

Russell A. Barkley

Christine M. Benton

VENCENDO O

TDAH

TRANSTORNO DE DÉFICIT
DE ATENÇÃO/HIPERATIVIDADE

ADULTO

O MAIOR ESPECIALISTA DA ÁREA
MOSTRA COMO VOCÊ PODE:

- TER SUCESSO NO TRABALHO
- DESENVOLVER BONS RELACIONAMENTOS
- LIDAR COM SUAS FINANÇAS
- MANTER UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL



Russell A. Barkley

Christine M. Benton

VENCENDO O

TDAH

TRANSTORNO DE DÉFICIT
DE ATENÇÃO/HIPERATIVIDADE

ADULTO

Tradução:

Magda França Lopes

Consultoria, supervisão e revisão técnica desta edição:

Cristian Patrick Zeni

Médico Psiquiatra e Psiquiatra da Infância e Adolescência pelo Hospital de Clínicas de Porto Alegre. Mestre e Doutorando em Psiquiatria pela UFRGS. Pesquisador do Programa de Déficit de Atenção e Hiperatividade (PRODAH) e do Programa para Crianças e Adolescentes com Transtorno Bipolar do Hospital de Clínicas de Porto Alegre (ProCAB)



2011

Agradecimentos

Várias pessoas que me auxiliaram nas pesquisas que produziram a maior parte dos achados contidos neste livro merecem minha gratidão. Em primeiro lugar, e antes de tudo, quero agradecer a Mariellen Fischer, Ph.D., e a Kevin Murphy, Ph.D., por sua colaboração como parceiros atuantes em muitos estudos, incluindo aqueles possibilitados por três subvenções federais do National Institute of Mental Health e do National Institute of Child Health and Human Development, enquanto eu estava na Faculdade de Medicina da Universidade de Massachusetts. Também desejo agradecer a Tracie Bush, Laura Montville, Lorri Bauer, Keith Douville, Cherie Horan, Hope Schrader, Kent Shiffert e Peter Leo por seu auxílio na realização destas enormes pesquisas. Igualmente, sou grato às centenas de adultos com TDAH que participaram destes estudos e àqueles que participaram de nossos grupos de controle por sua concordância em abrir suas vidas para nós, para podermos aprender mais sobre a natureza, o curso de vida, as dificuldades e o manejo do TDAH em adultos. Uma vez mais, quero estender meu reconhecimento a Kitty Moore e Seymour Weingarten, da Guilford Press, por seu encorajamento e ajuda na realização deste livro e pela relação de apoio editorial que se prolonga há mais de 28 anos.

Sumário

Introdução	11
------------------	----

PRIMEIRO PASSO

PARA COMEÇAR, SEJA AVALIADO

1. É possível que você tenha TDAH?.....	15
2. Você consegue lidar sozinho com o seu problema?	22
3. Onde você pode conseguir ajuda?	26
4. O que você necessita para a avaliação?	28
5. O que a avaliação lhe dirá?	32

SEGUNDO PASSO

MUDE O SEU PENSAMENTO

Conheça e assuma o seu TDAH

6. Conheça o seu TDAH.....	45
7. Resista aos impulsos: o primeiro passo no autocontrole.....	54
8. Autocontrole: como conseguir o que você quer	59
9. Funções executivas: as habilidades que compõem o autocontrole... e mais	63
10. A natureza do TDAH e como você pode controlá-lo	82
11. Assuma o seu TDAH.....	86

TERCEIRO PASSO

MUDE O SEU CÉREBRO

Medicações para controlar o TDAH

12. Por que faz sentido tentar a medicação?.....	97
13. Os estimulantes.....	103

- 14.** Os não estimulantes115
15. O que esperar do tratamento120

QUARTO PASSO

MUDE A SUA VIDA

Regras cotidianas para o sucesso

- 16.** Regra 1: Pare a ação!.....131
17. Regra 2: Olhe para o passado... e depois para o futuro.....135
18. Regra 3: Expresse o passado... e depois o futuro.....138
19. Regra 4: Exteriorize as informações fundamentais142
20. Regra 5: Considere o futuro147
21. Regra 6: Decomponha o futuro... e o torne significativo.....152
22. Regra 7: Torne os problemas externos, físicos e manuais.....157
23. Regra 8: Tenha senso de humor!161

QUINTO PASSO

MUDE A SUA SITUAÇÃO

Controlando o TDAH em áreas específicas de sua vida

- 24.** Educação167
25. Trabalho177
26. Dinheiro189
27. Relacionamentos197
28. Riscos na condução de veículos, para a saúde e do estilo de vida206
29. Outros problemas mentais e emocionais.....217
30. Drogas e crime.....223

Apêndice: Olhando mais de perto os sintomas do TDAH229

Recursos.....236

Índice remissivo243

Introdução

Este livro é indicado a você se:

- ✓ foi diagnosticado com transtorno do déficit de atenção/hiperatividade (TDAH) quando adulto;
- ou
- ✓ foi diagnosticado quando criança e ainda apresenta sintomas;
- ou
- ✓ acha que pode ter TDAH porque tem dificuldade para:
 - concentrar-se,
 - prestar atenção,
 - organizar-se,
 - planejar,
 - resolver problemas,
 - controlar suas emoções.

Este livro pode ajudá-lo se você:

- ✓ quer conhecer os fatos científicos sobre o que está errado;
- ✓ quer encontrar o melhor tratamento;
- ✓ quer aprender estratégias e habilidades para superar seus sintomas;
- ✓ quer saber como melhorar seus pontos fortes.

O TDAH é real. E não é uma condição que afeta apenas as crianças. Passei mais de 35 anos tratando, pesquisando e ensinando a outras pessoas sobre o TDAH. Durante a maior parte desses anos, poucas pessoas acreditavam que os adultos tivessem TDAH. Agora sabemos, por estudos mais minuciosos, que até dois terços das crianças que têm TDAH ainda o terão quando crescerem. Isto significa que 4 a 5% de todos os adultos têm TDAH. **Isso significa mais de 11 milhões de adultos somente nos Estados Unidos.**

Se está entre eles – ou acha que pode estar –, este livro é indicado para você. Eu o escrevi porque acredito que você deva colher os benefícios de tudo o que aprendemos em décadas de pesquisa. O TDAH está provavelmente entre os transtornos mais extensivamente estudados de todos os transtornos mentais ou emo-

cionais. Na verdade, as informações e os conselhos contidos neste livro baseiam-se em *mais de sete mil* pesquisas sobre este transtorno, publicados no último século.

Chegamos a um considerável entendimento sobre o que é o TDAH. Sabemos muito sobre o modo como ele afeta o cérebro. Temos uma visão mais clara do que nunca a respeito de como e por que os sintomas fazem sua vida diária parecer uma longa e árdua escalada.

O melhor de tudo é que temos tratamentos que são tão eficazes que muitos adultos terminam se sentindo como se, pela primeira vez, seu campo de ação tenha sido nivelado. Você vai se informar sobre eles nas páginas que se seguem. E, baseado em uma teoria que desenvolvi sobre a natureza do TDAH, este livro também lhe oferece uma série de estratégias que podem modificar sua vida no trabalho, em casa, nos estudos e com sua família e amigos. Essas estratégias se baseiam em um entendimento científico do que está por trás de seus sintomas e podem ajudá-lo a ser bem-sucedido em tudo o que lhe for importante. É apenas o que você merece.

PRIMEIRO PASSO

PARA COMEÇAR, SEJA AVALIADO

"O tempo me escapa, e eu não consigo lidar com ele efetivamente como os outros adultos."

"Minha mente e minha vida são uma bagunça. Com frequência, não pareço organizar meu trabalho ou outras atividades nem de longe tão bem quanto os outros adultos que conheço."

"Sei que passo de uma coisa para outra e de um projeto para outro, e isso deixa loucas as pessoas com quem tenho de trabalhar. Mas tenho de fazer as coisas assim que penso nelas, porque, se não o fizer, vou me esquecer delas e então elas jamais serão feitas."

