Russell A. Barkley
Christine M. Benton

VENCENDO O TDAH

TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO/HIPERATIVIDADE

ADULTO

O MAIOR ESPECIALISTA DA ÁREA MOSTRA COMO VOCÊ PODE:

- TER SUCESSO NO TRABALHO
- DESENVOLVER BONS RELACIONAMENTOS
- LIDAR COM SUAS FINANÇAS
- MANTER UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL



artmed

Autores

Russell A. Barkley, PhD
Professor de Psiquiatria Clínica da Medical University of New Carolina e Professor Pesquisador da State University of New York Upstate Medical University em Syracuse. Recebeu prêmios da American Academy of Pediatrics e da American Psychological Association. Tem os seguintes títulos traduzidos pela Artmed: *Transtorno de déficit de atenção/hiperatividade: manual para diagnóstico e tratamento*; *Transtorno de déficit de atenção/hiperatividade: exercícios clínicos*; *Transtorno de déficit de atenção/hiperatividade (TDAH): guia completo para pais, professores e profissionais da saúde.*

Christine M. Benton
Escritora e editora estabelecida em Chigago.

CÓPIA NÃO AUTORIZADA É CRIME
ABDR
ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE DIREITOS REPROGRÁFICOS
RESPEITE O DIREITO AUTORAL

B254v Barkley, Russell A.
Vencendo o transtorno de déficit de atenção/hiperatividade adulto [recurso eletrônico] / Russell A. Barkley, Christine M. Benton ; tradução: Magda França Lopes ; revisão técnica: Cristian Patrick Zeni. – Dados eletrônicos. – Porto Alegre : Artmed, 2012.

Editado também como livro impresso em 2011
ISBN 978-85-363-2680-1

1. Psiquiatria – Distúrbios da atenção – Adultos. 2. Psiquiatria – Hiperatividade – Adultos. I. Benton, Christine M. II. Título

CDU 616.89-008.47-053.8

Catalogação na publicação Ana Paula M. Magnus – CRB 10/2052

Russell A. Barkley

Christine M. Benton

VENCENDO O TDAH

TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO/HIPERATIVIDADE



Tradução:
Magda França Lopes

Consultoria, supervisão e revisão técnica desta edição:
Cristian Patrick Zeni
Médico Psiquiatra e Psiquiatra da Infância e Adolescência pelo Hospital de Clínicas de Porto Alegre. Mestre e Doutorando em Psiquiatria pela UFRGS. Pesquisador do Programa de Déficit de Atenção e Hiperatividade (PRODAH) e do Programa para Crianças e Adolescentes com Transtorno Bipolar do Hospital de Clínicas de Porto Alegre (ProCAB)

Versão impressa
desta obra: 2011

artmed

2012

Obra originalmente publicada sob o título
Taking charge of adult ADHD
ISBN 978-1-60623-338-2

© 2010 The Guilford Press, a Division of Guilford Publications, Inc.

Capa
Paola Manica

Preparação de originais
Josiane Tiburski

Leitura final
Simone Dias Marques

Editora Sênior – Ciências Humanas
Mônica Ballejo Canto

Projeto e editoração
Armazém Digital® Editoração Eletrônica – Roberto Carlos Moreira Vieira

Reservados todos os direitos de publicação, em língua portuguesa, à
ARTMED® EDITORA S.A.
Av. Jerônimo de Ornelas, 670 – Santana
90040-340 – Porto Alegre – RS
Fone: (51) 3027-7000 Fax: (51) 3027-7070

É proibida a duplicação ou reprodução deste volume, no todo ou em parte,
sob quaisquer formas ou por quaisquer meios (eletrônico, mecânico, gravação,
fotocópia, distribuição na Web e outros), sem permissão expressa da Editora.

SÃO PAULO
Av. Embaixador Macedo de Soares, 10.735 – Pavilhão 5
Cond. Espace Center – Vila Anastácio
05095-035 – São Paulo – SP
Fone: (11) 3665-1100 Fax: (11) 3667-1333

SAC 0800 703-3444 – www.grupoa.com.br

A meu neto, Liam Stephen Barkley,
uma nova luz e amor em minha vida.

