

INTERVENÇÕES EM TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DO TDAH EM ADULTOS

PEDROSO, R. M. G.¹; HASHIMOTO, E. S.²

RESUMO

O presente trabalho teve como objetivo compreender as contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no tratamento do transtorno de déficit de atenção e hiperatividade em adultos. A TCC tem sido considerada uma abordagem psicoterápica que aumenta a autoestima, autoconfiança e a produtividade dos pacientes, através de técnicas de reestruturação cognitiva que os norteiam na aquisição de novas habilidades, manejo das emoções, enfrentamento da procrastinação, planejamento e organização.

Palavras-chaves: TDAH. Terapia Cognitivo-Comportamental. Tratamento Adultos.

ABSTRACT

This study aimed to understand the contributions of Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) in the treatment of attention deficit hyperactivity disorder in adults. CBT has been considered a psychotherapeutic approach that increases patients' self-esteem, self-confidence and productivity, through cognitive restructuring techniques that guide them in acquiring new skills, managing emotions, coping with procrastination, planning and organizing.

Keywords: ADHD. Cognitive Behavioral Therapy. Adult Treatment.

INTRODUÇÃO

Tendo em vista, a escassez de estudos sobre causas, prejuízos e tratamento do transtorno de déficit de atenção/hiperatividade (TDAH) em adultos, o presente trabalho tem como objetivo, apresentar um conjunto de informações

¹ Rosana Maria Gasparotti Pedroso. Acadêmica do Curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – PR. 2021. E-mail: rosanagasparotti@hotmail.com.br

² Eduardo de Souza Hashimoto. Orientador da pesquisa. Docente do Curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – PR. 2021. E-mail: eduardo@avivatalentos.com.br

que possam contribuir para futuras pesquisas e conhecimentos mais aprofundados, acerca desse tema tão presente e polêmico em nossa sociedade.

Segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de transtornos mentais o DSM-V (2014), o TDAH é um transtorno do neurodesenvolvimento que aparece na infância e podem acompanhar a pessoa por toda a sua vida, sendo este, caracterizado por um padrão persistente de desatenção e/ou hiperatividade e impulsividade. Alguns estudos pontuam que esses sintomas, estão diretamente relacionados a déficits nas funções executiva, sendo esses, responsáveis por menor controle dos impulsos, dificuldades em reter informações, respostas verbais inadequadas e problemas no controle motor a estímulos (GREVET; ABREU; SHANSIS, 2003).

Para alguns autores a Terapia cognitivo-comportamental (TCC) tem sido considerada uma abordagem psicoterápica que auxilia o paciente com TDAH a reconhecer os sintomas de sua doença, interpretar os danos causados por ela e planejar estratégias de convívio com a doença. Sendo assim, o tratamento se inicia através de medidas psicoeducacionais sobre diagnósticos, sintomas, causas, riscos e prejuízos causados pelo transtorno. Dessa forma, nessa etapa do tratamento, os pacientes sentem-se reconfortados por terem, pela primeira vez, uma explicação para seus problemas (GREVET; ABREU; SHANSIS, 2003; SAFREN, 2008; SILVA, 2014). Através de técnicas de reestruturação cognitiva apresentadas pela TCC, como a psicoeducação, conceitualização cognitiva, registros de pensamentos disfuncionais, treino de resolução de problemas, treino de habilidades sociais, enfrentamento da procrastinação e planejamento de cronogramas, os pacientes com TDAH, conseguem se beneficiar com a aquisição de novas habilidades, o aumento da regulação emocional, melhores formas de enfrentamento da procrastinação, resolução dos problemas cotidianos, planejamento e organização, que por consequência, aumentam sua autoestima, sua autoconfiança, sua produtividade e senso de autodomínio experimentado por eles (GREVET; ABREU; SHANSIS, 2003; DOYLE, 2006; SAFREN, 2008; NEUFELD; CAVENAGE, 2010; BARKLEY, 2011; RANGÉ, 2011; BECK, 2013; SILVA, 2014).

OBJETIVO GERAL

O objetivo geral do presente trabalho é descrever o Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade apresentar as intervenções da Terapia Cognitivo-Comportamental no tratamento do TDAH em adultos.

METODOLOGIA

Tratou-se de uma revisão literária nacional e internacional das publicações dos últimos 19 anos por meio de busca eletrônica em bases de dados online da Scielo, Pepsic, Google Acadêmico e livros sobre o Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade.

Foram selecionadas as seguintes palavras para buscas: Transtorno de déficit de Atenção e Hiperatividade adulto, terapia cognitivo-comportamental, terapia cognitivo-comportamental no tratamento de TDAH adulto, TDAH e funções executivas, TDAH e o tratamento farmacológico. Para as bases de dados internacionais foram usados: Attention deficit hyperactivity disorder, cognitive-behavioral therapy for adult, ADHD.

Selecionaram-se os artigos que apresentavam informações a respeito de intervenções psicológicas utilizados em terapia cognitivo-comportamental para o tratamento de TDAH em adultos, Funções neurobiológicas do TDAH, Tratamento farmacológico do TDAH, sendo excluídos aqueles que se fundamentavam em outras abordagens e os que se basearam exclusivamente no TDAH durante a infância e a adolescência.