"Quando criança, sempre fui aquela que tinha dificuldade de permanecer sentada, tinha toda esta energia e nenhuma ideia do que fazer com ela. Sempre me senti deslocada e odiava isso. Lembro-me de ter de ir à enfermaria todos os dias para tomar minhas medicações – era uma sensação horrível! Ninguém queria ser meu amigo porque eu não me ajustava ao grupo. Jamais serei a garota quieta, calma e reservada na multidão. Sou aquela garota extrovertida, às vezes escandalosa (OK, mais frequentemente do que eu gostaria de admitir), exagerada, um pouco estranha, sarcástica e engraçada, que de repente todos gostam de ter perto."

"Eis o que aconteceu no último fim de semana e que deixou minha esposa tão furiosa. No sábado pela manhã, coloquei no jardim o cortador de grama para aparar o gramado. Mas o reservatório de gasolina estava vazio. Então, coloquei-o em minha camionete e fui até o posto mais próximo para enchê-lo, e, enquanto enchia o reservatório, um amigo meu chegou para abastecer seu carro. Ele é tão viciado quanto eu na pesca de trutas. Disse-me que tinha uma vara e botas extras no carro e então me convidou para ir com ele até o rio. Eu disse "claro", entrei no carro dele e deixei o meu no posto de gasolina. Pescamos durante mais ou menos uma hora; então, ficamos com sede, fomos até aquele barzinho que os rapazes adoram ir para passar o tempo e tomamos uma cerveja. Já eram três horas da tarde quando finalmente voltei ao posto para pegar meu carro. A polícia já estava ali. Veja, minha esposa a chamou quando viu que eu não voltei para casa após várias horas, tendo saído apenas para abastecer o reservatório do cortador de grama, achando que havia acontecido algo de ruim comigo. Ela ficou tão furiosa quando descobriu o que eu havia feito que passou dias sem me dirigir a palavra! Mas eu sou assim – simplesmente sigo o fluxo do que está acontecendo a minha volta e não consigo me lembrar do que eu precisava fazer antes, ou simplesmente me desligo daquilo como sendo menos interessante do que o que eu poderia ter a chance de fazer."

É possível que você tenha TDAH?

As experiências que você acabou de ler lhe parecem familiares? Estas são as vozes dos adultos com TDAH. O primeiro comentário atinge o próprio cerne do que é o TDAH. Esta é uma descrição sucinta dos sérios problemas de manejo do tempo que o TDAH cria para os adultos em suas vidas cotidianas.

Você se sente como se estivesse com frequência fora de sincronia com o relógio, com horários e agendas? Sempre atrasado, disperso ou inseguro sobre o que fazer com as horas limitadas de seu dia? Se é assim, você sabe que esta não é uma sensação agradável, pois está constantemente se decepcionando e decepcionando os outros ao perder prazos, e parecendo se colocar acima das pessoas ao perder encontros e compromissos. Você sabe que é difícil manter um senso de responsabilidade e competência de adulto quando aqueles que o cercam acham que não podem contar com você para que as coisas sejam feitas. Talvez tenha chegado o momento de mudar tudo isso.

COMO VOCÊ DESCREVERIA SEUS PROBLEMAS?

É claro que os problemas de manejo do tempo não são causados apenas pelo TDAH. Mas se você compartilha alguns dos outros problemas descritos, o TDAH pode ser o culpado. E, se assim for, há muitas coisas que você pode fazer para mudar sua vida para melhor.

Percorra rapidamente esta lista e assinale cada pergunta que responder com um “sim”.

- Você tem dificuldade para se concentrar? *✓*
- Distrai-se com facilidade? *✓*
- Considera-se extremamente impulsivo? *+ -*
- Tem dificuldade para ser ou permanecer organizado? *✓*
- Acha-se incapaz de pensar com clareza?
- Sente-se como se estivesse que estar sempre ocupado fazendo muitas coisas – mas acaba não terminando a maioria delas? *✓*
- As pessoas dizem que você fala demais?
- É difícil para você ouvir atentamente os outros?
- Você intervém e interrompe os outros quando eles estão falando ou fazendo algo – e então deseja que tivesse pensado antes de falar?
- Sua voz parece sobrepujar as vozes de todos os demais?
- Você luta para atingir o ponto do que está tentando dizer? *✓*
- Você com frequência se sente interiormente inquieto? *✓*

- Você se percebe esquecendo coisas que precisavam ser feitas, mas que não são urgentes?



Você vai encontrar no Apêndice uma lista de 91 sintomas adicionais associados ao TDAH, reunidos de um estudo que realizamos durante sete anos.

Somente uma avaliação profissional poderá lhe dizer com certeza se você tem TDAH. Mas quanto mais perguntas tiver respondido com um “sim”, maior a probabilidade de você ter esse transtorno. O que posso lhe dizer desde agora é que uma enorme quantidade de dados científicos mostra uma associação entre queixas como essas – e centenas de outras similares – e o TDAH em adultos.

Os dados também nos dizem como as sequelas podem ser graves. O TDAH pode fazer as pessoas gastarem todo o seu salário de imediato em algo divertido – e nunca economizarem dinheiro suficiente para o pagamento de suas contas mensais ou anuais, ou para aquelas férias, automóvel ou casa que vão querer ainda mais amanhã do que a aquisição que hoje parecia irresistível. Pode fazê-las apostar tudo em um investimento que um pouco de paciência e pesquisa teria revelado ser um alto risco. Pode fazer você dizer e fazer todo o tipo de coisas das quais mais tarde se arrependeria. Isso lhe soa familiar?



O adulto não tem de ser hiperativo para ter TDAH.

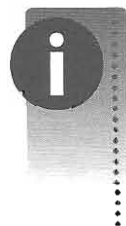
Mas você pode estar pensando: “É pouco provável que eu tenha TDAH. Não sou hiperativo! Meu irmão (ou irmã, sobrinho, amigo de infância, colega de classe) tinha TDAH quando éramos crianças, e ele estava constantemente

nervoso, inquieto e “hiper”, sempre agindo de alguma maneira constrangedora. *Eu não sou assim.*”

Uma das coisas que estamos começando a entender bem sobre o TDAH em adultos é que a hiperatividade é vista mais em crianças com o transtorno – mas, depois, ela em geral declina substancialmente na adolescência e na idade adulta. Com frequência, a única coisa que fica da hiperatividade nos adultos com TDAH é aquele sentimento de inquietação e a necessidade de ser mantido ocupado que você pode conhecer bem.

Se você acha que pode ter TDAH, há boas razões para buscar uma avaliação:

- ✓ *Estamos encontrando muitas respostas que podem ajudá-lo.* O TDAH em adultos está se tornando bem entendido pela ciência, embora esse transtorno neles não seja reconhecido há tanto tempo.
- ✓ *Esse transtorno pode prejudicá-lo mais do que muitos outros problemas psicológicos – e pode prejudicá-lo todos os dias, onde quer que você vá.* O TDAH é mais limitador em um número maior de áreas da vida adulta do que a maioria dos outros transtornos observados em clínicas ambulatoriais de saúde mental.



O que sabemos sobre os adultos com TDAH provém diretamente de fatos científicos:

- ✓ Dados desde 1991 da Faculdade de Medicina da Universidade de Massachusetts, onde foi estabelecida uma das primeiras clínicas nos Estados Unidos para adultos com TDAH.
- ✓ Evidências de uma pesquisa realizada com 158 crianças com TDAH (e 81 sem esse transtorno) acompanhadas até a idade adulta – um dos mais abrangentes estudos deste tipo jamais realizados.

- ✓ Há muito mais ajuda para o TDAH, na forma de opções de tratamento e estratégias de enfrentamento efetivas, do que para muitos outros transtornos que afetam os adultos. O TDAH é um dos transtornos psicológicos mais tratáveis.

HÁ QUANTO TEMPO VOCÊ TEM ESTES PROBLEMAS?

Se você pensar sobre há quanto tempo vem lutando para manejar seu tempo, para se concentrar e para controlar seus impulsos, diria que faz apenas semanas ou meses, ou seriam anos? Lembre-se de quando era criança: nessa época, você já enfrentava alguns desses mesmos problemas? Você se lembra de também ter problemas para permanecer sentado enquanto estava na escola? Para terminar o projeto de um *hobby*? Para seguir as regras em um jogo?

