



Páginas para pais:

### **Problemas na criança e no adolescente**

## **3.2 Crianças irrequietas e Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção**

### **Introdução**

As crianças pequenas são naturalmente mexidas, excitadas, barulhentas e irrequietas.

Embora isso seja cansativo, não há geralmente motivo para preocupação.

Por vezes denominamos estas crianças instáveis, irrequietas e até hiperativas; este último termo pode introduzir a confusão entre uma criança irrequieta normal e uma criança realmente hiperativa com Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção.

### **O que é a Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção (PHDA)?**

As crianças com PHDA têm uma série de sinais e comportamentos:

- são agitadas, incapazes de estar paradas;
- falam sem parar, interrompem os outros e têm dificuldade em esperar a sua vez;

- distraem-se com tudo e têm muita dificuldade em acabar o que começam;
- são impulsivas e não pensam antes de agir.
- No entanto estes comportamentos têm também as seguintes características:
- são muito mais intensos do que os das outras crianças da mesma idade;
- interferem com o dia a dia, e com a adaptação escolar e social da criança;
- geralmente estão presentes desde os primeiros anos de vida da criança.

Esta situação é mais frequente nos rapazes e existe uma certa tendência familiar.

Existem outros problemas psicológicos com sintomas parecidos à PHDA mas que importa distinguir pois o tratamento e a evolução são diferentes.

### **Quais são as causas do problema?**

#### Fatores genéticos e do sistema nervoso

- Transmitidos como uma tendência familiar para o problema

#### O Temperamento da criança

- Cada criança nasce com um temperamento diferente: por vezes calmo, adaptável e fácil de lidar, outras vezes agitado, irregular e difícil de satisfazer. As crianças com este segundo tipo de temperamento são mais exigentes e precisam de uma maior firmeza e capacidade de contenção por parte do meio que as rodeia. Se uma criança destas nasce numa família mais frágil ou menos disponível, é possível que a situação se complique e que se instale uma Perturbação de Hiperatividade.

#### Dificuldades de audição, visão ou aprendizagem:

- Estas situações limitam as capacidades da criança, diferenciam-na dos outros e geram sofrimento e mal-estar. Estes, por sua vez, expressam-se muitas vezes na criança através do comportamento podendo dar origem ou agravar uma PHDA pré existente.

#### Fatores familiares:

- Se existem problemas sócio-familiares que cansam, esgotam ou perturbam os pais de qualquer forma, estes estarão menos disponíveis e menos atentos aos filhos. Nestes casos, a criança rapidamente se apercebe que a melhor forma de obter a atenção dos pais é fazendo asneiras ou agitando-se, como que a dizer “Estou aqui, olha para mim!”.

#### **Quais as consequências do problema?**

As crianças com hiperatividade e défice de atenção podem ter maiores dificuldades em:

- integrar-se e aprender na escola ou noutras atividades;
- fazer novos amigos mas sobretudo mantê-los.

Estes problemas podem criar ou acentuar na criança sentimentos de tristeza e desvalorização, aos quais ela poderá reagir agitando-se ainda mais, revoltando-se e agredindo quem a rodeia. Criam-se assim círculos viciosos que tendem a agravar o comportamento da criança e a complicar a sua relação com os outros.

#### **Como pode ser prevenido ou diminuído o problema?**

Algumas atitudes dos pais podem contribuir para limitar estas situações:

- passarem mais tempo com os filhos e mostrarem-lhes o seu afecto;

- fazer com eles algo que dê prazer a ambos (pais e filhos);
- lembrar-se que a criança precisa de tempo e espaço para fazer barulho, correr, saltar e “gastar” a energia que tem;
- aproveitar todas as oportunidades para elogiar e valorizar a criança;
- manifestar de forma clara e simples o seu desagrado perante as situações em que a criança ultrapassa os limites previamente estabelecidos;
- defina com ele/ela as consequências da quebra das regras combinadas e cumpra-as.

### Como pedir ajuda?

Se estiver preocupado com o comportamento do seu filho(a), consulte o seu médico de família. Este avaliará globalmente a situação e, se necessário, orientá-lo-á para uma consulta especializada.

As suas informações são sempre fundamentais para compreender a situação, assim como a observação da criança e informações adicionais do jardim infantil, escola ou outros contextos onde a criança esteja integrada.

### Qual é o tratamento?

O tratamento poderá incluir:

- um apoio psicológico individual à criança;
- uma ajuda aos pais quanto à forma de melhor lidar com a criança e com as suas reações;
- uma intervenção junto da escola ou jardim de infância e eventual apoio educativo;
- uma possível intervenção medicamentosa; esta não está indicada em todos os casos e diminui apenas temporariamente os sintomas da criança; não deve ser usada isoladamente sem outro tipo de intervenção.

### Qual é a evolução destas situações?

A inquietude é normalmente resolvida com o crescimento normal da criança.

No caso de existir uma perturbação de hiperatividade e défice de atenção, o tratamento adequado e o desenvolvimento, ajudam a maioria das crianças a ultrapassar o problema ao longo da adolescência. Por vezes persistem na idade adulta alguns problemas de concentração ou dificuldade do controle dos impulsos.