

# Vencer o desafio da hiperatividade

A Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção (PHDA) tem levado milhares de crianças a tomarem calmantes diariamente. Mas há pais que não se conformam e procuram outras soluções para ajudarem os filhos.

**A** mudança foi de um dia para o outro. Rafael era uma criança “normal”, capaz de se concentrar e de fazer várias coisas ao mesmo tempo. Mas quando entrou para o 1º ano tudo mudou. “Era muito complicado fazer os trabalhos de casa, não estava com atenção nas aulas... E no 2º ano piorou. Deixou de conseguir controlar tudo, perdia-se nas aulas, não conseguia fazer os trabalhos de casa, a professora mandava recados...”, lembra a mãe, Ana Ferreira. Na altura, estas alterações de comportamento assustaram-na muito e decidiu levar o Rafael ao psicólogo. Pouco depois, veio o diagnóstico de défice de atenção. Rafael continuou a fazer psicoterapia, mas o seu comportamento e humor continuavam a preocupar.

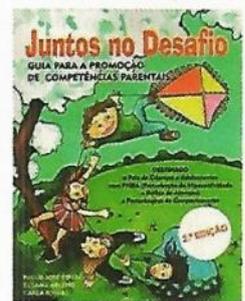
“Uns dias corriam melhor, outros corriam pior”, até que os problemas pioraram em casa. “Já não se conseguia falar com ele, gerava muitos conflitos”, conta a mãe, que tentou “ao máximo evitar a medicação”. Mas há cerca de um ano, em concordância com o pediatra, o psicólogo e a escola, acabou por ceder. “O resultado foi imediato”, mas isso não a fez parar de procurar outras soluções para ajudar o filho, agora com nove anos. Por isso, não hesitou em inscrever-se no programa de formação para pais de crianças com Perturbação de Hiperatividade e Défice de

Atenção (PHDA), a decorrer na Escola Superior de Saúde do Politécnico de Leiria.

O objetivo deste programa é “transmitir conhecimentos sobre a PHDA e ensinar técnicas de alteração comportamental e regulação emocional aos pais das crianças com estas perturbações”, explica a psicóloga Susana Heleno, responsável pela dinamização do programa no âmbito da sua tese de mestrado, orientada por Maria dos Anjos Dixie. O programa explica como pôr em prática as 11 estratégias propostas no livro “Juntos no Desafio”, escrito em coautoria pela psicóloga. São 11 semanas e em cada semana os pais levam uma tarefa para casa. Apesar de gratuito, foi difícil encontrar participantes. “É um programa muito intenso e exigente. No início, os pais ficam assustados, mas depois das primeiras sessões o *feedback* tem sido positivo”, conta Susana Heleno.

## Tempo especial

Logo na primeira aula, os pais levam um contrato para casa que tem de ser assinado por eles e pelos filhos. Neste documento, as crianças comprometem-se a serem “responsáveis e atentas, colaborando sempre que os pais pedirem”. É essencial que “todos estejam envolvidos neste desafio”, explica Susana Heleno. Os filhos vão estando a par do que os pais aprendem nas sessões e, muitas vezes, são eles que se



## Juntos no Desafio

Um manual de autoajuda para pais de crianças com PHDA e Perturbações do Comportamento, com dicas e conselhos para dotar os pais de competências e estratégias para uma gestão funcional dos comportamentos dos seus filhos. Os psicólogos Susana Heleno, Paulo José Costa e Carla Pinhal são os autores

## Algumas orientações para os pais

**Promova atenção positiva** – Reserve alguns minutos do seu dia e treine a atenção positiva. Desligue o telemóvel, fuja das críticas, do controlo, da imposição de regras e deixe o seu filho tomar o comando da brincadeira.

**Elogios – use e abuse** – Crianças com PHDA necessitam de um feedback constante, por isso treine o elogio sincero. Elogie imediatamente, seja direto, mostre entusiasmo e invista no contacto/toque físico (mão no ombro, festinha na cabeça, abraços, beijinhos, olhar nos olhos). Elogie o comportamento, a partilha, as iniciativas próprias da criança e não tanto a personalidade. Em vez de: “És lindo, És fantástico!”, utilize: “Gosto quando...; Fiquei muito satisfeito/a por...; Estou muito orgulhosa contigo porque...; Obrigada por...”.

**Valorize o processo e não tanto o produto/resultado** – Não espere comportamentos perfeitos, valorize os pequenos passos alcançados. Não se esqueça que o seu filho está sempre a tentar corresponder às suas expectativas e por isso sofre grandes frustrações quando não consegue ou quando não se sente valorizado.

### **Negociar regras e não impor**

– Pode recorrer a contratos de comportamento onde combina com a criança quais as regras a cumprir, atribuindo-lhe ou retirando pontos (reforço e consequência), de acordo com o comportamento. Lembre-se que ao reforçar comportamentos desejáveis está a aumentar a probabilidade destes ocorrerem. Os pais e a criança assinam ambos o contrato.

