
- e muito mais!

Também poderá encontrar exercícios e atividades para SI e para a pessoa cuidada!



O Pacote de Recursos:

<https://developfc.csicy.com/pt/english-3-2/?lang=pt>