

O iceberg da PHDA

A PHDA é com frequência mais complexa do que as pessoas pensam!

Como os icebergs, muitos problemas que estão relacionados com a PHDA não são visíveis.

A PHDA pode ser ligeira, moderada ou grave, provavelmente coexiste com outras condições e pode ser uma incapacidade para os portadores.

A ponta do iceberg

Os comportamentos óbvios da PHDA

Défice de Atenção

- * Não prestam atenção
- * Esquecidos e distraídos
- * Não parecem ouvir quando lhes falam diretamente
- * Perdem coisas
- * Cometem erros por descuido
- * Não cumprem tarefas
- * Desorganizados

Hiperatividade

- * Desassossegados
- * Falam muito
- * Irrequietos
- * Correm ou trepam em excesso
- * Não conseguem ficar sentados
- * Sempre em movimento

Impulsividade

- * Falta de auto-controlo
- * Dificuldade em esperar pela sua vez
- * Interrompem os outros
- * Intrrometem-se
- * Respondem mal
- * Perdem rápido a paciência
- * Falam antes de pensar

Escondidos por baixo da superfície

Os comportamentos não tão óbvios da PHDA (2/3 têm pelo menos outro diagnóstico/comorbilidade)

Défices nos neurotransmissores afetam o comportamento

- * Níveis insuficientes de neurotransmissores – dopamina e noradrenalina, resultam na redução da atividade cerebral

Atraso na maturação cerebral (\pm 3 anos)

- * Mais imaturos
- * Menos responsáveis
- * Aos 15 anos agem como se tivessem 12

Défice das funções executivas

- * Memória de trabalho
- * Atenção continuada
- * Auto-regulação das emoções
- * Organização e planeamento
- * Resolução de problemas complexos

Noção de tempo prejudicada

- * Perdem a noção do tempo
- * Atrasam-se com frequência
- * Sem estratégias de planeamento
- * Esquecem-se de projetos com prazos mais longos
- * Impacientes, não gostam de esperar
- * Demoram uma eternidade a realizar as tarefas
- * Evitam fazer os TPCs

Problemas de sono

- * Não têm um sono repousante
- * Dificuldade em adormecer
- * Dificuldade a acordar
- * Atrasam-se para a escola
- * Adormecem na sala de aulas
- * Privação do sono frequente
- * Irritáveis
- * Discussões matinais com os pais

Baixa tolerância à frustração


- * Dificuldade no controlo das emoções
- * Têm "pavio curto"
- * Emocionalmente reativos
- * Perdem a paciência facilmente
- * Desistem facilmente
- * Não se mantêm nas atividades
- * Falam ou agem antes de pensar
- * Dificuldade em ver a perspectiva dos outros

Não aprendem facilmente com estratégias de castigos e recompensas

- * Repetem comportamentos desadequados
- * Podem ser difíceis de disciplinar
- * Menos provável que cumpram as regras
- * Dificuldades em gerir o seu próprio comportamento
- * Não aprendem com os comportamentos anteriores
- * Agem sem noção de retrospectiva
- * Procuram recompensas no imediato
- * Recompensas a longo termo não funcionam

Comorbilidades

- * Dificuldade específica de aprendizagem
- * Dislexia
- * Perturbação de oposição e desafio
- * Perturbações emocionais
- * Doença bipolar
- * Abuso de substâncias
- * Perturbação obsessiva compulsiva
- * Perturbação do Espectro do Autismo
- * Tiques



Apenas 1/8 dos icebergs é visível.
A maior parte está escondida!

Graves problemas de aprendizagem

- * Não memorizam com facilidade
- * Esquecem-se dos recados dos pais e professores
- * Cálculo matemático lento
- * Pobre expressão escrita
- * Dificuldade em escrever composições
- * Dificuldade na compreensão escrita
- * Dificuldade em descrever os acontecimentos por palavras próprias
- * Dificuldade em juntar palavras rapidamente para formar frases
- * Desorganizados
- * Processamento cognitivo lento
- * Má caligrafia
- * Coordenação motora fina pobre

Título original: ADHD Iceberg poster
©Chris A. Dendy
www.chrisdendy.com

Traduzido e adaptado com autorização do autor.

Para a edição em português:
©SPDA - Sociedade Portuguesa de Déficit de Atenção
©da adaptação: Catarina Amaral e José Boavida
©do design e ilustração: BIDL Unipessoal Lda.
www.bidl-lab.com | geral@bidl-lab.com

www.spda.pt
geral@spda.pt

 **SPDA**
Sociedade Portuguesa de Déficit de Atenção