**Forneça recompensas** – Elabore em conjunto com a criança, uma lista de prémios/privilégios que ela pode receber, caso cumpra as regras/pedidos estabelecidos. Dê prioridade a recompensas simples, prazerosas

(ex. passear no parque, escolher menu do jantar, ver televisão até mais tarde...).

**Aplique consequências e recompensas imediatas** – Os pais devem agir mais e falar menos, resmungar menos. Devem oferecer consequências concretas e imediatas pelo mau comportamento, e oferecer igualmente, recompensas imediatas aos bons comportamentos.

### **Antecipe situações públicas/birras ou desobediências ocasionais**

– Quando sair de casa com a criança explique-lhe o que espera dela em relação ao comportamento (regras claras e simples). “Tens de te portar bem!”, é uma ordem bastante vaga. Deve dizer-lhe claramente quais as regras, recompensas e quais as consequências das desobediências. Lembre-se de levar alguns brinquedos ou algum objeto do interesse da criança, que a ajude a passar mais facilmente o tempo (brinquedo, jogos, livro...); Elogie o bom comportamento sempre que se verificar durante a situação pública.

### **Encoraje o seu filho a desenvolver pensamentos positivos**

– “Vou ser capaz”; “Eu consigo”; “Vou acalmar-me”; “Vai correr tudo bem”; e a fazer atividades ao ar livre (andar de bicicleta, dar um passeio pelo parque). São algumas estratégias que podem fazer a diferença na gestão das suas emoções.

### **Alivie a pressão e recarregue baterias**

– Os pais devem encontrar sozinhos ou em conjunto (com os seus cônjuges), um tempo de carinho ou de cuidado só para eles. Dediquem-se a uma atividade de que gostam e que vos dá prazer (caminhadas, ir ao ginásio, ir ao cinema, relaxar numa esplanada, ler um livro etc.) Esse tempo permite cuidar do vosso bem estar e aliviar algum stress acumulado.