Russell A. Barkley

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

Agradecimentos

Várias pessoas que me auxiliaram nas pesquisas que produziram a maior parte dos achados contidos neste livro merecem minha gratidão. Em primeiro lugar, e antes de tudo, quero agradecer a Mariellen Fischer, Ph.D., e a Kevin Murphy, Ph.D., por sua colaboração como parceiros atuantes em muitos estudos, incluindo aqueles possibilitados por três subvenções federais do National Institute of Mental Health e do National Institute of Child Health and Human Development, enquanto eu estava na Faculdade de Medicina da Universidade de Massachusetts. Também desejo agradecer a Tracie Bush, Laura Montville, Lorri Bauer, Keith Douville, Cherie Horan, Hope Schrader, Kent Shiffert e Peter Leo por seu auxílio na realização destas enormes pesquisas. Igualmente, sou grato às centenas de adultos com TDAH que participaram destes estudos e àqueles que participaram de nossos grupos de controle por sua concordância em abrir suas vidas para nós, para podermos aprender mais sobre a natureza, o curso de vida, as dificuldades e o manejo do TDAH em adultos. Uma vez mais, quero estender meu reconhecimento a Kitty Moore e Seymour Weingarten, da Guilford Press, por seu encorajamento e ajuda na realização deste livro e pela relação de apoio editorial que se prolonga há mais de 28 anos.

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

Sumário

Introdução 11

PRIMEIRO PASSO
PARA COMEÇAR, SEJA AVALIADO

1. É possível que você tenha TDAH? 15
2. Você consegue lidar sozinho com o seu problema? 22
3. Onde você pode conseguir ajuda? 26
4. O que você necessita para a avaliação? 28
5. O que a avaliação lhe dirá? 32

SEGUNDO PASSO
MUDE O SEU PENSAMENTO
Conheça e assuma o seu TDAH

6. Conheça o seu TDAH 45
7. Resista aos impulsos: o primeiro passo no autocontrole 54
8. Autocontrole: como conseguir o que você quer 59
9. Funções executivas: as habilidades que compõem o autocontrole... e mais 63
10. A natureza do TDAH e como você pode controlá-lo 82
11. Assuma o seu TDAH 86

TERCEIRO PASSO
MUDE O SEU CÉREBRO
Medicações para controlar o TDAH

12. Por que faz sentido tentar a medicação? 97
13. Os estimulantes 103

14. Os não estimulantes 115
15. O que esperar do tratamento 120

QUARTO PASSO
MUDE A SUA VIDA
Regras cotidianas para o sucesso

16. Regra 1: Pare a ação! 131
17. Regra 2: Olhe para o passado... e depois para o futuro 135
18. Regra 3: Expresse o passado... e depois o futuro 138
19. Regra 4: Exteriorize as informações fundamentais 142
20. Regra 5: Considere o futuro 147
21. Regra 6: Decomponha o futuro... e o torne significativo 152
22. Regra 7: Torne os problemas externos, físicos e manuais 157
23. Regra 8: Tenha senso de humor! 161

QUINTO PASSO
MUDE A SUA SITUAÇÃO
Controlando o TDAH em áreas específicas de sua vida

24. Educação 167
25. Trabalho 177
26. Dinheiro 189
27. Relacionamentos 197
28. Riscos na condução de veículos, para a saúde e do estilo de vida 206
29. Outros problemas mentais e emocionais 217
30. Drogas e crime 223

Apêndice: Olhando mais de perto os sintomas do TDAH 229
Recursos 236
Índice remissivo 243

Introdução

Este livro é indicado a você se:

✓ foi diagnosticado com transtorno do déficit de atenção/hiperatividade (TDAH) quando adulto;

ou

✓ foi diagnosticado quando criança e ainda apresenta sintomas;

ou

✓ acha que pode ter TDAH porque tem dificuldade para:

- concentrar-se,
- prestar atenção,
- organizar-se,
- planejar,
- resolver problemas,
- controlar suas emoções.

Este livro pode ajudá-lo se você:

✓ quer conhecer os fatos científicos sobre o que está errado;
✓ quer encontrar o melhor tratamento;
✓ quer aprender estratégias e habilidades para superar seus sintomas;
✓ quer saber como melhorar seus pontos fortes.

