

# Jovens com TDAH podem ter aumento de sintomas com isolamento social

Qua 02 setembro

O isolamento social tem sido uma fase difícil para a grande maioria da população, especialmente para aqueles em idade escolar, que precisam continuar os estudos pela internet. A tarefa pode ser ainda mais complicada para quem possui o Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH). Mais comum em crianças e adolescentes, o TDAH atinge cerca de 3% a 5% de crianças em todo o mundo, permanecendo, em mais da metade dos casos, durante a fase adulta, porém com sintomas de inquietude mais brandos, de acordo com a Associação Brasileira do Déficit de Atenção (ABDA).

Somente no ambulatório de TDAH do Hospital Infantil João Paulo II (HIJPII), da [Fundação Hospitalar do Estado de Minas Gerais \(Fhemig\)](#), são atendidos cerca de 50 pacientes por mês, além dos atendimentos no Ambulatório de Neurologia Infantil da unidade, totalizando de 80 a 100 atendimentos mensais.

Além do popular sintoma de desatenção (ter dificuldade em manter o foco em tarefas ou atividades de lazer, se distrair facilmente com estímulos externos e não se atentar a detalhes) e de hiperatividade (não conseguir ficar quieto, falar muito, mexer muito os pés e as mãos, apresentar dificuldade de brincar de forma calma), o transtorno pode gerar sintomas de impulsividade e de esquecimento. Interromper os outros, ter dificuldade para esperar a vez, dar respostas precipitadas, perder materiais escolares, esquecer onde guardou objetos, não passar recados são alguns sinais.

## Mudanças ambientais

De acordo com a neuropediatra do HIJPII, Mona Lisa Trindade, devido às mudanças ambientais geradas pela pandemia tem sido relatado, por pais de pacientes, um aumento nos sintomas de desatenção e hiperatividade, além do surgimento de sinais como ansiedade. “O isolamento social contribui para o agravamento dos sintomas porque aumenta o estresse mental. Além disso, algumas atividades, como aulas virtuais, exigem mais esforço de atenção que o habitual, em aulas presenciais”, explica a médica.

É o caso do filho de 16 anos de Cinthia Madureira, diagnosticado com TDAH aos 11. “Notei ele mais agitado que o normal, durante este período, querendo fazer tudo ao mesmo tempo”, afirma. Hoje, com uma hiperatividade mental maior que a física, devido à adolescência, o jovem, que cursa o 2º ano do ensino médio está tendo aulas on-line.

“Ele já tem autonomia para fazer as atividades escolares, mas tem se desorganizado nos prazos de entrega. Além disso, o tempo de exposição a telas aumentou muito por conta das aulas, o que tem causado dificuldade para dormir durante a semana e excesso de sono aos fins de semana, chegando a dormir, às vezes, por 24 horas seguidas”, conta a mãe.

De acordo com a neuropediatra Mona Lisa, além dos medicamentos prescritos, que não devem ser interrompidos, programar uma rotina em casa é muito importante. “Gastar um tempo para planejar o

dia ou a semana, com certeza, vai impactar positivamente na saúde mental de todos os moradores da casa”, afirma. Ela também indica, como alternativa para amenizar os sintomas do isolamento, atividades físicas que possam ser praticadas dentro de casa. “Dançar, pular corda e alguns treinos funcionais podem ajudar muito, lembrando sempre de estar atento a qualquer dor ou desconforto no corpo”, observa. Yoga também é uma das opções mais recomendadas pela médica. “Traz benefícios físicos e mentais comprovados. Há, inclusive, práticas adaptadas para as crianças”, afirma.

Mona Lisa destaca que outro ponto muito importante é tentar manter o contato, mesmo que virtual, com pessoas queridas e amigos. É o que a família de Cinthia tem tentado fazer. “Nos fins de semana, deixamos meu filho com tempo livre e conversamos com alguns amigos pela internet. Como temos espaço físico em casa, também estamos sempre tentando fazer com que ele se exercite brincando com o cachorro, ou algo parecido, já que ele não tem ânimo para fazer exercício físico”, relata.

## **Estudando em casa**

Para os filhos que ainda necessitam do acompanhamento dos pais para cumprir as tarefas escolares, a neuropediatra dá algumas dicas:

- escolha a pessoa mais calma e com mais paciência para estudar com a criança, para evitar que a realização da tarefa gere um momento de conflito (uma divisão entre os responsáveis também pode ajudar);
- a comunicação com a escola é fundamental para que haja uma adaptação das atividades planejadas, considerando as particularidades do estudante com TDAH, como maior tempo para a realização das atividades ou a redução do volume de tarefas;
- escolha, para local dos estudos, um lugar da casa que seja calmo, reservado, sem enfeites, objetos ou outros estímulos que possam dificultar a concentração do estudante;
- observe por quanto tempo a criança ou o adolescente consegue manter um bom nível de atenção para programar pausas entre as atividades.

## **Grupo de pais**

O Hospital Infantil João Paulo II (HIJPII) realiza reuniões mensais com os pais de crianças e adolescentes com TDAH. Os encontros estão suspensos devido à pandemia, mas existe a possibilidade da retomada do projeto de forma virtual. Para participar, é preciso se inscrever pelo site da Associação Brasileira do Déficit de Atenção: [tdah.org.br](http://tdah.org.br).