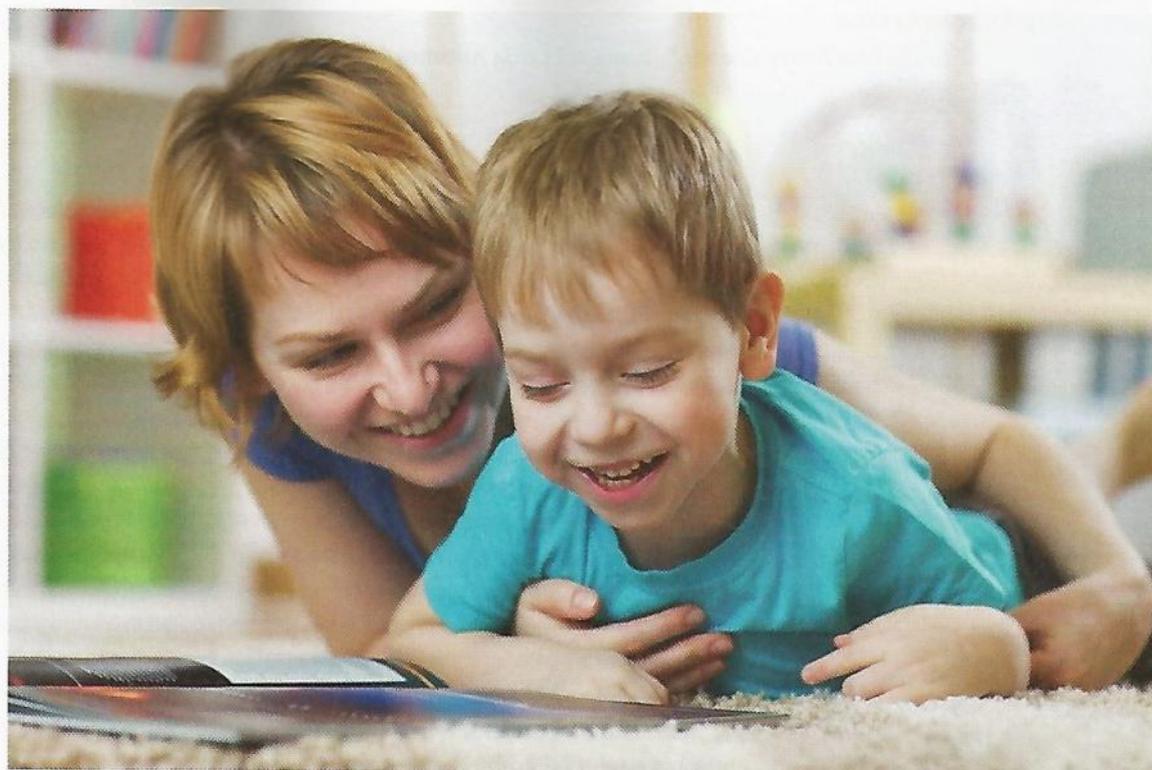
Fonte: Susana Heleno



lembram das tarefas de casa. Como é o caso de Rafael, que tem demonstrado um grande entusiasmo por este desafio, principalmente pelo passo seguinte: pais e filhos devem brincar juntos, sem interrupções e sem distrações (leia-se telemóveis, televisão, etc.) pelo menos 20 minutos por dia. É a chamada “técnica tempo especial”, que ensina os pais a valorizarem o tempo que passam com os filhos e ajuda os filhos a sentirem-se apreciados, já que a baixa autoestima é um dos sintomas da PHDA. “O Rafael leva muito a sério a brincadeira diária e, muitas vezes, é ele que me chama para esse momento”, diz Ana Ferreira. No seu tempo especial, mãe e filho fazem puzzles, jogos de tabuleiro, jogos em inglês... quem escolhe é o Rafael. Depois de um dia de trabalho, com jantar para fazer, banhos para dar, entre outras tarefas da casa, nem sempre é fácil encontrar 15 minutos para brincar. Ana Ferreira confessa que tem feito um esforço para conseguir encaixar esta “tarefa” na rotina do dia a dia, mas faz questão de a cumprir: “Divertimo-nos muito. Não é uma obrigação. É um momento em que estamos ali só um para o outro. E corre sempre muito bem. Às vezes, estamos tão entretidos que até me esqueço do tempo”.

### **Medicação em excesso**

Recentemente, um relatório da Direção Geral da Saúde veio alertar para o consumo excessivo de medicamentos para tratar a PHDA. Segundo o documento, em 2015, as crianças portuguesas até aos 14 anos terão consumido mais de cinco milhões de doses de metilfenidato, nome do



princípio ativo dos comprimidos receitados a estas crianças. O metilfenidato é um psicofármaco, da classe das anfetaminas, e pode ter vários efeitos secundários, incluindo a adição. Por outro lado, os resultados são imediatos. As crianças ficam mais calmas, mais concentradas e as notas escolares sobem. Ao contrário da psicoterapia, também recomendada no diagnóstico de PHDA, que pode demorar mais tempo até que os efeitos sejam notados.

“Sou apologista de medicar o mais tarde possível. Mas se uma criança está a ser muito prejudicada no contexto escolar, deve ser medicada. Se não houver um prejuízo assim tão significativo talvez a psicoterapia seja suficiente. Tem de ser visto caso a caso”, defende Susana Heleno, lembrando que as recomendações da Associação Americana de Pediatria para o tratamento da PHDA englobam a medicação e a psicoterapia em simultâneo. O problema, explica ainda a psicóloga, é que o diagnóstico da PHDA é muito complexo e corre-se o risco de haver sobre-diagnóstico. São realizados vários testes: de avaliação cognitiva, de atenção, neurológicos e os critérios presentes no Manual de Diagnóstico de Estatística das Perturbações Mentais da Associação Americana de Psiquiatria. “Mas, em muitos casos, começa-se por medicar. Se resultar, é porque a criança tem PHDA e, muitas vezes, já não se investe na psicoterapia”, critica.

#### **Pais terapeutas**

As nove crianças que segue no programa têm entre nove e 11 anos e todas tomam o metilfenidato. “A partir do momento em que há o

diagnóstico de PHDA é muito difícil encontrar uma criança que não esteja medicada”, explica. Mas é importante que os pais continuem a procurar soluções para ajudar os filhos a gerirem o seu comportamento. “Com as ferramentas que damos nesta formação, os pais tornam-se quase terapeutas dos filhos e assim a terapia é constante”, explica Susana Heleno. Além das duas estratégias já referidas (contrato inicial e atenção especial), o programa explora outras

### **Pais e filhos devem brincar juntos, sem interrupções, nem distrações, pelo menos, 20 minutos por dia**

técnicas: como dar elogios, como utilizar recompensas, como gerir a desobediência ocasional, como gerir situações problemáticas em público, como ajudar os filhos a regularem as suas emoções, como ajudá-los a concentrarem-se e a terem uma melhor capacidade de organização. Susana Heleno admite que é um programa exigente e que requer muita dedicação, tanto da parte dos pais, como dos filhos, mas está confiante nos resultados. Três semanas depois de o programa terminar, são feitas avaliações. “Espero que os pais tenham adquirido mais conhecimentos sobre a PHDA, que os níveis de stresse familiares tenham diminuído e que as crianças tenham sentido uma redução dos sintomas da PHDA”. Para já, Ana Ferreira diz que sente o filho mais calmo e que ambos estão mais unidos por sentirem que cada um se está a esforçar pelo outro. E isso já vale a pena. **Pf**



#### **Susana Heleno**

Coautora do livro “Juntos no Desafio” e dinamizadora do programa para pais com o mesmo nome. É mestranda em Psicologia Clínica, ramo terapia cognitivo comportamental