O TDAH é real. E não é uma condição que afeta apenas as crianças. Passei mais de 35 anos tratando, pesquisando e ensinando a outras pessoas sobre o TDAH. Durante a maior parte desses anos, poucas pessoas acreditavam que os adultos tivessem TDAH. Agora sabemos, por estudos mais minuciosos, que até dois terços das crianças que têm TDAH ainda o terão quando crescerem. Isto significa que 4 a 5% de todos os adultos têm TDAH. **Isso significa mais de 11 milhões de adultos somente nos Estados Unidos**.

Se está entre eles – ou acha que pode estar –, este livro é indicado para você. Eu o escrevi porque acredito que você deva colher os benefícios de tudo o que aprendemos em décadas de pesquisa. O TDAH está provavelmente entre os transtornos mais extensivamente estudados de todos os transtornos mentais ou emo-

cionais. Na verdade, as informações e os conselhos contidos neste livro baseiam-se em *mais de* sete mil pesquisas sobre este transtorno, publicados no último século.

Chegamos a um considerável entendimento sobre o que é o TDAH. Sabemos muito sobre o modo como ele afeta o cérebro. Temos uma visão mais clara do que nunca a respeito de como e por que os sintomas fazem sua vida diária parecer uma longa e árdua escalada.

O melhor de tudo é que temos tratamentos que são tão eficazes que muitos adultos terminam se sentindo como se, pela primeira vez, seu campo de ação tenha sido nivelado. Você vai se informar sobre eles nas páginas que se seguem. E, baseado em uma teoria que desenvolvi sobre a natureza do TDAH, este livro também lhe oferece uma série de estratégias que podem modificar sua vida no trabalho, em casa, nos estudos e com sua família e amigos. Essas estratégias se baseiam em um entendimento científico do que está por trás de seus sintomas e podem ajudá-lo a ser bem-sucedido em tudo o que lhe for importante. É apenas o que você merece.

PRIMEIRO PASSO

PARA COMEÇAR, SEJA AVALIADO

"O tempo me escapa, e eu não consigo lidar com ele efetivamente como os outros adultos."

"Minha mente e minha vida são uma bagunça. Com frequência, não pareço organizar meu trabalho ou outras atividades nem de longe tão bem quanto os outros adultos que conheço."

"Sei que passo de uma coisa para outra e de um projeto para outro, e isso deixa loucas as pessoas com quem tenho de trabalhar. Mas tenho de fazer as coisas assim que penso nelas, porque, se não o fizer, vou me esquecer delas e então elas jamais serão feitas."

"Quando criança, sempre fui aquela que tinha dificuldade de permanecer sentada, tinha toda esta energia e nenhuma ideia do que fazer com ela. Sempre me senti deslocada e odiava isso. Lembro-me de ter de ir à enfermaria todos os dias para tomar minhas medicações – era uma sensação horrível! Ninguém queria ser meu amigo porque eu não me ajustava ao grupo. Jamais serei a garota quieta, calma e reservada na multidão. Sou aquela garota extrovertida, às vezes escandalosa (OK, mais frequentemente do que eu gostaria de admitir), exagerada, um pouco estranha, sarcástica e engraçada, que de repente todos gostam de ter perto."

"Eis o que aconteceu no último fim de semana e que deixou minha esposa tão furiosa. No sábado pela manhã, coloquei no jardim o cortador de grama para aparar o gramado. Mas o reservatório de gasolina estava vazio. Então, coloquei-o em minha camionete e fui até o posto mais próximo para enchê-lo, e, enquanto enchia o reservatório, um amigo meu chegou para abastecer seu carro. Ele é tão viciado quanto eu na pesca de trutas. Disse-me que tinha uma vara e botas extras no carro e então me convidou para ir com ele até o rio. Eu disse "claro", entrei no carro dele e deixei o meu no posto de gasolina. Pescamos durante mais ou menos uma hora; então, ficamos com sede, fomos até aquele barzinho que os rapazes adoram ir para passar o tempo e tomamos uma cerveja. Já eram três horas da tarde quando finalmente voltei ao posto para pegar meu carro. A polícia já estava ali. Veja, minha esposa a chamou quando viu que eu não voltei para casa após várias horas, tendo saído apenas para abastecer o reservatório do cortador de grama, achando que havia acontecido algo de ruim comigo. Ela ficou tão furiosa quando descobriu o que eu havia feito que passou dias sem me dirigir a palavra! Mas eu sou assim – simplesmente sigo o fluxo do que está acontecendo a minha volta e não consigo me lembrar do que eu precisava fazer antes, ou simplesmente me desligo daquilo como sendo menos interessante do que o que eu poderia ter a chance de fazer."