Os adultos com TDAH que estudei, diagnostiquei e tratei têm lembranças variáveis dos tipos de problemas que você assinalou anteriormente. Muitos não foram diagnosticados quando crianças. Às vezes, seu pediatra não acreditava que o TDAH fosse real. Ou seus pais não achavam que “ser hiperativo ou não conseguir se concentrar fosse uma razão para levar uma criança ao médico”, como relatou um homem diagnosticado com vinte e poucos anos. Essas pessoas podem ter acreditado no mito de que não havia nada de errado com elas que a simples força de

vontade não pudesse curar. Às vezes, as pessoas terminam não diagnosticadas porque caem em uma área cinzenta entre os sintomas do TDAH e do não TDAH, ou porque tiveram outros problemas que obscureceram o quadro.



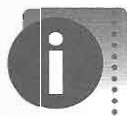
Apresentar sintomas repentinos, de curto prazo, em geral descarta o TDAH.

Não ter sido diagnosticado quando criança não significa que você não tenha TDAH.

Ter problemas menos severos para manejar o tempo, para se concentrar e para controlar os impulsos do que tinha quando criança não significa que você não tenha TDAH.

Ser hiperativo quando criança, mas não quando adulto, não significa que você não tenha TDAH.

Mas não ter *nenhum* sintoma de TDAH quando criança provavelmente significa que você não tenha TDAH. Sintomas como os do TDAH que só surgem na idade adulta ou que não estiveram presentes durante muito tempo provavelmente estão sendo causados por alguma outra coisa – uma lesão cerebral ou outra doença física, por exemplo.



De todos os casos de TDAH que diagnosticamos em nossas várias clínicas e estudos, 98% tiveram início antes dos 16 anos.

Se você não se lembra claramente de ter tido os mesmos problemas que observou quando era criança, há alguém que o conhecia bem na época a quem você possa perguntar? O pai ou a mãe? Irmão ou irmã? Ironicamente, os mesmos problemas que dificultam às pessoas com TDAH realizar as coisas no devido tempo, fazer escolhas criteriosas e até mesmo ter um bom relacionamento com os outros podem dificultar-lhes rastrear com precisão sua própria história – pelo

menos até terem atingido aproximadamente os 25-30 anos. Vou lhe explicar por que no Segundo Passo.



Eu não tinha nenhum problema quando criança, e não tive nenhuma lesão cerebral. É possível que o TDAH não tenha me causado nenhum problema até agora em razão da minha inteligência? Tive uma pontuação alta nos testes de QI no ensino fundamental.

Exceto na escola e, possivelmente, no trabalho, é improvável que a inteligência o proteja de experimentar dificuldades. A inteligência não é o único fator envolvido em domínios como o funcionamento familiar e social, a condução de um automóvel, criminalidade e uso de drogas, relacionamentos amorosos e relacionamentos conjugais e, na verdade, muitos outros. Um alto grau de inteligência não necessariamente o protegeu nestas áreas se você tinha sintomas de TDAH. É muito provável que o surgimento repentino de problemas na vida adulta seja causado por algum outro fator que não o TDAH.



As crianças e os adolescentes com TDAH, que acompanhei até a idade adulta, com frequência não sabem a extensão de seus sintomas ou o quanto esses sintomas estão interferindo em sua vida. **Só aos 27-32 anos de idade os adultos com TDAH tornam-se mais consistentes no que dizem sobre si mesmos em relação ao que os outros dizem sobre eles.**



Acho que posso ter TDAH agora, mesmo que não tenha tido nenhum problema de concentração ou outro tipo de problema quando era mais jovem. É possível que eu tivesse simplesmente compensando de outras maneiras meu TDAH?

Em nossa pesquisa, o número médio das principais atividades da vida em que os adultos com TDAH dizem que estavam sendo seguidamente prejudicados era 6 ou 7 entre 10. O TDAH causa uma deficiência séria em todos os domínios

Os sintomas devem ter durado pelo menos seis meses para serem considerados no diagnóstico de TDAH.

da vida adulta, desde a educação até o trabalho e a família. Seria quase impossível atravessar a infância, a adolescência e até mesmo o início da idade adulta de algum modo “compensando” o transtorno. A maior parte dos profissionais teria muita dificuldade em aceitar a ideia de que o

TDAH não interferiu no funcionamento de uma pessoa até a idade adulta sem forte evidência de que os pais e as escolas tivessem feito esforços extraordinários para ajudá-la. O TDAH é definido por *ausência de compensação* durante os anos da infância – não por uma compensação bem-sucedida durante esses anos!

QUAIS SÃO OS SEUS SINTOMAS?

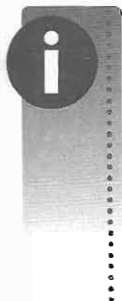
Somente um profissional qualificado pode ajudá-lo a responder integralmente essa pergunta. Responder qualquer das perguntas a seguir com um “sim” irá ajudá-lo a descobrir se deverá buscar uma avaliação diagnóstica. Em nossa pesquisa destinada especificamente a entender o TDAH em adultos, descobrimos os seguintes nove critérios mais acurados para identificar o transtorno.

Você com frequência...

- é facilmente distraído por estímulos externos ou pensamentos irrelevantes?
- toma decisões impulsivamente?
- tem dificuldade para parar atividades ou um comportamento quando deveria fazê-lo?
 - inicia um projeto ou tarefa sem ler ou ouvir atentamente as instruções?
 - falha no cumprimento de promessas ou compromissos que firmou com outras pessoas?
 - tem problemas para fazer as coisas em sua ordem ou sequência apropriada?
 - dirige seu carro muito mais depressa do que os outros – ou, se não dirige, tem dificuldade em se envolver em atividades de lazer ou fazer coisas divertidas calmamente?
- tem dificuldade para manter a atenção em tarefas ou atividades recreativas?
- tem dificuldade para organizar tarefas e atividades?



Informações sobre como encontrar um profissional para avaliá-lo podem ser encontradas no Capítulo 3.



A quarta edição do *Manual de Diagnóstico e Estatística de Transtornos Mentais* (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – DSM-IV), publicado pela Associação Americana de Psiquiatria, emprega 18 sintomas para diagnosticar o TDAH – nove se concentrando na desatenção e nove na hiperatividade-impulsividade. Mas essa lista (veja o Apêndice) foi desenvolvida para ser aplicada apenas a crianças. Meus colegas e eu compilamos os dados de pesquisa mostrando que a lista de nove sintomas é mais útil com adultos. Um colega de pesquisa, Stephen Faraone, Ph.D., realizou um estudo independente, com seus próprios grupos de adultos, mostrando que estes sintomas foram muito satisfatórios na identificação daqueles portadores de TDAH.

Você assinalou quatro dos sete primeiros sintomas desta lista, ou seis de todos os nove sintomas? *Se assim foi, há uma alta probabilidade de você ter TDAH. Nesse caso, se ainda não o fez, deve buscar uma avaliação de um profissional de saúde mental experiente.*

COMO ESSES SINTOMAS AFETAM SUA VIDA?

O TDAH não é uma categoria em que você caia ou não. Não é como gravidez. É mais como altura ou inteligência humana. Pense nele como uma dimensão, na qual diferentes pessoas caem em diferentes pontos ao longo dela.



O Quinto Passo apresenta estratégias específicas para a prevenção dos sintomas de TDAH que causam os prejuízos listados na tabela.

Onde nesta dimensão está a divisão entre “transtorno” e “não transtorno”? Está onde ocorre um prejuízo que compromete uma atividade importante da vida. *Sintomas* são as maneiras como um transtorno se expressa em pensamentos e ações. *Prejuízos* são as consequências adversas que resultam da demonstração desses sintomas. A tabela a seguir lista prejuízos típicos causados pelo TDAH na infância e além dela.

