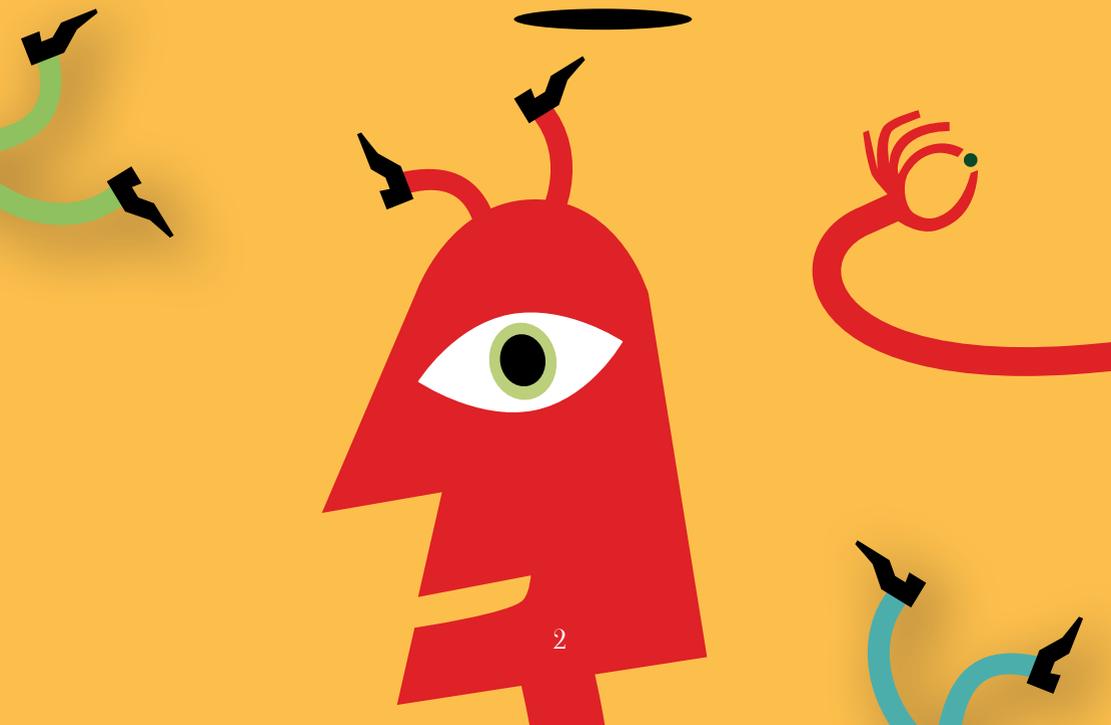


# O QUE É TER A CONDIÇÃO?

**A perturbação de hiperatividade e défice de atenção (PHDA) é uma perturbação do neurodesenvolvimento associada à contínua desatenção, hiperatividade e/ou impulsividade.** É normalmente diagnosticada na infância e prolonga-se até à idade adulta.

Os sintomas de PHDA podem interferir nas atividades e relações diárias da pessoa, pelo que pode ter um grande impacto nas relações sociais e no desempenho profissional ou escolar.

Existem tratamentos eficazes para gerir os seus sintomas, sendo possível reduzir o impacto da condição na vida da pessoa.