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

1

É possível que você tenha TDAH?

As experiências que você acabou de ler lhe parecem familiares? Estas são as vozes dos adultos com TDAH. O primeiro comentário atinge o próprio cerne do que é o TDAH. Esta é uma descrição sucinta dos sérios problemas de manejo do tempo que o TDAH cria para os adultos em suas vidas cotidianas.

Você se sente como se estivesse com frequência fora de sincronia com o relógio, com horários e agendas? Sempre atrasado, disperso ou inseguro sobre o que fazer com as horas limitadas de seu dia? Se é assim, você sabe que esta não é uma sensação agradável, pois está constantemente se decepcionando e decepcionando os outros ao perder prazos, e parecendo se colocar acima das pessoas ao perder encontros e compromissos. Você sabe que é difícil manter um senso de responsabilidade e competência de adulto quando aqueles que o cercam acham que não podem contar com você para que as coisas sejam feitas. Talvez tenha chegado o momento de mudar tudo isso.

COMO VOCÊ DESCREVERIA SEUS PROBLEMAS?

É claro que os problemas de manejo do tempo não são causados apenas pelo TDAH. Mas se você compartilha alguns dos outros problemas descritos, o TDAH pode ser o culpado. E, se assim for, há muitas coisas que você pode fazer para mudar sua vida para melhor.

Percorra rapidamente esta lista e assinale cada pergunta que responder com um "sim".

- Você tem dificuldade para se concentrar?
- Distrai-se com facilidade?
- Considera-se extremamente impulsivo?
- Tem dificuldade para ser ou permanecer organizado?
- Acha-se incapaz de pensar com clareza?
- Sente-se como se estivesse que estar sempre ocupado fazendo muitas coisas – mas acaba não terminando a maioria delas?
- As pessoas dizem que você fala demais?
- É difícil para você ouvir atentamente os outros?
- Você intervém e interrompe os outros quando eles estão falando ou fazendo algo – e então deseja que tivesse pensado antes de falar?
- Sua voz parece sobrepujar as vozes de todos os demais?
- Você luta para atingir o ponto do que está tentando dizer?
- Você com frequência se sente interiormente inquieto?

- Você se percebe esquecendo coisas que precisavam ser feitas, mas que não são urgentes?



Você vai encontrar no Apêndice uma lista de 91 sintomas adicionais associados ao TDAH, reunidos de um estudo que realizamos durante sete anos.

Somente uma avaliação profissional poderá lhe dizer com certeza se você tem TDAH. Mas quanto mais perguntas tiver respondido com um "sim", maior a probabilidade de você ter esse transtorno. O que posso lhe dizer desde agora é que uma enorme quantidade de dados científicos mostra uma associação entre queixas como essas – e centenas de outras similares – e o TDAH em adultos.

Os dados também nos dizem como as sequelas podem ser graves. O TDAH pode fazer as pessoas gastarem todo o seu salário de imediato em algo divertido – e nunca economizarem dinheiro suficiente para o pagamento de suas contas mensais ou anuais, ou para aquelas férias, automóvel ou casa que vão querer ainda mais amanhã do que a aquisição que hoje parecia irresistível. Pode fazê-las apostar tudo em um investimento que um pouco de paciência e pesquisa teria revelado ser um alto risco. Pode fazer você dizer e fazer todo o tipo de coisas das quais mais tarde se arrependeria. Isso lhe soa familiar?



O adulto não tem de ser hiperativo para ter TDAH.

Mas você pode estar pensando: "É pouco provável que eu tenha TDAH. Não sou hiperativo! Meu irmão (ou irmã, sobrinho, amigo de infância, colega de classe) tinha TDAH quando éramos crianças, e ele estava constantemente nervoso, inquieto e "hiper", sempre agindo de alguma maneira constrangedora. *Eu não sou assim*."