PREJUÍZOS TÍPICOS DA INFÂNCIA	PREJUÍZOS TÍPICOS DO ADOLESCENTE E DO ADULTO
Estresse e conflito familiares.	Funcionamento deficiente no trabalho.
Relacionamentos deficientes com os pares.	Mudanças de emprego frequentes.
Poucos amigos ou nenhum amigo próximo.	Comportamento sexual de risco/aumento da gravidez na adolescência e de doenças sexualmente transmissíveis.
Comportamento disruptivo em lojas, igrejas e em outros ambientes comunitários, a ponto de você ser convidado a sair ou não retornar.	Direção perigosa (dirigir em alta velocidade, acidentes frequentes).
Pouca importância à segurança pessoal/alta incidência de ferimentos acidentais.	Dificuldades no manejo das finanças (gastos impulsivos, uso excessivo de cartões de crédito, liquidação insatisfatória das dívidas, pouca ou nenhuma reserva financeira, etc.).
Desenvolvimento lento do autocuidado.	Problemas nos relacionamentos amorosos ou nos relacionamentos conjugais.
Desenvolvimento lento da responsabilidade pessoal.	<i>Menos comuns, mas dignos de nota:</i>
Desempenho escolar significativamente inferior à média.	Atividades antissociais (mentir, roubar, brigar) que conduzem a contato frequente com a polícia, detenções e até algum tempo na cadeia; são muitas vezes associadas a um maior risco de uso e abuso de drogas ilegais.
Anos de escolaridade significativamente inferiores.	Estilo de vida em geral menos saudável (menos exercícios; entretenimentos solitários mais sedentários, como videogames, TV, surfar na Internet; obesidade; comer desenfreadamente ou bulimia; nutrição deficiente; maior uso de nicotina e álcool), e, conseqüentemente, um risco aumentado de doença cardíaca coronariana.

O QUE VEM AGORA?

Agora você deve ter uma ideia bastante satisfatória se pode ter TDAH e se deve considerar uma avaliação profissional:

- Você apresenta atualmente pelo menos quatro a seis dos nove sintomas?
- Eles ocorrem seguidamente em sua vida atual?
- Você tem apresentado estes problemas há pelo menos seis meses?

- Eles se desenvolveram na infância ou na adolescência (antes dos 16 anos)?
- Seus sintomas atuais resultaram em consequências adversas (prejuízos) em um ou mais domínios importantes (educação, trabalho, relacionamentos sociais, namoros ou relacionamentos conjugais, manejo de seu dinheiro, maneira de dirigir, etc.)?
- Você experimentou consequências adversas desses sintomas na infância?

Se você responder “sim” a todas essas perguntas, há uma alta probabilidade de que tenha TDAH. Continue a ler para descobrir o que pode fazer a respeito.

2

Você consegue lidar sozinho com o seu problema?

Acreditar que pode ter TDAH pode soar como um enorme alívio: pelo menos você tem alguma ideia de por que sua vida tem sido tão difícil. Problema resolvido, certo? Tudo o que você tem de fazer agora é ler alguns livros como este para saber como lidar com os déficits impostos pelo TDAH.

Não é tão simples assim. Há algumas razões muito poderosas para procurar ajuda profissional, tanto para o diagnóstico quanto para o tratamento. Este capítulo vai lhe explicar com mais detalhes o que um homem na faixa dos 30 anos colocou muito claramente:

“Durante as últimas décadas, tentei com muito esforço lidar sozinho com meu TDAH e sentir que fiz a coisa certa. Mas agora acho que preciso de alguma ajuda. Estou cansado de ficar ‘pulando de galho em galho’ e realmente gostaria de me estabelecer e superar este desempenho, como EU SEI que posso.”

Em resumo, estas são as razões para procurar ajuda profissional:

- ✓ Para se certificar de que seus sintomas não estão sendo causados por outra condição, que não o TDAH, que requeira atenção.
- ✓ Para descobrir se seus problemas estão sendo causados por uma combinação do TDAH e de outra condição médica.
- ✓ Para obter a medicação que comprovadamente proporciona um enorme impulso aos esforços de enfrentamento, se você receber um diagnóstico de TDAH.
- ✓ Para descobrir onde estão seus pontos fortes e seus pontos fracos, para você poder direcionar seus esforços de enfrentamento exatamente para onde eles são necessários.

Todas essas são ótimas razões para criar uma relação com um médico que possa lhe prescrever o tratamento certo.

Está convencido? Se estiver, sinta-se livre para ir diretamente ao Capítulo 3. Mas se precisa saber mais sobre a razão pela qual você não deve tentar lidar sozinho com este problema, leia o resto deste capítulo.

SEUS SINTOMAS ESTÃO SENDO CAUSADOS POR ALGUMA OUTRA COISA, COMO UM PROBLEMA MÉDICO?

Vamos voltar à ideia de que saber que você pode ter TDAH pode ser um alívio. Descobrimos que encontrar um nome e uma razão neurobiológica para muitas de suas lutas é, em si, terapêutico. Quando você sabe o que está errado, pode parar de se censurar por não conseguir simplesmente se livrar de seus problemas. Mas você não conseguirá realmente *saber* se tem TDAH sem essa avaliação. Somente um profissional de saúde mental qualificado tem o treinamento e o julgamento para



Não seria um alívio ainda maior *saber*, em vez de apenas *supor*, que você tem TDAH?

aplicar os critérios diagnósticos sobre os quais você tomou conhecimento no Capítulo 1. Sem esse tipo de acompanhamento, você não será capaz de considerar as nuances que definem a linha entre os sinais do TDAH e os sintomas que

podem ser encontrados em graus menores na população geral dos adultos. E também não estará familiarizado com outros transtornos psicológicos e psiquiátricos que causam problemas de atenção, concentração e memória operacional, para poder distinguir entre esses e o TDAH.

Tão importante, também, é que um profissional qualificado pode direcioná-lo para alguns testes ou procedimentos médicos a que você precisará se submeter para se assegurar de que seus sintomas não são um resultado de doença física ou lesão cerebral, como foi dito no Capítulo 1.

O TDAH EXPLICA TUDO O QUE VOCÊ ESTÁ PASSANDO?

Mesmo que o Capítulo 1 tenha lhe dado uma forte sensação de que você tem TDAH, será necessária uma avaliação profissional para garantir que esse transtorno é responsável por toda a história. Seria terrivelmente desmoralizante tratar o TDAH e ainda assim continuar lutando porque algum outro problema passou despercebido e não tratado. Se uma avaliação revela transtornos coexistentes (as chamadas comorbidades), você receberá não apenas um diagnóstico e algumas informações sobre tais enfermidades, mas também uma lista de recomendações de tratamento – o primeiro passo em seu caminho para deixar para trás sua vida de “pular de galho em galho”.



A maioria dos adultos com TDAH tem pelo menos dois transtornos: 80 a 85% têm TDAH e outro transtorno; e mais da metade pode ter três transtornos psicológicos.

Outros transtornos que comumente ocorrem em conjunto com o TDAH

Transtorno desafiador opositivo (TOD)
 Transtorno de conduta (TC; agressão, delinquência, vadiagem, etc.)
 Deficiências de aprendizagem (atrasos em leitura, ortografia, matemática, escrita, etc.)
 Transtorno bipolar com início na infância ou na adolescência
 Personalidade antissocial na vida adulta
 Alcoolismo e outros vícios
 Transtornos de tiques ou síndrome de Tourette, que é mais grave (múltiplos tiques motores e vocais)
 Transtornos do espectro do autismo

**O TRATAMENTO MAIS EFICAZ – A MEDICAÇÃO –
REQUER UMA PRESCRIÇÃO DO MÉDICO**

Você pode ler tudo sobre as medicações usadas para tratar o TDAH no Terceiro Passo. O que é importante saber neste momento é que, quando se trata de sintomas do TDAH, *a medicação funciona*. Ela melhora os sintomas. É eficaz em uma grande porcentagem dos adultos – menos de 10% *não* terão uma reação positiva a quaisquer das drogas aprovadas para o uso no TDAH. A medicação parece até mesmo corrigir temporariamente ou compensar os problemas neurológicos subjacentes que podem estar inicialmente contribuindo para o TDAH.



O índice de sucesso das medicações para TDAH é provavelmente incomparável a qualquer outro tratamento para qualquer outro transtorno na psiquiatria.