CONCLUSÃO

A partir da revisão bibliográfica realizada, foi possível reunir um conjunto de informações sobre aspectos neurobiológicos, comportamentais e multifatoriais do TDAH em adultos. O TDAH é um transtorno do neurodesenvolvimento caracterizado por um padrão fragmentado de déficits em domínios cognitivos denominados de funções executivas. Esses déficits causam impactos negativos e significativos em diferentes aspectos do desenvolvimento intelectual, emocional, social e laboral (GREVET; ABREU; SHANSIS, 2003; KENNEDY, 2019; BARKLEY, 2011; BUITELAAR; VANDER MEER; RICHARDS, 2019; BROWN; KENNEDY, 2019).

No que se refere ao tratamento de pacientes com TDAH vários autores pontuaram que a combinação farmacológica e psicoterápica, apresentam resultados comportamentais e cognitivos significativamente mais rápidos e eficazes do que o tratamento realizado isoladamente. Para esses autores o uso de medicações é essencial para a correção ou compensação de problemas neurológicos latentes no TDAH (GREVET; ABREU; SHANSIS, 2003; BARKLEY, 2011).

Tendo em vista que pacientes com TDAH apresentam um padrão persistente de desatenção e/ou hiperatividade e impulsividade, alguns autores sugerem que a psicoterapia para esses casos seja diretiva, objetiva, estruturada e orientada por metas para que haja maior aproveitamento no processo terapêutico. Sendo assim, a terapia cognitivo-comportamental foi considerada uma abordagem que abarca todas essas características e auxiliam os pacientes na aquisição de habilidades mais adaptativas frente aos desafios cotidianos. Considerando os prejuízos funcionais do TDAH, os pacientes passam a apresentar um conjunto de pensamentos negativos e disfuncionais, que os levam a desenvolver crenças limitantes de incapacidade ao longo da vida. Essas crenças fazem com que adquiram formas evitativas de enfrentamento, buscando estratégias compensatórias a fim de não entrarem em contato com possíveis frustrações (SAFREN, 2008; SILVA, 2014; BARKLEY, 2015).

A TCC propõe ao paciente uma atitude ativa no processo terapêutico, onde através de técnicas de reestruturação cognitiva, ele aprende a avaliar e interpretar seus pensamentos e crenças de forma mais realista e adaptativa, elevando a sua autoestima e aumentando sua qualidade de vida em todos os aspectos (BECK, 2013).

Durante a pesquisa ficou evidente que, apesar de existir estudos sobre TDAH adultos no Brasil, quando se trata do Tratamento psicoterápico em terapia cognitivo-comportamental, encontram-se muitas referências atuais internacionais, sendo fundamental, que haja mais acúmulo teórico e técnico com as especificidades culturais brasileiras para atendimento a esse público.

REFERÊNCIAS

BARKLEY, Russel A. (Org.). **Attention-Deficit Hyperactivity Disorder, Fourth Edition**: A Handbook for Diagnosis and Treatment. 4. Ed. Nova Iorque: The Guilford Press, 2015. 898p.

BARKLEY, R. A. (2011). *Vencendo o Transtorno de déficit de atenção/hiperatividade adultos*. Porto Alegre: Artmed.

BECK, J. S. **Terapia cognitiva para desafios clínicos**: o que fazer quando o básico não funciona. Porto Alegre: Artmed, 2007.

BECK, J. S. **Terapia cognitiva**: teoria e prática. Porto Alegre: Artmed, 1997. 3, 2008.

CAMARGO, J.; ANDRETTA, I. **Terapia Cognitivo-Comportamental para depressão: um caso clínico**. Contextos Clínicos, São Leopoldo, v. 6, n. 1, p. 25-32, jun. 2013.

MESQUITA, C. M. M; PORTO, P. R; RANGÉ, B. P; VENTURA, P.R. Terapia cognitivo-comportamental e o TDAH subtipo desatento: uma área inexplorada. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**. v.5, 2009.

DOYLE, B. B. (2006) *Understanding and Treating Adults with Attention Deficit Hyperactivity Disorder*. Washington: American Psychiatric Publishing.

GREVET, E. H; ABREU, P. B; SHANSIS, F. Proposta de uma abordagem psicoeducacional em grupos para pacientes adultos com Transtorno de Déficit de Atenção/ Hiperatividade. **R.Psiquiatria**. RS, 25 (3): 446-452, set./dez. 2003. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rprs/a/hgDfg4MPXpPMDvRTWxVPXbP/abstract/?lang=ptA> acesso em: 20 set. 2021.

Manual Diagnóstico Estatístico de Transtornos Mentais: **DSM-V**. Porto Alegre: Artmed, 2014.

NEUFELD, C. B. CAVENAGE, C. C. Conceitualização cognitiva de caso: uma proposta de sistematização a partir da prática clínica e da formação de terapeutas cognitivo-comportamentais. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**. Rio de Janeiro. v. 6. n. 2. p. 2-36. 2010. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872010000200002. Acesso em: 17 abr. 2021.

RANGÉ, Bernard [et al.]. **Psicoterapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria**. 2ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2011.

ROHDE, L. A; BUITELAAR, J. K; GERLACH, M; FARAONE, S. V. **Guia para compreensão e manejo do TDAH**. Porto Alegre: Artmed, 2019.

SAFREN, Steven A. et al. **Dominando o TDAH adulto: Guia do terapeuta**. Porto Alegre: Artmed, 2008, 144.

SILVA, Ana Beatriz Barbosa. **Mentes Inquietas – TDAH: Desatenção, Hiperatividade E Impulsividade**. São Paulo: Globo, 2014.