Uma das coisas que estamos começando a entender bem sobre o TDAH em adultos é que a hiperatividade *é* vista mais em crianças com o transtorno – mas, depois, ela em geral declina substancialmente na adolescência e na idade adulta. Com frequência, a única coisa que fica da hiperatividade nos adultos com TDAH é aquele sentimento de inquietação e a necessidade de ser mantido ocupado que você pode conhecer bem.

Se você acha que pode ter TDAH, há boas razões para buscar uma avaliação:

- ✓ *Estamos encontrando muitas respostas que podem ajudá-lo*. O TDAH em adultos está se tornando bem entendido pela ciência, embora esse transtorno neles não seja reconhecido há tanto tempo.
- ✓ *Esse transtorno pode prejudicá-lo mais do que muitos outros problemas psicológicos – e pode prejudicá-lo todos os dias, onde quer que você vá*. O TDAH é mais limitador em um número maior de áreas da vida adulta do que a maioria dos outros transtornos observados em clínicas ambulatoriais de saúde mental.



O que sabemos sobre os adultos com TDAH provém diretamente de fatos científicos:

- ✓ Dados desde 1991 da Faculdade de Medicina da Universidade de Massachusetts, onde foi estabelecida uma das primeiras clínicas nos Estados Unidos para adultos com TDAH.
- ✓ Evidências de uma pesquisa realizada com 158 crianças com TDAH (e 81 sem esse transtorno) acompanhadas até a idade adulta – um dos mais abrangentes estudos deste tipo jamais realizados.

✓ *Há muito mais ajuda para o TDAH, na forma de opções de tratamento e estratégias de enfrentamento efetivas, do que para muitos outros transtornos que afetam os adultos.* O TDAH é um dos transtornos psicológicos mais tratáveis.

HÁ QUANTO TEMPO VOCÊ TEM ESTES PROBLEMAS?

Se você pensar sobre há quanto tempo vem lutando para manejar seu tempo, para se concentrar e para controlar seus impulsos, diria que faz apenas semanas ou meses, ou seriam anos? Lembre-se de quando era criança: nessa época, você já enfrentava alguns desses mesmos problemas? Você se lembra de também ter problemas para permanecer sentado enquanto estava na escola? Para terminar o projeto de um *hobby*? Para seguir as regras em um jogo?

Os adultos com TDAH que estudei, diagnostiquei e tratei têm lembranças variáveis dos tipos de problemas que você assinalou anteriormente. Muitos não foram diagnosticados quando crianças. Às vezes, seu pediatra não acreditava que o TDAH fosse real. Ou seus pais não achavam que "ser hiperativo ou não conseguir se concentrar fosse uma razão para levar uma criança ao médico", como relatou um homem diagnosticado com vinte e poucos anos. Essas pessoas podem ter acreditado no mito de que não havia nada de errado com elas que a simples força de vontade não pudesse curar. Às vezes, as pessoas terminam não diagnosticadas porque caem em uma área cinzenta entre os sintomas do TDAH e do não TDAH, ou porque tiveram outros problemas que obscureceram o quadro.



Apresentar sintomas repentinos, de curto prazo, em geral descarta o TDAH.

Não ter sido diagnosticado quando criança não significa que você não tenha TDAH.

Ter problemas menos severos para manejar o tempo, para se concentrar e para controlar os impulsos do que tinha quando criança não significa que você não tenha TDAH.

Ser hiperativo quando criança, mas não quando adulto, não significa que você não tenha TDAH.

Mas não ter *nenhum* sintoma de TDAH quando criança provavelmente significa que você não tenha TDAH. Sintomas como os do TDAH que só surgem na idade adulta ou que não estiveram presentes durante muito tempo provavelmente estão sendo causados por alguma outra coisa – uma lesão cerebral ou outra doença física, por exemplo.



De todos os casos de TDAH que diagnosticamos em nossas várias clínicas e estudos, 98% tiveram início antes dos 16 anos.