Muitos outros tratamentos e métodos de enfrentamento têm pouco efeito, *a menos que* a pessoa com TDAH esteja também tomando medicação. Em nossa experiência, os adultos com

TDAH que optam por não usar medicação, após seu diagnóstico, retornam tipicamente após 3-6 meses pedindo para usá-lo, uma vez que percebem que nenhuma das outras opções está tratando muito bem o seu problema.

**Os estudos mostram que as medicações para TDAH podem:**

- ✓ Normalizar o comportamento de 50 a 65% daqueles que têm TDAH.
- ✓ Melhorar substancialmente o comportamento de outros 20 a 30% das pessoas portadoras do transtorno.

**EXATAMENTE, QUAIS SÃO SEUS PONTOS
FORTES E SEUS PONTOS FRACOS?**

Uma avaliação profissional envolve vários passos. Esses passos são destinados a olhar suas dificuldades de vários ângulos diferentes para se certificar de que fatos importantes não sejam negligenciados ou sinais mal-interpretados. Mas se o processo lhe parecer repetitivo ou prolongado, tenha em mente que a avaliação está tentando descartar coisas que *não* estão causando seus problemas, e também

identificar o que *está* lhe causando transtorno. Há outra razão ainda para você ser paciente com este processo: ao diferenciar entre todas as possíveis causas de seus sintomas, o profissional também estará extraindo informações valiosas sobre seus pontos fortes pessoais. Saber onde se destaca nas habilidades da vida e nos talentos naturais vai auxiliar a você e a seu terapeuta na escolha das estratégias de enfrentamento mais indicadas para ajudá-lo. Por exemplo, talentos artísticos e personalidades envolventes não vêm do fato de ter TDAH, mas você pode aprender a usar esses dons para compensar os sintomas do TDAH. Ou pode identificar um caminho profissional com base nesses pontos fortes.

Tenho me deparado com muitos representantes de companhias farmacêuticas que têm TDAH, mas são notáveis em seu trabalho. Sua função lhes permite viajar bastante e encontrar centenas de médicos diferentes e suas equipes, mantendo-os engajados e ocupados. Um emprego de escritório das 9 às 18 horas pode se mostrar tão entediante que eles seriam duramente pressionados a se concentrar e a se manter motivados para serem bem-sucedidos, apesar de seu talento natural para as vendas e para as relações com os clientes. Mas a constante mudança de cenário energiza e concentra esses representantes. Muitos também trabalham em equipes com outros representantes para cobrir uma região, o que proporciona a seu trabalho alguma estrutura que não lhes estaria disponível em uma posição de vendas solo.

Em linhas gerais, esse é o processo de avaliação: descobrir exatamente o que está errado e o que você tem feito por si mesmo para que um plano de tratamento possa ser designado para colocá-lo o mais rapidamente possível no rumo da saúde e do sucesso.

3

Onde você pode conseguir ajuda?

Se você ainda não recebeu uma avaliação diagnóstica, pode buscar sozinho um profissional qualificado de saúde mental. Mas se tiver uma boa relação com seu médico de atenção primária, um telefonema para ele pode ser um primeiro passo frutífero. Um médico que o conheça bem poderá usar questionários de triagem para determinar se você está certo em achar que pode ter TDAH. Se o médico puder descartar causas físicas para seus sintomas, você se poupa do exame médico adicional que um avaliador de saúde mental recomendaria. E um médico que o conheça bem pode encaminhá-lo a um especialista de TDAH adequado a você. Em minha experiência, quando você gosta de seu médico e confia nele, tem uma boa chance de se sentir da mesma maneira em relação a alguém recomendado por ele.

COMO ENCONTRAR UM PROFISSIONAL EXPERIENTE EM TDAH

Quaisquer das seguintes sugestões a seguir podem ser uma boa fonte de encaminhamentos. Se alguma delas não funcionar para você, tente as outras.



Dirija-se aos *websites* www.psych.org ou www.apa.org para encontrar a associação de psiquiatria de seu Estado.

- ✓ Como foi mencionado anteriormente, você pode começar telefonando para seu provedor de atenção primária (internista, médico de família ou clínico geral) para pedir o nome de um especialista em sua área que esteja trabalhando com TDAH em adultos.
- ✓ Telefone para a associação de psiquiatria de seu estado. As associações estaduais em geral mantêm listas de seus profissionais, organizadas por especialidade.

Verifique se elas têm alguns profissionais que estejam listados como especialistas em TDAH em adultos.

- ✓ Verifique o *website* de uma de uma das principais organizações sem fins lucrativos dedicadas ao TDAH: CHADD (Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: Children and Adults with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder), nos Estados Unidos, e ao TDAH (ADHD), nos Estados Unidos e em outros países de língua inglesa.⁷ Se um deles tiver um grupo de apoio ou divisão em sua área, telefone e pergunte se pode indicar alguns especialistas clínicos em TDAH em adultos.
- ✓ Telefone para o departamento de psiquiatria da faculdade de medicina de uma universidade local. Mesmo que ela não fique próxima de você, estas instituições

⁷ N. de R.T.: No Brasil, ABDA (Associação Brasileira de Déficit de Atenção): www.tdah.org.br.



Website para Crianças e Adultos com TDAH (CHADD): www.chadd.org.

Website Associação TDAH (ADDA): www.adda.org.

Você pode encontrar uma lista das instituições norte-americanas que têm clínicas dedicadas ao TDAH em adultos na seção Recursos, no final deste livro.*

em geral podem encaminhá-lo para os profissionais conhecidos em sua área e que realizam avaliações de TDAH em adultos.

- ✓ Telefone para o departamento de psiquiatria do hospital local para obter as mesmas informações.
- ✓ Telefone para a clínica de psicologia da universidade local para obter as mesmas informações.
- ✓ Telefone para o centro de saúde mental de seu município (em geral, listado em catálogos de telefones em “governo municipal”).
- ✓ Procure nas páginas amarelas por psiquiatras e psicólogos especializados em TDAH em adultos.
- ✓ Você tem um amigo ou parente em que confia que esteja sendo tratado para TDAH em adultos? Se tem, peça um encaminhamento para o profissional que está atendendo essa pessoa. Ou, se conhece alguém cujo filho esteja sendo tratado para TDAH, você pode lhe pedir o nome do médico da criança e telefonar para esse profissional para ver se ele trata adultos ou se conhece alguém que o faça.

PERGUNTAS A SEREM FEITAS ANTES DE VOCÊ MARCAR UMA CONSULTA

Se for suficientemente afortunado para ter vários especialistas a escolher em sua área, você pode formular as seguintes perguntas, ao telefonar para se informar sobre uma avaliação. Na verdade, talvez você queira fazer essas perguntas mesmo que tenha encontrado apenas um profissional em sua área:

- ✓ Que percentagem da clientela do médico é composta de pessoas com TDAH (em comparação com outros transtornos)?
- ✓ Se o profissional atende tanto adultos quanto crianças, qual a percentagem de adultos?
- ✓ Há quanto tempo o médico vem tratando adultos com TDAH?
- ✓ Qual é a área de especialização do profissional em medicina? Campos que cobrem o TDAH e transtornos psiquiátricos relacionados incluem psiquiatria, psicologia clínica, neuropsicologia e neurologia (especialmente no ramos comportamental).
- ✓ A associação profissional é credenciada nessa área de especialização? O credenciamento da associação é um nível de certificação mais elevado do que uma licença estadual para praticar medicina ou psicologia.
- ✓ Quanto tempo demora para se conseguir uma consulta? (Isto pode ser importante para você, caso tenha alguns profissionais a escolher e queira ser avaliado o quanto antes.)
- ✓ O médico trata as pessoas após diagnosticá-las? Se não trata, para onde os pacientes são encaminhados para tratamento?
- ✓ Há outros recursos potenciais disponíveis nas proximidades? A maioria dos profissionais de saúde mental não terá aconselhamento, treinamento de habilidades, grupos de apoio e coisas semelhantes no local, mas os psicólogos que atendem na prática privada com frequência alugam espaço em centros empresariais onde trabalham profissionais relacionados, e todos eles encaminham pacientes um para o outro.
- ✓ Como o médico cobra e que planos de saúde ele aceita?