# VIVER COM A CONDIÇÃO

## SINTOMAS, DIFICULDADES E LIMITAÇÕES

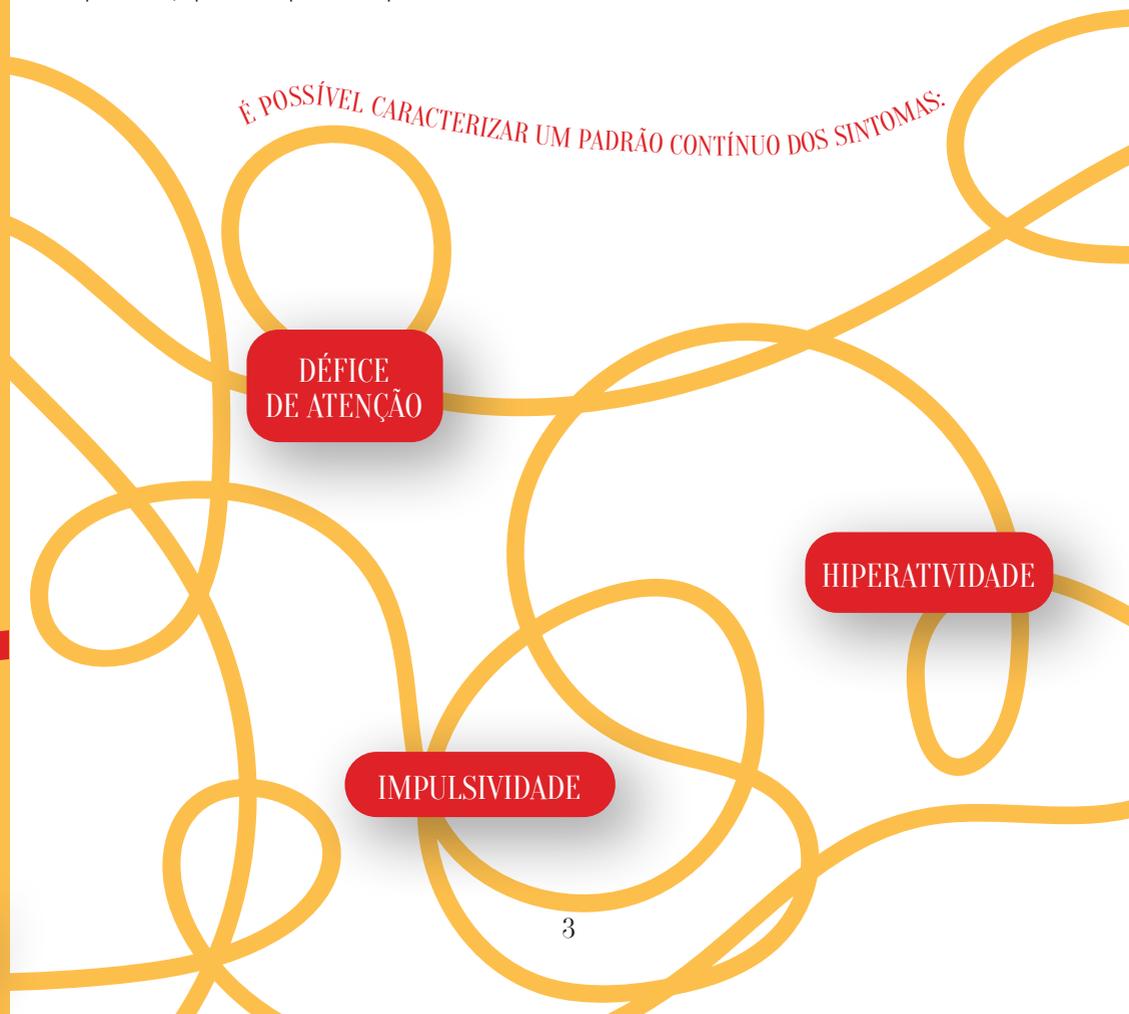
Os sintomas e dificuldades associados à PHDA variam de pessoa para pessoa, quer em padrão quer em severidade.