Se você não se lembra claramente de ter tido os mesmos problemas que observou quando era criança, há alguém que o conhecia bem na época a quem você possa perguntar? O pai ou a mãe? Irmão ou irmã? Ironicamente, os mesmos problemas que dificultam às pessoas com TDAH realizar as coisas no devido tempo, fazer escolhas criteriosas e até mesmo ter um bom relacionamento com os outros podem dificultar-lhes rastrear com precisão sua própria história – pelo

menos até terem atingido aproximadamente os 25-30 anos. Vou lhe explicar por que no Segundo Passo.



Eu não tinha nenhum problema quando criança, e não tive nenhuma lesão cerebral. É possível que o TDAH não tenha me causado nenhum problema até agora em razão da minha inteligência? Tive uma pontuação alta nos testes de QI no ensino fundamental.

Exceto na escola e, possivelmente, no trabalho, é improvável que a inteligência o proteja de experimentar dificuldades. A inteligência não é o único fator envolvido em domínios como o funcionamento familiar e social, a condução de um automóvel, criminalidade e uso de drogas, relacionamentos amorosos e relacionamentos conjugais e, na verdade, muitos outros. Um alto grau de inteligência não necessariamente o protegeu nestas áreas se você tinha sintomas de TDAH. É muito provável que o surgimento repentino de problemas na vida adulta seja causado por algum outro fator que não o TDAH.



As crianças e os adolescentes com TDAH, que acompanhei até a idade adulta, com frequência não sabem a extensão de seus sintomas ou o quanto esses sintomas estão interferindo em sua vida. **Só aos 27-32 anos de idade os adultos com TDAH tornam-se mais consistentes no que dizem sobre si mesmos em relação ao que os outros dizem sobre eles.**



Acho que posso ter TDAH agora, mesmo que não tenha tido nenhum problema de concentração ou outro tipo de problema quando era mais jovem. É possível que eu tivesse simplesmente compensando de outras maneiras meu TDAH?

Em nossa pesquisa, o número médio das principais atividades da vida em que os adultos com TDAH dizem que estavam sendo seguidamente prejudicados era 6 ou 7 entre 10. O TDAH causa uma deficiência séria em todos os domínios da vida adulta, desde a educação até o trabalho e a família. Seria quase impossível atravessar a infância, a adolescência e até mesmo o início da idade adulta de algum modo "compensando" o transtorno. A maior parte dos profissionais teria muita dificuldade em aceitar a ideia de que o TDAH não interferiu no funcionamento de uma pessoa até a idade adulta sem forte evidência de que os pais e as escolas tivessem feito esforços extraordinários para ajudá-la. O TDAH é definido por *ausência de* compensação durante os anos da infância – não por uma compensação bem-sucedida durante esses anos!



Os sintomas devem ter durado pelo menos seis meses para serem considerados no diagnóstico de TDAH.

QUAIS SÃO OS SEUS SINTOMAS?

Somente um profissional qualificado pode ajudá-lo a responder integralmente essa pergunta. Responder qualquer das perguntas a seguir com um "sim" irá ajudá-lo a descobrir se deverá buscar uma avaliação diagnóstica. Em nossa pesquisa destinada especificamente a entender o TDAH em adultos, descobrimos os seguintes nove critérios mais acurados para identificar o transtorno.

Você com frequência...

- é facilmente distraído por estímulos externos ou pensamentos irrelevantes?
- toma decisões impulsivamente?
- tem dificuldade para parar atividades ou um comportamento quando deveria fazê-lo?
- inicia um projeto ou tarefa sem ler ou ouvir atentamente as instruções?
- falha no cumprimento de promessas ou compromissos que firmou com outras pessoas?
- tem problemas para fazer as coisas em sua ordem ou sequência apropriada?
- dirige seu carro muito mais depressa do que os outros – ou, se não dirige, tem dificuldade em se envolver em atividades de lazer ou fazer coisas divertidas calmamente?
- tem dificuldade para manter a atenção em tarefas ou atividades recreativas?
- tem dificuldade para organizar tarefas e atividades?

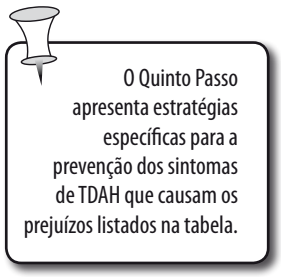
Informações sobre como encontrar um profissional para avaliá-lo podem ser encontradas no Capítulo 3.

