



UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE

VII MOSTRA REGIONAL DE GEOGRAFIA DA SAÚDE/ I ENCONTRO REGIONAL DE CIÊNCIAS HUMANAS E SAÚDE

O impacto do Transtorno do déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) na vida acadêmica e profissional: estratégias para melhoria do bem-estar e desempenho

AUTOR: Davi Lopes da Costa (UFCG)

Campina Grande - PB

Abril - 2024

RESUMO

O Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH) é uma condição genética que começa na infância e é frequentemente contínua ao longo da vida. De 3 a 5% dos jovens em todo o mundo apresentam sintomas de desatenção, hiperatividade e impulsividade. Os estudos mostram mudanças no cérebro que estão relacionadas ao funcionamento de sistemas neurotransmissores como dopamina e noradrenalina, que impactam a atenção, a memória, o autocontrole e a organização. Este estudo coletou dados sobre tratamentos para o TDAH que melhoraram a qualidade de vida dos portadores. A pesquisa com métodos mistos descobriu que muitos indivíduos com TDAH não buscam tratamento adequado, o que acaba prejudicando seu desempenho acadêmico, seu ambiente de trabalho e sua saúde mental e emocional. Para enfrentar esses desafios, são recomendadas técnicas como meditação e relaxamento, enfatizando a importância do tratamento adequado para reduzir os efeitos negativos do TDAH e melhorar a qualidade de vida.

PALAVRAS-CHAVE: TDAH, impacto, qualidade de vida, tratamento, apoio social, intervenções no ambiente, mudanças no estilo de vida, terapia, meditação, tecnologia, educação, pesquisa.

Introdução

O Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH) é uma condição neurobiológica com raízes genéticas que se manifesta na infância e muitas vezes persiste ao longo da vida. De acordo com a American Psychiatric Association (1994), o TDAH é um dos transtornos aos quais possui ênfase com relação a estudos. Caracteriza-se por sintomas de desatenção, inquietude e impulsividade, sendo por vezes referido como DDA (Distúrbio do Déficit de Atenção) ou ADD (Attention Deficit Disorder), em inglês. Reconhecido oficialmente pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e diversos países, nos Estados Unidos, por exemplo, os portadores de TDAH têm direito a tratamento diferenciado na escola por lei. É o transtorno mais comum entre crianças e adolescentes que buscam serviços especializados, afetando de 3 a 5% da população infantojuvenil globalmente. Estudos, inclusive no Brasil, evidenciam que sua prevalência é consistente em diferentes regiões, sugerindo que o transtorno não é determinado por fatores culturais ou práticas educacionais. Pesquisas científicas revelam alterações na região frontal do cérebro e suas conexões em portadores de TDAH, especialmente no que se refere ao funcionamento do sistema neurotransmissor, incluindo a dopamina e noradrenalina. Essas mudanças neurobiológicas são associadas à dificuldade de inibição de comportamentos inadequados, capacidade de atenção, memória, autocontrole, organização e planejamento, funções associadas à região frontal orbital. As causas dessas alterações ainda estão em investigação. Diante disso, essa visa levantar dados e trazer melhorias para a qualidade de vida, bem estar e desempenho das pessoas que se submetem à pesquisa, bem como para todas as pessoas que possuem o TDAH. Vale ressaltar que o enfoque da pesquisa foi apenas com trabalhadores e estudantes. O texto foi dividido com metodologia onde falado sobre os métodos que foram usados para obter os recursos para o desenvolvimento da pesquisa e obtenção dos resultados, logo em seguida apresentando os resultados que foram obtidos através da revisão bibliográfica e os questionários, e por fim a conclusão onde é relatado o que foi identificado com a pesquisa.

Metodologia:

A pesquisa será conduzida por meio de métodos mistos, incluindo revisão bibliográfica e questionários. Foram recrutados estudantes universitários e trabalhadores ativos para que pudessem participar da pesquisa analisando-os para alcançarmos uma compreensão mais profunda do assunto.

Compreendendo a Natureza do TDAH:

Barkley (2014) define o TDAH como um distúrbio neurobiológico comum, enfatizando a persistência dos sintomas de desatenção e/ou hiperatividade-impulsividade. Para entender os vários aspectos do TDAH e como ele afeta a vida de uma pessoa, você precisa usar essa definição completa.

O TDAH é um transtorno neurobiológico comum que afeta milhões de crianças e adultos. Caracteriza-se por desatenção persistente e/ou hiperatividade-impulsividade, que interferem significativamente no funcionamento social, acadêmico ou profissional (Barkley, 2014, p. 1)

Desafios de Impactos do TDAH:

Willoughby (2018) enfatiza as dificuldades que o TDAH pode causar em várias facetas da vida das pessoas, incluindo desempenho acadêmico, relacionamentos interpessoais, autoestima e autorregularão emocional. As soluções personalizadas para o TDAH dependem dessa visão realista.