*É POSSÍVEL CARACTERIZAR UM PADRÃO CONTÍNUO DOS SINTOMAS:*

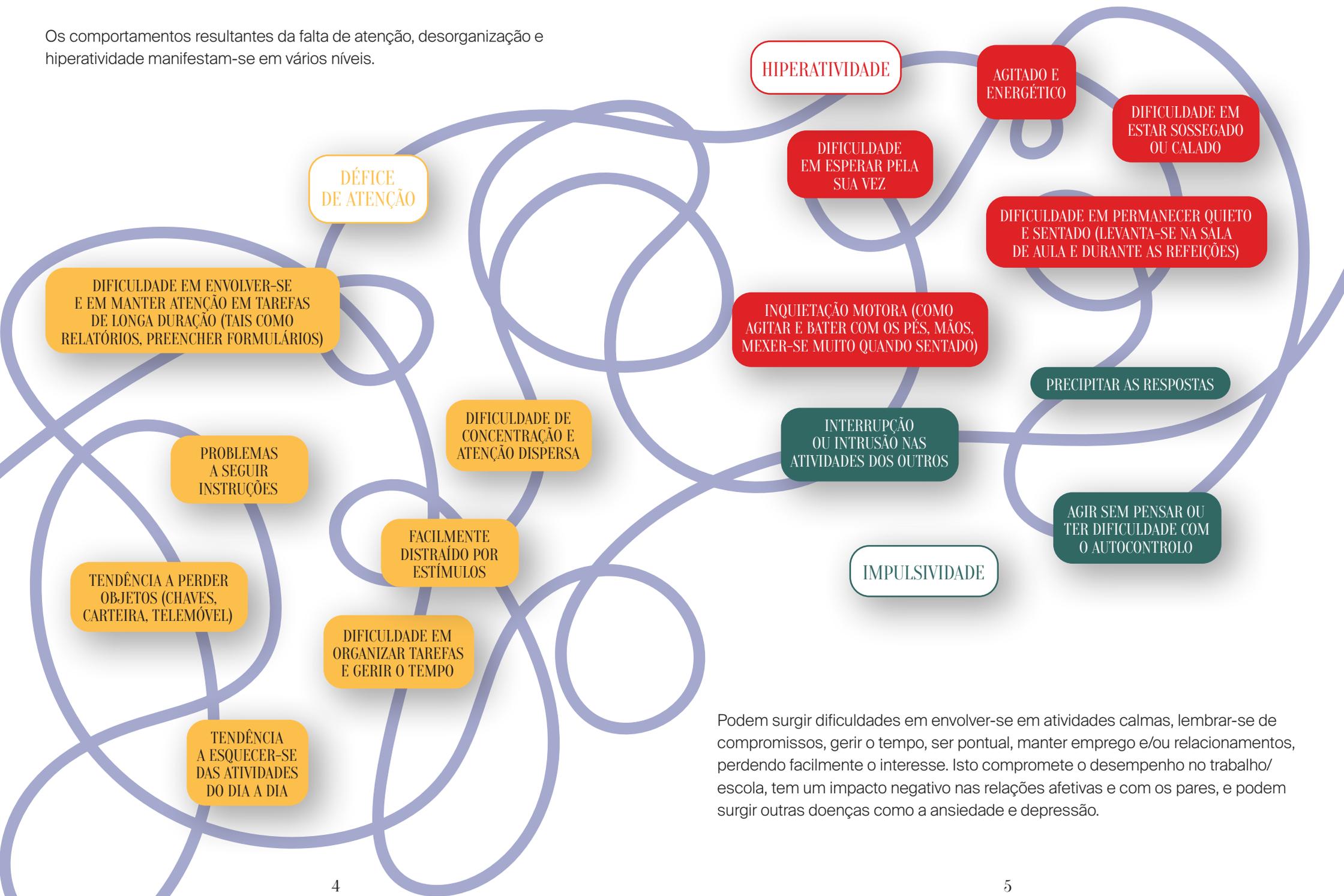
DÉFICE DE ATENÇÃO

HIPERATIVIDADE

IMPULSIVIDADE



Os comportamentos resultantes da falta de atenção, desorganização e hiperatividade manifestam-se em vários níveis.



Podem surgir dificuldades em envolver-se em atividades calmas, lembrar-se de compromissos, gerir o tempo, ser pontual, manter emprego e/ou relacionamentos, perdendo facilmente o interesse. Isto compromete o desempenho no trabalho/escola, tem um impacto negativo nas relações afetivas e com os pares, e podem surgir outras doenças como a ansiedade e depressão.

# SINAIS DE ALERTA

A experiência de cada pessoa é única e os sintomas podem alterar-se ao longo do tempo, mas existem sinais aos quais deve estar atento.

**Constante inquietação,** estado energético e ansioso



**Agitação motora** e dificuldade em manter-se quieto e sentado



**Distrai-se facilmente** e tem dificuldades em manter-se e em concentrar-se



**Dificuldades em seguir instruções verbais** e acabar tarefas monótonas



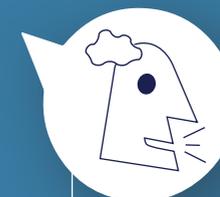
**Interrompe** ou interfere nas atividades dos outros



