



TDAH NA UNIVERSIDADE

TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO E HIPERATIVIDADE

● SINTOMAS

Desatenção: se distrai facilmente, comete erros por descuido, parece não escutar quando alguém lhe dirige a palavra, frequentemente tem dificuldade com organização, esquece objetos e compromissos

Hiperatividade/Impulsividade: fala demais, remexe ou batuca as mãos ou pés, tem dificuldades de permanecer sentado por longos períodos, responde sem ouvir toda a pergunta, toma decisões importantes sem pensar nas consequências futuras.

Alterações Neuropsicológicas

Podem existir alterações nas funções executivas importantes, que incluem planejamento, controle de impulsos e manutenção de atenção por um longo período.

● PREJUÍZOS ACADÊMICOS

- Menores índices de sucesso acadêmico
- Dificuldades na gestão do tempo e na organização das atividades
- falta de motivação para estudar;
- Tendência à procrastinação;
- Dificuldade nos relacionamentos interpessoais
- Problemas de autoestima

● TRATAMENTOS

O tratamento deve ser combinado incluindo intervenções farmacológicas e não farmacológicas (psicoterapêuticas e psicoeducacionais).

● FATOS IMPORTANTES

- Não há uma causa do TDAH, mas sim uma combinação de fatores genéticos e ambientais;
- O TDAH pode aparecer em diferentes níveis de gravidade (leve, moderado, grave)
- Há uma grande heterogeneidade na apresentação dos sintomas em cada indivíduo com TDAH;
- Muito frequentemente outros transtornos psiquiátricos estão presentes;

Alterações Neurobiológicas

Atraso na maturação cortical, especialmente nas regiões frontais e maior e imaturidade nas conexões entre diferentes regiões cerebrais.

● DICAS PARA MANTER O AMBIENTE ACADÊMICO

- Fazer uma lista de todas as tarefas que você precisa fazer e elencar prioridades;
- Estabelecer pequenas metas: dividir grandes tarefas em menores;
- Organizar o tempo com espaço para atividades sociais, físicas, refeições, descanso, estudos;
- Fazer intervalos entre as atividades;
- Testar diferentes métodos de estudo;
- Usar lembretes, alarmes (no celular, papel e ou aplicativo)
- Observar em qual ambiente e momento do dia você é mais produtivo
- Sentar longe de janelas e portas da sala de aula;
- Pedir ajuda a amigos, familiares, professores e profissionais de saúde;

Referências Consultadas:

COSENZA, Ramon M. Neurociência e Educação: Como o Cérebro Aprende/Ramon M. Cosenza, Leonor B. Guerra – Porto Alegre: Artmed, 2011 151pp HOUZEL, Suzana Herculano: Cérebro Nosso de Cada Dia. Vieira e Lent Casa Editorial, 2002. Vieira e Lent Casa Editorial, 2003 Fique de Bem Com Seu Cérebro. Editora Sextante, 2007; Neurociência da Mente e do Comportamento. Roberto Lent, coordenador. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008. RELVAS, Marta Pires. Neurociência e Transtornos de Aprendizagem: As Múltiplas Eficiências para uma Educação Inclusiva, 6 ed Rio de Janeiro: Wack Editora, 2015.