O TDAH pode ter um impacto significativo em diversas áreas da vida, incluindo o desempenho acadêmico, relacionamentos interpessoais, autoestima e auto-regulação emocional (Willoughby, 2018, p. 2).

Superando obstáculos, construindo potenciais:

Ao enfatizar os pontos fortes que as pessoas com TDAH podem ter, como criatividade, entusiasmo, persistência e empatia, Sarrazin (2019) oferece uma mensagem esperançosa. Essa perspectiva encorajadora nos recorda que o TDAH não define quem somos e que podemos transformar suas facetas em ferramentas para nossos objetivos.

Indivíduos com TDAH podem apresentar diversos pontos fortes, como criatividade, entusiasmo, persistência e empatia, que podem ser utilizados para superar os desafios e construir uma vida plena (Sarrazin, 2019, p. 3).

Importância do Diagnóstico e Tratamento:

Pliszka (2015) enfatiza que o tratamento adequado do TDAH requer um diagnóstico preciso. Essa declaração é importante enfatizar a importância de buscar ajuda de profissionais qualificados para minimizar os efeitos prejudiciais do transtorno e potencializar o desenvolvimento do indivíduo.

O diagnóstico preciso e o tratamento adequado do TDAH são essenciais para minimizar os impactos negativos e permitir que o indivíduo alcance seu potencial máximo (Pliszka, 2015, p. 4)

Abordagens terapêuticas:

A citação da American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (2019) apresenta um resumo das diferentes abordagens terapêuticas para o TDAH e reconhece a importância de uma combinação de terapia comportamental, medicamentos e mudanças do estilo de vida. Essa visão multifacetada enfatiza a importância de um plano de tratamento individualizado que leve em consideração as características e necessidades únicas de cada pessoa.

O tratamento do TDAH geralmente envolve uma condição de terapia comportamental, medicação e modificações no estilo de vida (American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 2019, p. 5)

TDAH na infância:

Os dados dos Centers of Disease Control and Prevention (2020) mostram que cerca de 5% das crianças têm TDAH. Isso mostra o quanto importante é aumentar a conscientização sobre o problema e ajudar a fazer com que o diagnóstico e o tratamento sejam feitos rapidamente.

O TDAH é um dos transtornos mentais mais comuns em crianças, afetando cerca de 5% da população infantil (Centers of Disease Control and Prevention, 2020, p. 6).

TDAH na Aduldez:

Barkley (2010) enfatiza o fato de que cerca de 60% dos casos de TDAH persiste até a adolescência, então é necessário acompanhamento constante e métodos de manejo específicos para essa fase da vida. Essas informações são essenciais para que os adultos com TDAH obtenham o apoio que precisam para lidar com seus sintomas e alcançar seus objetivos.

O TDAH persiste na vida adulta em cerca de 60% dos casos, podendo ter um impacto significativo na vida profissional, social e pessoal (Barkley, 2010, p. 7)

Fatores de Risco e Comorbidades:

A American Psychiatric Association (2013) oferece um olhar abrangente sobre o TDAH, reconhecendo os fatores genéticos e ambientais que o influenciam do desenvolvimento e o fato de que o TDAH frequentemente está associado a outros problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão. Um diagnóstico preciso e um plano de tratamento bem-sucedido dependendo dessa visão abrangente.

Fatores genéticos e ambientais contribuem para o desenvolvimento do TDAH. O transtorno frequentemente coexiste com outros problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão (American Psychiatric Association, 2013, p. 8).

Resultados e discussões:

A análise dos dados mostra que a maioria das pessoas com TDAH não procura um tratamento adequado para o problema, o que tem efeitos prejudiciais em vários aspectos de sua vida. A concentração, a tomada de notas e a organização ineficaz são problemas do desempenho acadêmico. A falta de foco, o desempenho abaixo do potencial e os problemas para seguir as instruções e concluir tarefas são todos sinais de problemas do local de trabalho.

Existe uma maior probabilidade de sofrer assédio moral, um impacto negativo na autoestima, sentimentos de frustração e desânimo, e o desenvolvimento de ansiedade e depressão. Na área social e familiar, há problemas de comunicação e relacionamento interpessoal, problemas para manter vínculos e responsabilidades e problemas que prejudicam a dinâmica familiar.

