

A PHDA



A Hiperactividade ou, mais correctamente, Perturbação de Hiperactividade e Défice de Atenção (PHDA), é um dos problemas mais estudados da infância e da adolescência.

Este distúrbio provoca sofrimento, problemas de integração, socialização e aprendizagem. Mas não significa que a criança seja “má”. Com o acompanhamento adequado, os milagres da concentração acontecem. Basta saber acompanhar a criança.

Pensa-se que cerca de 7% da população infanto-juvenil sofre de PHDA, sendo 3 a 4 vezes mais frequente no sexo masculino.

Definição

Crianças hiperactivas, desatentas e impulsivas

Desde cedo, num grau desapropriado para a idade ou nível de desenvolvimento

Situações variadas

Afecta a aprendizagem e o desempenho escolar

Sintomas

Desatenção:

- Tem dificuldade em seguir instruções
- Tem dificuldade em manter a atenção nas actividades da escola e em casa
- Perde itens necessários às suas actividades
- Aparenta não ouvir os orientadores
- Não presta atenção a pormenores
- Aparenta ser desorganizada
- Tem dificuldade com tarefas que requerem planeamento
- Esquece-se e distrai-se facilmente



Hiperactividade/Impulsividade

- Corre ou trepa inapropriadamente (local ou altura)
- Irrequieto
- Responde fora do contexto
- Não consegue brincar sossegado
- Interrompe as pessoas que falam
- Não consegue estar sentado muito tempo
- Fala muito
- Tem dificuldades em esperar pela sua vez
- “Não pára quieto”



Porque ocorre?

A estrutura cerebral das crianças com PHDA é normal, mas não o seu funcionamento, porque não produzem substâncias químicas suficientes em áreas chave do cérebro.

Estas substâncias são responsáveis pela organização do pensamento.



Tratamento

- Medidas comportamentais
- Tratamento farmacológico

Objectivo:

Melhorar ou anular os sintomas

Melhorar a aprendizagem, linguagem, escrita, relação social e familiar



Ajude o seu filho/a



Estabeleça horários em casa

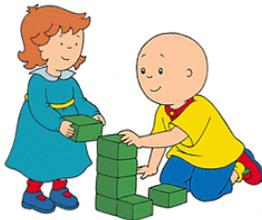
Estabeleça regras em casa

Seja optimista

Confirme que as suas directivas são compreendidas

Seja consistente

Faça os possíveis para o seu filho estar sempre acompanhado



Ajude nas actividades escolares

Estabeleça rotinas para os trabalhos escolares

Privilegie o esforço e não as notas

Mantenha um diálogo com os professores do seu filho



Mitos

A PHDA **não** é provocada por:

- educação inadequada
- dieta rica ou pobre em açúcar
- aditivos alimentares



- corantes
- alergias alimentares ou outras
- ausência de vitaminas

- luzes fluorescentes
- jogos de vídeo
- ver televisão em excesso



A Perturbação de Hiperactividade com Déficit de Atenção interfere, seriamente, na vida das crianças e das suas famílias. Mas é possível controlá-la: com apoio e promovendo o diálogo entre pais e educadores.

Elaborado por:
Bárbara Marques
Aluna do 6º ano de Medicina
Faculdade de Medicina de Lisboa
Atualizado por:
João Lima (IFG)



Hiperactividade Infantil



Torres Vedras
2022