

Sinais e Sintomas

Para poder ser diagnosticada com PHDA, a criança tem que apresentar um padrão persistente de desatenção e/ou hiperatividade. Alguns exemplos de sinais de alerta são:

- Não presta atenção a detalhes e comete erros por descuido;
- Tem dificuldade em manter-se focado;
- Parece não ouvir quando se lhe fala diretamente;
- Não segue instruções e não termina os trabalhos;
- Tem dificuldade em organizar tarefas;
- Evita atividades que exijam mais esforço;
- Perde coisas frequentemente;
- Distrai-se facilmente com outros estímulos;
- Esquece-se de atividades quotidianas;
- Agita muito as mãos/pés, ou remexe-se quando está sentado;
- Levanta-se quando é esperado que esteja sentado;
- Corre ou salta quando é inadequado;
- Tem dificuldade em brincar com tranquilidade;
- Fala muito;
- Precipita as respostas;
- Não espera pela sua vez;
- Interrompe os outros.



Nem todas as crianças
que demonstram
sintomas têm PHDA.

A avaliação
psicológica é
fundamental.

FALE CONNOSCO

Rua Pedro de Santarém n° 144,
Secção C - Santarém

243 154 201 | 910 454 736

geral@desportiva-mente.pt

www.desportiva-mente.pt

PHDA

*Perturbação de
Hiperatividade e
Défice de Atenção*

O que é a PHDA?

A *Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção* é uma perturbação do neurodesenvolvimento ligada a alterações neurobiológicas. Resulta de fatores genéticos, orgânicos e ambientais.



Pode ser predominantemente caracterizada pela desatenção, pela hiperatividade - impulsividade, ou ser de tipo misto.

É uma perturbação cada vez mais frequente na população infantil.

Curiosidade

Muitas celebridades foram diagnosticadas com PHDA, conseguindo contornar as suas dificuldades e tornando-se profissionais de sucesso. Alguns exemplos são:

- Bill Gates;
- Emma Watson;
- Jamie Oliver;
- Jim Carrey;
- Justin Timberlake;
- Michael Phelps;
- Ryan Gosling;
- Sylvester Stallone;
- Usain Bolt;
- Will Smith;
- Zoey Deschanel.



Intervenção

A intervenção na área da PHDA pode combinar diversos tipos de intervenção terapêutica. As abordagens mais frequentes são:

- **Intervenção psicoterapêutica:** através de sessões com a criança, o psicólogo vai procurar trabalhar diversas temáticas como a capacidade de organização e planeamento, o tempo de permanência em tarefa, a regulação de emoções, as competências sociais, a autoestima, o relaxamento, e/ou qualquer outra que seja relevante para o caso;
- **Intervenção psicossocial e psicoeducativa:** através de, por exemplo, acompanhamento parental, trabalhando as dinâmicas familiares e a relação pais-criança;
- **Intervenção farmacológica:** em certos casos, poderá ser benéfico a toma de medicamentos que ajudem a aumentar a qualidade do funcionamento académico, social e ocupacional da criança. O tipo de medicação habitualmente prescrita nestes casos são psicoestimulantes.