* N. de R.T.: No Brasil, o *website* da Associação Brasileira do Déficit de Atenção possui uma seção com uma lista de locais públicos para tratamento em cinco capitais: www.tdah.org.br.

4

O que você necessita para a avaliação?

Quando você sabe o que esperar, o processo de avaliação pode ocorrer de maneira mais tranquila e rápida.

PREPARE-SE SABENDO O QUE ESPERAR E O QUE LEVAR

Seguem-se os elementos típicos em uma avaliação diagnóstica:

- ✓ Uma série de escalas de avaliação e informações de encaminhamento antes ou durante a avaliação.
- ✓ Uma entrevista com você.
- ✓ Uma revisão dos registros anteriores que podem documentar seus prejuízos.
- ✓ Testes psicológicos para descartar atraso cognitivo geral ou transtorno de aprendizagem.
- ✓ Entrevistas com outros profissionais que o conhecem bem para corroborar seus relatos.
- ✓ Um exame médico geral, quando parte de seu tratamento consistir em medicação ou as condições médicas coexistentes precisarem ser avaliadas (caso seu médico ainda não o tiver feito).

O que você pode levar para facilitar esses passos:

- ✓ Quaisquer registros que tiver ou puder reunir antecipadamente de escolas que frequentou e de médicos e profissionais de saúde mental que consultou, quaisquer registros relacionados à condução de veículos e registros criminais e qualquer outra documentação de problemas que possam estar relacionados ao TDAH ou a outro transtorno.
- ✓ Os nomes de algumas pessoas que o conhecem bem, e em quem deposita confiança, para falar de maneira honesta e objetiva com os avaliadores
- ✓ Resultados de um exame médico, no caso de já ter realizado um com seu médico.
- ✓ Uma lista de membros de sua família com transtornos mentais que sejam de seu conhecimento.
- ✓ Uma descrição de prejuízos ocorridos durante sua infância e adolescência e também de prejuízos mais recentes.

VÁ COM A MENTE ABERTA

Você marcou esta consulta porque quer respostas: por que não consegue realizar o que os adultos precisam fazer? Por que continua lutando, apesar dos enormes esforços para trabalhar com entusiasmo e ser bem-sucedido? O que será necessário para você conseguir atingir importantes objetivos pessoais e profissionais? Para lhe proporcionar essas respostas, o clínico com o qual marcou uma consulta tem de reunir muitas informações de diferentes fontes. Você pode questionar a necessidade de tudo isso. Pode sentir-se inquieto no meio da avaliação, ansioso para acabar com aquilo. Tente permanecer concentrado no objetivo – respostas e



Esteja preparado para a consulta inicial da avaliação demorar várias horas.

soluções – e lembre-se de que a coisa mais importante a levar para sua consulta de avaliação é **uma mente aberta**.

Leve requisições escolares e outros registros, ainda que seu histórico acadêmico possa ser a última coisa que você deseje lembrar. Responda às perguntas sobre o que lhe prejudica da maneira mais honesta que puder. Esteja aberto para permitir que o avaliador entreviste alguma outra pessoa que o conheça bem para obter uma perspectiva proveitosa vinda de fora. Todos os testes, questionários e entrevistas incluídos na avaliação têm uma base científica e estão destinados a proporcionar as respostas mais confiáveis que o campo da saúde mental pode proporcionar.



Com todos esses testes, escalas de avaliação, questionários, registros passados e entrevistas, o psiquiatra sabe tudo o que precisa saber a meu respeito? Por que ele precisa conversar também com um dos meus familiares?

A resposta curta é que os números têm força. Quanto mais fontes diferentes o avaliador puder usar para confirmar seus sintomas e prejuízos que você vem sofrendo, mais firmes serão as conclusões que ele poderá extrair. Por isso, o avaliador não fala apenas com você; ele usa também escalas de avaliação cientificamente criadas e outras ferramentas para obter as informações a partir do maior número de ângulos possível.

Mas, mesmo com todas estas ferramentas, o avaliador recebe todos os dados a partir de você. O fato é que os adultos (e as crianças) com TDAH com frequência relatam ter um desempenho melhor em algumas tarefas do que revelam a observação de fora e avaliações objetivas. A maneira de dirigir é um exemplo particularmente comum. Você pode muito bem se achar tão bom motorista quanto qualquer outra pessoa (ou até melhor do que a média). Pode achar que aquelas multas por excesso de velocidade que vem acumulando foram injustas, preenchidas por um policial que estava predisposto contra você ou apenas tentando preencher sua cota mensal de multas. Pequenos acidentes de trânsito em que esteve envolvido podem parecer ter sido causados pelo outro motorista, que não estava prestando atenção suficiente ou que tenha sido demasiado hesitante e, por isso, fez com que você interpretasse mal os sinais. E recebeu todas aquelas multas de estacionamento

porque simplesmente não teve tempo para encontrar uma vaga em local permitido – bem, todo mundo recebe essas multas, não é? Alguém que você conhece bem e – isto é essencial –, que está do seu lado e deseja ajudá-lo, não apenas criticá-lo, pode ser capaz de dizer que, na verdade, você dirige muito mais depressa do que a maioria das pessoas, que é sua atenção que às vezes se desvia da estrada, que tenta fazer outras coisas ou mandar mensagens de texto enquanto está dirigindo, e que facilmente se impacienta quando o trânsito fica pesado. Aparentemente, isso pode parecer uma intrusão, mas tente acreditar que é de seu maior interesse deixar que o profissional fale sobre suas preocupações e sua história com alguém que o conheça bem, como o pai ou a mãe, um irmão, uma irmã, o(a) cônjuge ou pessoa que more com você ou um amigo íntimo, caso seus familiares não estejam disponíveis. Sem essa perspectiva, pode parecer que você não tem TDAH quando de fato realmente o tem, dadas as informações que os outros podem proporcionar a seu respeito. Tenha em mente que você está aqui para obter respostas – e respostas precisas.



Por que, afinal, teria alguma importância saber que tia Ellen passou a maior parte de sua vida deprimida? O que isso tem a ver comigo?

A hereditariedade (genes) contribui em graus variados para a maioria dos transtornos mentais. Isso significa que alguns transtornos têm maior probabilidade de ocorrer nos parentes de pessoas que têm um transtorno mental. Os tipos de transtornos vistos em seus parentes podem servir de guia para os tipos de transtornos que você pode estar experimentando. O TDAH é um transtorno altamente genético, e, por isso, a menos que você o tenha adquirido através de uma lesão cerebral óbvia em seu passado, é provável que seja mais comum que o usual entre seus familiares. Mas, como os adultos com TDAH frequentemente também têm outro transtorno (veja o Capítulo 2), pode ser proveitoso para o avaliador ser informado sobre todos os transtornos mentais que aparecem em sua árvore genealógica. Se você não tem conhecimento de nenhum, pode ser porque, no passado, as pessoas tendiam a encarar essas informações como privadas, até mesmo vergonhosas. Por essa razão, antes de comparecer à consulta, vale a pena se dar ao trabalho de perguntar a seus pais ou a outros parentes de uma geração anterior a sua a respeito da história de transtornos mentais em sua família.

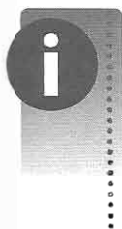
PERMANEÇA CONCENTRADO EM OBTER RESPOSTAS

Submeter-se a testes pode não despertar em você boas recordações. Mas tente se lembrar, durante a série de testes psicológicos que em geral lhe são aplicados, que você e o avaliador compartilham o mesmo objetivo: obter respostas. Você não gostaria que essas respostas fossem baseadas apenas em uma opinião; por isso, realize os testes de forma aberta e honesta. Por outro lado, não permita que ninguém lhe diga que os resultados de qualquer teste são uma indicação infalível de que você tem ou não TDAH. O diagnóstico é tanto uma arte quanto uma ciência. O diagnóstico preciso depende da análise competente de um profissional experiente para

ponderar os resultados obtidos de diferentes partes da avaliação. Esta é a melhor maneira de obter um quadro preciso de seu problema.

