

O MEU FILHO TEM HIPERATIVIDADE OU É APENAS IRREQUIETO?

À medida que crescem, é expectável que as crianças vão ganhando cada vez mais controlo sobre o seu comportamento, tornando-se mais capazes de regular e controlar as suas reacções ao que lhes acontece. Por exemplo: numa situação de frustração ou de zanga, a criança aprende a responder de forma menos impulsivas e/ou agressivas; num contexto em que seja necessário esperar, a criança aprende a ter mais paciência e a aguardar pela sua vez.



No entanto, esta aprendizagem não é automática. Pelo contrário, e tal como em qualquer outro tipo de aprendizagem, a criança evolui através de tentativa e erro, isto é, cometendo erros e aprendendo com e através destes. Só assim poderá compreender profundamente aquilo que dela é esperado, e como deve comportar-se nas diversas situações.

Tais erros correspondem, muitas vezes, àquilo a que tipicamente se designa por "maus comportamentos". Crianças mais irrequietas e/ou curiosas tendem a "portar-se mal" com mais frequência, e a ter mais comportamentos desafiantes e de oposição.

Distinguir claramente estes maus comportamentos de comportamentos hiperativos nem sempre é fácil; por um lado, uma criança impulsiva que age e fala sem pensar pode ser facilmente confundida como tendo falta de disciplina na sua educação. Por outro lado, uma criança mais lenta e passiva pode ser interpretada como meramente desmotivada. De igual modo, é mais fácil reparar no comportamento disruptivo de uma criança impulsiva e/ou com hiperatividade, em comparação a uma criança que seja mais discreta e que passe muito tempo alheada de tudo, a "sonhar de olhos abertos".

Como distinguir uma coisa da outra?

O QUE É a hiperatividade?

As principais características de uma criança com Perturbação de Hiperatividade e Déficit de Atenção (PHDA) - falta de atenção, hiperatividade e impulsividade - aparecem cedo na sua vida. Dado que muitas crianças podem também, ocasionalmente, apresentar estes

sintomas, cuja origem pode também estar noutras causas - como a depressão e a ansiedade - o diagnóstico da PHDA não é fácil de fazer.

Para ser diagnosticada com PHDA, a criança tem de apresentar, simultaneamente, as seguintes características: 1) irrequietude motora; 2) reduzido controle sobre a sua impulsividade; 3) comportamento de oposição; 4) dificuldades de atenção e concentração. Alguns dos sinais de alerta mais importantes são:

- Dificuldade de concentração;
- Dificuldade em prestar atenção a detalhes;
- Dificuldade em prestar atenção ao que lhe é dito;
- Dificuldade em cumprir regras e seguir instruções;
- Tendência para desviar a sua atenção para outras atividades diferentes da que está a realizar;
- Tendência para não concluir as diferentes tarefas/atividades que inicia;
- Tendência para ser desorganizado;
- Tendência para evitar atividades que exijam da sua parte um esforço cognitivo continuado e persistente;
- Tendência para distrair-se frequentemente com coisas alheias àquilo que está a fazer;
- Tendência para esquecer-se de compromissos e tarefas previamente estabelecidos;
- Tendência para esquecer-se e aborrecer-se facilmente com tarefas que considera demasiado complexas;
- Tendência para apresentar agitação motora (por exemplo, mexer os pés e/ou as mãos), mesmo quando se encontra sentado;
- Dificuldades em ficar sentado por períodos de tempo mais longos;
- Tendência para mexer-se demasiado em situações inapropriadas (por exemplo, na sala de aula, à mesa das refeições, entre outros);
- Sensação interna de inquietude;
- Tendência para ser demasiado barulhento em atividades de lazer;
- Tendência para ser excessivamente agitado;
- Tendência para falar em excesso e para não pensar antes de falar;
- Tendência para responder a perguntas antes de as ter escutado até ao fim;
- Dificuldades em ser paciente e esperar pela sua vez;
- Tendência para interromper as pessoas, e intrometer-se em conversas alheias ou jogos nos quais não está a participar.

Para ser considerada PHDA, estes sintomas têm de verificar-se de forma consistente, isto é, em todos os contextos da vida da criança - em casa, na escola, a brincar com os amigos, em contextos familiares, etc. - e não apenas de forma esporádica, despoletada por factores ou situações específicas.

O QUE FAZER se o meu filho apresentar sinais de alerta de hiperatividade?

Sempre que crianças ou jovens revelem alguns dos sinais de alerta relacionados com a PHDA, pais e professores devem procurar quanto antes uma avaliação mais detalhada junto de técnicos especializados, dado que o sucesso da intervenção será tanto maior quanto mais cedo forem detetadas e intervencionadas estas situações. O diagnóstico e a intervenção na PHDA são realizados por psicólogos clínicos, psicopedagogos, psicólogos educacionais e neuropediatras. A avaliação consiste geralmente numa entrevista inicial aos pais, seguida de três sessões com a criança e de uma entrevista aos seus professores. Nesta fase de decisão é fundamental ter-se em conta os diferentes fatores que estão a provocar o comportamento inerente ao quadro de PHDA para posteriormente se decidir pela intervenção terapêutica mais adequada às necessidades de cada criança.