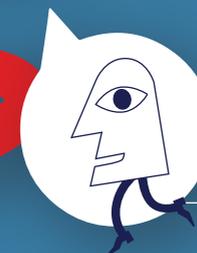
**Dificuldade em esperar** pela sua vez



**Dificuldade em estar sossegado** e calado



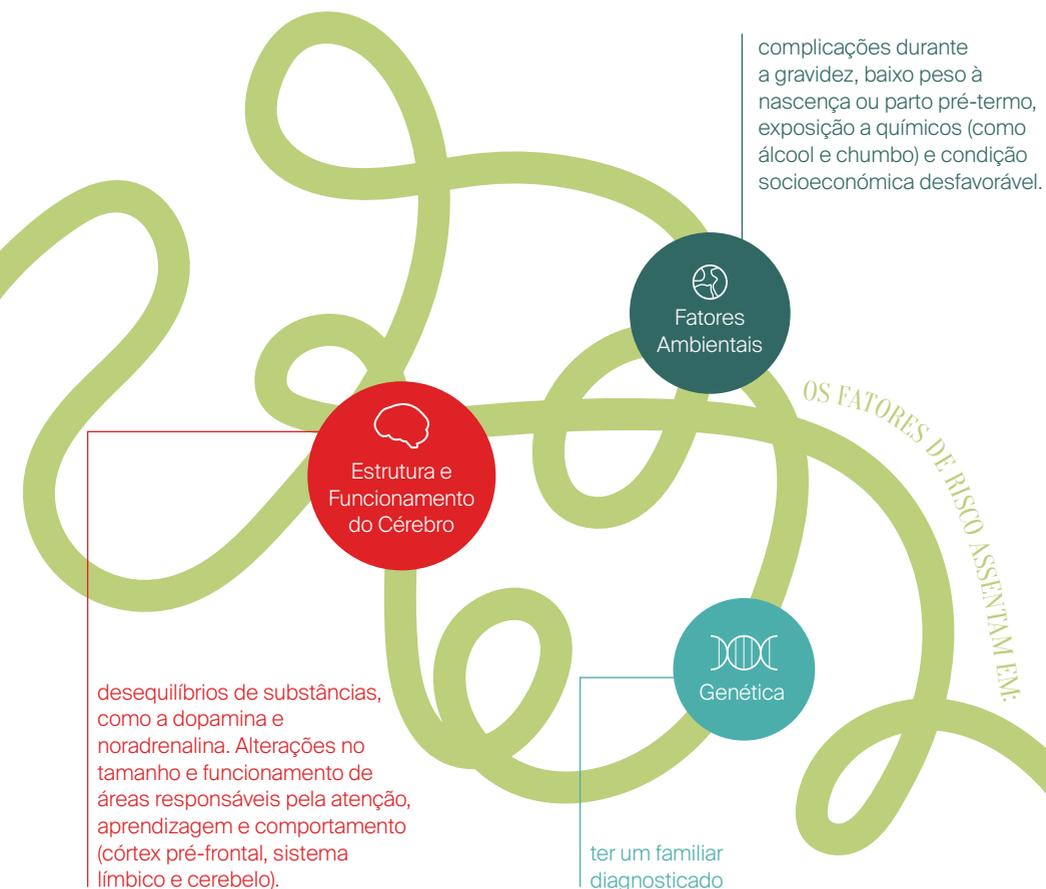
**Levanta-se, corre ou salta excessivamente** em situações inadequadas



# O QUE PROVOCA “A CONDIÇÃO”

## CAUSAS E FATORES DE RISCO

A causa exata da hiperatividade não é conhecida. Acredita-se que resulta de uma combinação de fatores genéticos e ambientais. No entanto, experienciar estes fatores não significa que irá desenvolver a doença.



# INTERVENÇÃO

O plano de intervenção varia de pessoa para pessoa e permite gerir a condição e reduzir o impacto desta na vida da pessoa. De uma forma geral deve incluir uma combinação de diferentes intervenções e adoção de hábitos promotores de saúde mental, como a prática de exercício físico, padrão de sono regular e alimentação equilibrada.



### Intervenção Farmacológica

- ↘ Com o objetivo de estabilizar e/ou aliviar os sintomas recorre-se a medicamentos estimulantes e antidepressivos.
- ↘ Falar com o médico sobre os riscos e benefícios, possíveis efeitos secundários e preocupações irá permitir estar com atenção à necessidade de alterar o tratamento. É possível precisar de experimentar diferentes tipos de medicação até encontrar a que melhor se adequa.



### Intervenção Não Farmacológica

- ↘ Tem o objetivo de alterar os padrões de pensamento e comportamento, permitindo melhorar a gestão da doença.
- ↘ Pode ser realizada individualmente ou em grupo e é importante para a pessoa e para a família, uma vez que fornece apoio, informação e estratégias de gestão da doença.
- ↘ A prática de um estilo de vida saudável e equilibrado pode ajudar a reduzir os sintomas relacionados com doenças associadas, mas não substitui o tratamento.

# ONDE PROCURAR AJUDA

Se achas que tens alguns dos sintomas mencionados ou conheces alguém que esteja a experienciar estes sintomas, o melhor é solicitar observação por um profissional de saúde. Deves procurar ajuda junto do **médico de família** ou procurar um **profissional de saúde mental** tal como um psiquiatra ou um psicólogo.

Em caso de crise (emocional aguda) ou risco de vida deves recorrer a:

- ↳ Linha Saúde 24 - 808 24 24 24 (seleccionar 4);
- ↳ Serviço de urgência hospitalar do SNS (com valência de psiquiatria);

Outras entidades as quais podes recorrer:

↳ **Conversa Amiga**  
808 237 327 / 210 027 159  
- das 15h às 22h;

↳ **SOS estudante**  
239 484 020 - das 20h à 1h;

↳ **Linha SOS Voz Amiga**  
213 544 545 / 912 802 669  
/ 963 524 660 - das 16h às 24h  
e/ou 800 209 899 - das 21h às 24h;

↳ **VOADES (Vozes Amigas da Esperança)**  
222 030 707 - das 20h às 22h.