Testes psicológicos tipicamente aplicados durante uma avaliação

- ✓ *Breve teste de sua inteligência ou capacidade cognitiva geral:* Às vezes, as pessoas enfrentam dificuldades na escola ou no trabalho devido a limitações em sua capacidade intelectual ou de aprendizagem. O profissional precisa descartar esses tipos de limitações como uma causa ou contribuinte para seus sintomas análogos aos do TDAH.
- ✓ *Testes envolvendo leitura, matemática e ortografia:* Estes são especialmente prováveis de serem aplicados se você estiver em um ambiente educacional, tais como uma faculdade, um treinamento técnico ou um curso relacionado ao trabalho. As pessoas com TDAH têm uma probabilidade muito maior do que as outras de apresentar atrasos específicos em habilidades acadêmicas como essas, com frequência chamadas de *transtornos de aprendizagem específicos*, e é importante saber se os apresenta.
- ✓ *Testes de atenção, inibição e memória:* nem todos os psicólogos aplicam tais testes. A importância dos resultados pode ser exagerada se se presumir que estes determinam direta e objetivamente os sintomas de TDAH e são, por isso, mais confiáveis do que seus próprios relatos orais de seus sintomas e os dados que provêm de outras partes da avaliação. Pontuações anormais podem indicar TDAH ou outros transtornos, mas isso não significa que apenas as pontuações normais descartem o TDAH.



Cerca de 35 a 65% das pessoas com TDAH podem ser aprovadas em testes de atenção, inibição e memória e, ainda assim, serem portadoras do transtorno. Os pesquisadores têm visto que se as pessoas apresentam um desempenho deficiente nestes tipos de testes, elas provavelmente têm um transtorno. Entretanto, isto não significa que se trate do TDAH, porque outros transtornos podem normalmente interferir no desempenho nesses testes. Por outro lado, obter pontuações normais nestes testes não significa que o profissional possa descartar o TDAH.

5

O que a avaliação lhe dirá?

Na maioria dos casos, você obterá imediatamente as respostas que busca em uma consulta que concluirá a avaliação. Em alguns casos, se os resultados de qualquer teste realizado não estiverem prontamente disponíveis, esse parecer poderá ser adiado. Durante o encontro, o profissional:

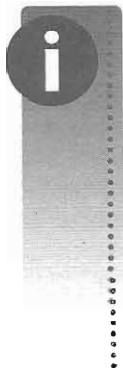
- ✓ discutirá os achados de toda a coleta de informações;
- ✓ dar-lhe-á uma opinião sobre se você tem TDAH ou outros problemas;
- ✓ proporcionará a você um conjunto de recomendações sobre o que fazer a respeito de seu TDAH e de quaisquer outros problemas revelados.



É possível ter TDAH sem apresentar problemas de impulsividade ou hiperatividade. Há um subtipo caracterizado principalmente por problemas de desatenção. (Você pode encontrar mais informações sobre esse subtipo na p. 39.)

Para apresentar um diagnóstico de TDAH de um adulto, a partir dos achados da avaliação, o profissional deve acreditar que:

- ✓ você tem altos níveis de desatenção e/ou comportamento hiperativo e impulsivo;
 - ✓ você apresenta estes sintomas com muito mais frequência do que outros adultos de sua idade;
 - ✓ você vem apresentando estes sintomas, na sua forma atual, há pelo menos seis meses;
- ✓ seus sintomas se desenvolveram antes dos 16 anos e, possivelmente, antes dos 7;
 - ✓ seus sintomas produziram consequências adversas em muitos domínios diferentes, tanto em sua infância quanto em sua vida adulta.



Como escreveram meus colegas Michael Gordon, Ph.D., e Kevin Murphy, Ph.D., sua avaliação para TDAH deve se destinar a responder quatro questões fundamentais:

1. Há evidência clara de que você experimentou sintomas similares aos do TDAH na primeira infância, os quais, pelo menos nos anos do Ensino Médio, conduziram a um prejuízo substancial e crônico em vários âmbitos?
2. Há evidências claras de que sintomas similares aos do TDAH lhe causam atualmente prejuízo substancial e consistente em vários âmbitos?
3. Há outras explicações além do TDAH que melhor respondam a sua série de preocupações atuais?
4. Se você satisfaz os critérios para o TDAH, há evidências de que também tem outros transtornos?

SEUS SINTOMAS SATISFAZEM OS CRITÉRIOS PARA O TDAH?

Antes de qualquer coisa, o avaliador vai comparar o que ele descobriu sobre seus sintomas com os critérios para o diagnóstico do TDAH listados na última edição do DSM da Associação Americana de Psiquiatria. Segundo o DSM-IV, para ser diagnosticado com TDAH, supõe-se que você tenha pelo menos seis dos sintomas incluídos em uma das duas listas de nove itens – uma delas centrada na desatenção e a outra na hiperatividade-impulsividade – mencionados no Capítulo 1 e mostrados no Apêndice. Há dois problemas com essa diretriz:

Todos os critérios do DSM-IV para o diagnóstico do TDAH estão no Apêndice.

1. Várias pesquisas têm mostrado que muitas pessoas apresentam todos os sinais de TDAH *sem* mostrar todos os seis sintomas. Diversos estudos têm provado que você só precisa apresentar quatro dos critérios de cada lista para ter estes sintomas em grau inapropriado para um adulto.
2. Esses critérios foram destinados a diagnosticar crianças (dos quais estou bem consciente, visto ter sido um membro do comitê que os estabeleceu), e não adultos.

Se o avaliador diz que você não tem TDAH porque apresenta menos de seis dos critérios do DSM-IV, peça para ser novamente avaliado usando nossa lista de nove itens (p. 19).

Desse modo, em vez disso, meus colegas e eu nos baseamos na lista dos nove critérios que você já leu na página 19. Ela é baseada em tudo o que a pesquisa tem revelado sobre *adultos* com TDAH e já se mostrou eficaz em diagnosticar com precisão centenas de adultos nos três anos desde que identificamos este conjunto de itens como útil.

Empregamos vários métodos estatísticos para identificar os sintomas mais essenciais ao distinguir os adultos com TDAH. Assim, comparamos estes não apenas com os adultos da comunidade ("normais"), mas com um segundo grupo-controle de adultos vistos na mesma clínica de saúde mental que tinham outros transtornos psicológicos, mas não TDAH. Também acrescentamos em nossas análises os 18 itens do DSM-IV para comprovar sua precisão na identificação do TDAH em adultos. Descobrimos que, surpreendentemente, apenas nove dos 109 sintomas que identificamos (veja o Apêndice) são necessários para identificar adultos com TDAH – os nove que você já viu no Capítulo 1.

Essencialmente, a avaliação traduzirá suas experiências pessoais em critérios destinados a separar aqueles com TDAH daqueles sem TDAH para que você possa receber qualquer ajuda de que necessite – e evitar que seja tratado de um transtorno que *não* tenha.

O diagnóstico se parece com você?

Vamos examinar de perto esses sintomas que parecem abstratos. O TDAH consiste basicamente em problemas em três áreas diferentes que você pode experimentar das seguintes maneiras:

✓ *Curta duração da atenção ou falta de persistência nas tarefas:* Você pode observar esse grupo de sintomas particularmente quando se espera que faça algo tedioso, enfadonho ou interminável.

- Você fica rapidamente entediado durante tarefas repetitivas?
- Você muda de uma atividade não terminada para outra (digamos, quando se trata da limpeza da casa, deixa a cama semiarrumada, depois lava a metade da louça e então tira o pó de apenas um cômodo)?
- Você perde sua concentração durante uma tarefa longa, achando quase impossível escrever um relato detalhado ou preencher uma declaração de imposto de renda com seus muitos itens e formulários?
- Você tem dificuldade para apresentar dentro do prazo seus relatórios de vendas ou outro tipo de relatório sem ser “atormentado” por seu chefe?