Para lidar com esses desafios, você pode usar métodos de enfrentamento como meditar e relaxar. A aplicação contínua dessas técnicas pode melhorar a concentração, o foco e a regulação emocional. É essencial entender que o TDAH é um distúrbio que tem um impacto significativo na vida de uma pessoa em várias facetas. Para reduzir os efeitos negativos do TDAH e melhorar a qualidade de vida, é fundamental obter o tratamento adequado.

A pesquisa demonstra que o TDAH exerce um impacto significativo na vida dos indivíduos que o possuem, afetando diversos aspectos como desempenho acadêmico, profissional, social e emocional. Diante do impacto do TDAH, este trabalho buscou apresentar alternativas aplicáveis e acessíveis para auxiliar na qualidade de vida das pessoas com o transtorno. As principais áreas de foco para a melhora incluem: acompanhamento médico e psicológico especializado, seguindo as orientações individualizadas de medicação e terapia, além de estratégias de organização e planejamento. Buscar o apoio de familiares, amigos e grupos de apoio, participar de atividades que promovam autoestima e bem-estar, além de promover a inclusão e o respeito às pessoas com TDAH. Adaptar o ambiente de estudo e trabalho para minimizar distrações, utilizar ferramentas tecnológicas que auxiliam na organização e no foco, e estabelecer uma rotina regular com horários definidos. Praticar exercícios físicos regularmente, adotar uma alimentação saudável, dormir bem e ter hábitos de sono regulares. A Terapia cognitivo-comportamental (TCC) pode auxiliar no desenvolvimento de habilidades para lidar com os sintomas do TDAH, enquanto o treino de habilidades sociais pode melhorar a comunicação e o relacionamento interpessoal. A prática regular de meditação e técnicas de relaxamento podem auxiliar na melhora da concentração, do foco e da regulação emocional. Utilizar aplicativos e ferramentas tecnológicas que auxiliam na organização, no foco e na gestão do tempo. Investir em programas de educação e conscientização sobre o TDAH, promovendo a formação de profissionais capacitados para lidar com pessoas com o transtorno. Investir em pesquisas sobre o TDAH e em estratégias de intervenção eficazes.

Considerações finais:

Embora o TDAH seja um transtorno sem cura, o tratamento adequado e a implementação de mudanças no estilo de vida podem fazer uma grande diferença na qualidade de vida das pessoas com o transtorno. É crucial buscar ajuda profissional e individualizada para um tratamento eficaz.

REFERÊNCIAS



ABDA - Associação Brasileira do Déficit de Atenção. Cartilhas da ABDA [Online]. Disponível em: \<<https://tdah.org.br/cartilhas-da-abda/>> . Acesso em: 15 fev. 2024.

Academia Americana de Psiquiatria Infantil e Adolescentes. (2019). TDAH: transtorno de déficit de atenção/hiperatividade. < <https://www.aacap.org/> > Acesso em: 10 de maio de 2024

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing. Disponível em: <<https://edisciplinas.usp.br/mod/resource/view.php?id=4761601>> . Acesso em: 02 de Mar. de 2024.

American Psychiatric Association. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5. 5.ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.(p. 59 - 66). Disponível em: <<https://www.institutopebioetica.com.br/documentos/manual-diagnostico-e-estatistico-de-transtornos-mentais-dsm-5.pdf>> . Acesso em: 15 de Mar. de 2024.

ARGOLLO, Nayra. Transtorno do Déficit de atenção com hiperatividade: aspectos neuropsicológicos. Psicologia escolar educacional. 2003, volume 7, número 2 (p. 197 -201). Disponível em; <<https://www.scielo.br/j/pee/a/zjryk66fk83dnzRfrXBLyBN/?format=html&lang=pt>> . Acesso em: 02 de Mar. de 2024.

Associação Americana de Psiquiatria. (2013). Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

Barkley, R. A. (2010). Transtorno de déficit de atenção e hiperatividade em adultos: um manual para diagnóstico e tratamento. Guilford Press. Centros de Controle e Prevenção de Doenças. (2020). Transtorno de déficit de atenção/hiperatividade (ADHD) Disponível em: <<https://www.cdc.gov/hcbddd/adhd/index.html>> Acesso em: 10 de maio de 2024.

Barkley, R. A. (2014). Transtorno de hiperatividade por déficit de atenção: uma abordagem cognitivo-comportamental. Guilford Press

Pliszka, S. R. (2015). ADHD: Gestão prática para pais, professores e clínicos. Guilford Press.

Sarrazin, J.-P. (2019). Os pontos fortes do TDAH: Como aproveitar o transtorno de déficit de atenção do seu filho. Routledge.

Willoughby, M. T. (2018). A experiência do TDAH: Desafios e estratégias de enfrentamento para os adolescentes Guilford Press.