↳ **Voz de Apoio**  
225 506 070 - das 21h às 24h

↳ **Telefone da Amizade**  
228 323 535 - das 16h às 23h

## APCH - Associação Portuguesa da Criança Hiperativa

Esta associação fornece informações sobre a PHDA em crianças.

↳ [www.apdch.net](http://www.apdch.net)  
↳ [apoioapch@gmail.com](mailto:apoioapch@gmail.com)

## Associação Clube PHDA

Esta associação fornece informações e apoio para as pessoas com PHDA e os seus cuidadores. Oferece também formações.

↳ [www.clubephda.org](http://www.clubephda.org)

## SPDA - Sociedade Portuguesa do Défice de Atenção

Nesta sociedade é possível ter acesso a vários recursos informativos sobre a PHDA.

↳ [www.spda.pt](http://www.spda.pt)  
↳ [geral@spda.pt](mailto:geral@spda.pt)



# COMO LIDAR COM “A CONDIÇÃO”

## CONSELHOS PRÁTICOS PARA FAMILIARES E AMIGOS

↳ Ajuda a planejar o dia e definir prioridades nas tarefas

↳ Incentiva à prática de atividade física

↳ Ajuda a estabelecer uma rotina diária para dormir

↳ Estabelece limites claros e quais os comportamentos que são esperados em cada circunstância

↳ Utiliza sistemas visuais e esquemáticos como gráficos e imagens

↳ Utiliza estratégias que te ajudem a acalmar, como a prática de mindfulness. Começa por um curto período e aumenta o tempo à medida que te sintas confortável

↳ Mantém o contacto com outras pessoas. Conversa com alguém de confiança e procura um grupo de suporte

↳ Treina a gestão e organização do tempo. Define prazos e estabelece prioridades, utiliza despertadores e anota tarefas e compromissos em locais visíveis

↳ Pratica exercício físico de forma regular e intensa

↳ Cria uma rotina para dormir, por exemplo reduzir os estímulos com antecedência e deitar sempre à mesma hora

## CONSELHOS PRÁTICOS PARA A PESSOA COM EXPERIÊNCIA EM DOENÇA MENTAL

↳ Mantém rotinas equilibradas de exercício físico, trabalho, sono e lazer

↳ Toma a medicação de acordo com as recomendações médicas e evita o uso de álcool, tabaco e drogas

↳ Procura ajuda profissional

# SABIAS QUE...

↳ Pessoas famosas com PHDA

**Michael Jordan** - Ícone do basquetebol e empresário.

**Michael Phelps** - Nadador profissional que ganhou várias medalhas nos Jogos Olímpicos.

**Bill Gates** - Criador da Microsoft, com um património estimado de 92 biliões de dólares.

**Jamie Oliver** - Chef de cozinha e personalidade televisiva do Reino Unido.

**John F. Kennedy** - O 35º presidente dos EUA.

**Jim Carrey** - Ator e comediante, vencedor de dois Globos de Ouro.

↳ A PHDA e a dificuldade em concentrar-se não é um problema de falta de vontade. A pessoa não consegue manter a atenção por alterações químicas no cérebro.

FACTOS, NÚMEROS E CURIOSIDADES

# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

↳ National Institute of Mental Health. (2021). Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder in Adults: What You Need to Know. National Institute of Mental Health (NIMH). <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/adhd-what-you-need-to-know>

↳ Nigg, Sibley, Thapar, Karalunas, J. T. M. H. A. S. L. (2020, October 23). Development of ADHD: Etiology, Heterogeneity, and Early Life Course. National Institutes of Health (NIH). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/labs/pmc/articles/PMC8336725/>

↳ Moura, O. (2022, March 14). PHDA no Adulto. Portal da Hiperatividade / Défice de Atenção. <https://hiperatividade.com.pt/phda-no-adulto/>

# HIPERATIVIDADE

As doenças mentais não têm  
de ser um bicho de sete cabeças!

Laboratório de Reabilitação Psicossocial. (2022). Hiperatividade. A Doença Mental não é um Bicho de Sete Cabeças – Projeto de Literacia em Saúde Mental. Porto: Laboratório de Reabilitação Psicossocial FPCEUP/ESTSPIPP.