Muitas pessoas com TDAH descrevem uma dupla deficiência nessa área: elas não parecem conseguir se concentrar tempo suficiente para terminar as tarefas rotineiras e também têm sua atenção distraída por virtualmente qualquer coisa que entre em seu campo de consciência. Alguém entra em sua visão periférica, seus olhos o seguem e suas mentes se dispersam, nunca retornando desse desvio. Ou pensamentos irrelevantes intrusos e importunos de repente surgem em suas cabeças, e elas saem por uma tangente que as leva tão longe do devido curso que acabam perdendo um tempo enorme.

✓ *Capacidade prejudicada para controlar os impulsos e adiar a gratificação:*

- As pessoas o criticam por não pensar antes de agir?
- “Em que você estava *pensando*?” é uma pergunta que você ouve pelo menos duas vezes por semana?
- Você já ficou constrangido por interromper outras pessoas, deixando escapar comentários que gostaria de ter contido, ou por dominar a conversa até deixar todos os demais indignados?
- Você adia incumbências necessárias quando há uma fila no banco, nos correios ou na caixa do supermercado?
- Você sempre come um segundo pedaço de bolo, mesmo que queira realmente perder cinco quilos?
- Você gasta seu salário todo fim de semana, em vez de economizar para comprar o equipamento que deseja?

Muitos adolescentes e adultos com TDAH tendem a conduzir veículos de forma acelerada, a perder a paciência com os outros motoristas e a dirigir de forma agressiva, acumulando multas de estacionamento porque simplesmente não conseguem se dar ao trabalho de despender um pouco de tempo para encontrar um local permitido para estacionar, e, em geral, têm baixa tolerância à frustração. Você é um deles?

✓ *Atividade excessiva ou desproporcional ou atividade que seja irrelevante para a tarefa imediata:* a maioria dos adultos – mas não todos – com TDAH era agitada, inquieta e “hiperativa” quando criança.

- Você se lembra de se movimentar de forma desnecessária para concluir a tarefa que lhe era designada, como, por exemplo, balançar seus pés e pernas, contorcer-se em sua cadeira, tamborilar com os pés ou com as mãos,

tocar constantemente nas coisas, balançar para frente e para trás, ou mudar seguidamente de posição ao realizar tarefas relativamente tediosas?

Se isto fez parte de sua experiência de infância, você pode estar cômico de que mudou quando amadureceu: talvez agora você se descreva como inquieto, impaciente, precisando estar sempre ocupado.

COMO ESSES SINTOMAS ESTÃO REALMENTE AFETANDO SUA VIDA?

Apenas os sintomas não são o bastante para produzir um diagnóstico de TDAH. Você tem de ser *prejudicado* por esses sintomas.

Anteriormente, chamei de prejuízos as *consequências adversas* que podem resultar de seu comportamento ou de seus sintomas. Esses podem envolver praticamente qualquer coisa que possa ser negativamente afetada em sua vida. Se você examinar os 91 sintomas listados no Apêndice, vai poder ter uma ideia a respeito das muitas diferentes maneiras pelas quais o TDAH pode estar se expressando em sua vida. Desconfio de que você já saiba quais são as consequências adversas desses sintomas.



Prejuízos = Consequências sociais ou outros custos que resultam da manifestação dos sintomas do TDAH.

Mas há outro elemento relacionado ao termo que é tão importante quanto essa definição: o prejuízo é definido em relação à pessoa média na população, conhecida como a *norma* – é onde a maioria das pessoas “normais”, ou típicas, encontram-se executando qualquer domínio da sua vida. Para apresentar um prejuízo, você deve estar funcionando significativamente abaixo da norma ou da pessoa média (típica). Por quê? Porque o termo transtorno significa exatamente isso – que você não está funcionando normalmente.

Os sintomas do TDAH podem causar prejuízos em todos os domínios da sua vida:

Casa	Trabalho	Vida social	Comunidade	Educação
Relações amorosas/casamento	Manejo do dinheiro	Condução de veículos	Atividades de lazer	
Sexualidade	Criação dos filhos	Responsabilidades diárias		

Ter dificuldade para resistir aos impulsos pode conduzir a casos extraconjugais e, conseqüentemente, ao divórcio. Pode fazer você comprar coisas as quais não pode se permitir, achando que não consegue viver sem elas no momento. Pode levá-lo a abandonar obrigações simples, como o cuidado dos filhos ou a higiene pessoal. A dificuldade para aceitar críticas construtivas e fazer mudanças tendo por base comentários de figuras de autoridade pode deixar você ficar estagnado em sua carreira (ou levá-lo a ser demitido) e conseguir menos oportunidades edu-

cacionais do que poderia. Ter um fraco domínio do tempo pode fazê-lo perder encontros e celebrações importantes, comprometendo seus relacionamentos pessoais e profissionais. Problemas com memória, compreensão da leitura e aritmética mental podem tornar até mesmo as tarefas diárias mais básicas um desafio frustrante. Reações emocionais exageradas podem causar problemas em todas as áreas de sua vida, extirpando-lhe as chances de contribuir para sua comunidade através de trabalho cívico ou voluntário, tornando-o suscetível à violência no trânsito e, potencialmente, pondo em risco seus empregos e relacionamentos. Estes são apenas alguns exemplos dos danos que podem ser causados pelos sintomas do TDAH.

VOCÊ CONSEGUE ACEITAR AS CONCLUSÕES DO PROFISSIONAL?

Somos todos humanos, e parte de ser humano é entrar em algumas situações com nossa mente já decidida – ou pelo menos com uma dose saudável de ceticismo. Se você encarou a avaliação com uma opinião firme sobre se tem ou não TDAH, esse julgamento pode muito bem afetar sua reação em relação à opinião do profissional. A seguir, apresentamos alguns pontos a serem pensados antes de você rejeitar a opinião do profissional que está consultando:

O mito de que “Todos têm sintomas de TDAH”

O fato de o TDAH ser um transtorno legítimo e real tem sido repetidamente questionado ao longo dos anos. Aqueles que objetam a esse fato argumentam que indivíduos típicos na população em geral têm os mesmos tipos de sintomas e prejuízos que supostamente existem apenas naqueles diagnosticados com o transtorno. É verdade que pessoas consideradas dentro da norma podem exibir *de vez em quando* parte das características comportamentais do TDAH. Todos têm dias em que estão particularmente distraídos ou com dificuldade para se concentrar nas outras pessoas. O que distingue os adultos com TDAH das outras pessoas é a frequência consideravelmente maior com que eles exibem estas características. Distratibilidade, incapacidade de se concentrar e outros problemas atingem um ponto de ser evolutivamente inapropriados (raros) para o seu grupo etário.

Meus colegas e eu recentemente publicamos um livro contendo um estudo em que pedimos a 146 adultos diagnosticados com TDAH e a 109 adultos de uma amostra comunitária geral para nos dizerem se experienciaram frequentemente os 18 sintomas do DSM-IV. As respostas são apresentadas na tabela a seguir.

SINTOMA	ADULTOS COM TDAH (%)	ADULTOS DA COMUNIDADE (%)
Sintomas de desatenção		
Não consegue prestar atenção aos detalhes.	74	3
Falha para manter a atenção.	97	3

(continua)

PRÉVIA GRATUITA · OFERTA POR TEMPO LIMITADO

Você chegou ao fim desta prévia.

Continue lendo "VENCENDO O TDAH - ADULTO" e mais de 1 milhão de livros — de graça por 30 dias.

★★★★★ Mais de 1 milhão de leitores já aproveitam

Com o Kindle Unlimited, sua leitura não tem fim:

- ✓ Leia à vontade — explore mais de 1 milhão de títulos sem pagar por livro.
- ✓ Leve para qualquer lugar — baixe o app gratuito e leia onde e quando quiser.
- ✓ Em qualquer tela — celular, tablet, computador ou Kindle — você escolhe.
- ✓ Grandes autores — best-sellers e novos talentos, inclusive títulos em inglês.

COMEÇAR MEUS 30 DIAS GRÁTIS

Cobrança só após o período grátis.

- ✓ Pagamento seguro
- ✓ Acesso imediato
- ✓ Cancele quando quiser

Não precisa ter um Kindle: baixe o app gratuito e comece a ler agora.

Se não quiser ler no aplicativo Kindle, compre o livro [clikando aqui](#).