A quarta edição do *Manual de Diagnóstico e Estatística de Transtornos Mentais* (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – DSM-IV), publicado pela Associação Americana de Psiquiatria, emprega 18 sintomas para diagnosticar o TDAH – nove se concentrando na desatenção e nove na hiperatividade-impulsividade. Mas essa lista (veja o Apêndice) foi desenvolvida para ser aplicada apenas a crianças. Meus colegas e eu compilamos os dados de pesquisa mostrando que a lista de nove sintomas é mais útil com adultos. Um colega de pesquisa, Stephen Faraone, Ph.D., realizou um estudo independente, com seus próprios grupos de adultos, mostrando que estes sintomas foram muito satisfatórios na identificação daqueles portadores de TDAH.

Você assinalou quatro dos sete primeiros sintomas desta lista, ou seis de todos os nove sintomas? *Se assim foi, há uma alta probabilidade de você ter TDAH. Nesse caso, se ainda não o fez, deve buscar uma avaliação de um profissional de saúde mental experiente.*

COMO ESSES SINTOMAS AFETAM SUA VIDA?

O TDAH não é uma categoria em que você caia ou não. Não é como gravidez. É mais como altura ou inteligência humana. Pense nele como uma dimensão, na qual diferentes pessoas caem em diferentes pontos ao longo dela.



Onde nesta dimensão está a divisão entre "transtorno" e "não transtorno"? Está onde ocorre um prejuízo que compromete uma atividade importante da vida. *Sintomas* são as maneiras como um transtorno se expressa em pensamentos e ações. *Prejuízos* são as consequências adversas que resultam da demonstração desses sintomas. A tabela a seguir lista prejuízos típicos causados pelo TDAH na infância e além dela.

PREJUÍZOS TÍPICOS DA INFÂNCIA	PREJUÍZOS TÍPICOS DO ADOLESCENTE E DO ADULTO
Estresse e conflito familiares.	Funcionamento deficiente no trabalho.
Relacionamentos deficientes com os pares.	Mudanças de emprego frequentes.
Poucos amigos ou nenhum amigo próximo.	Comportamento sexual de risco/aumento da gravidez na adolescência e de doenças sexualmente transmissíveis.
Comportamento disruptivo em lojas, igrejas e em outros ambientes comunitários, a ponto de você ser convidado a sair ou não retornar.	Direção perigosa (dirigir em alta velocidade, acidentes frequentes).
Pouca importância à segurança pessoal/alta incidência de ferimentos acidentais.	Dificuldades no manejo das finanças (gastos impulsivos, uso excessivo de cartões de crédito, liquidação insatisfatória das dívidas, pouca ou nenhuma reserva financeira, etc.).
Desenvolvimento lento do autocuidado.	Problemas nos relacionamentos amorosos ou nos relacionamentos conjugais.
Desenvolvimento lento da responsabilidade pessoal.	*Menos comuns, mas dignos de nota:*
Desempenho escolar significativamente inferior à média.	Atividades antissociais (mentir, roubar, brigar) que conduzem a contato frequente com a polícia, detenções e até algum tempo na cadeia; são muitas vezes associadas a um maior risco de uso e abuso de drogas ilegais.
Anos de escolaridade significativamente inferiores.	Estilo de vida em geral menos saudável (menos exercícios; entretenimentos solitários mais sedentários, como videogames, TV, surfar na Internet; obesidade; comer desenfreadamente ou bulimia; nutrição deficiente; maior uso de nicotina e álcool), e, consequentemente, um risco aumentado de doença cardíaca coronariana.

O QUE VEM AGORA?

Agora você deve ter uma ideia bastante satisfatória se pode ter TDAH e se deve considerar uma avaliação profissional:

- Você apresenta atualmente pelo menos quatro a seis dos nove sintomas?
- Eles ocorrem seguidamente em sua vida atual?
- Você tem apresentado estes problemas há pelo menos seis meses?

- Eles se desenvolveram na infância ou na adolescência (antes dos 16 anos)?
- Seus sintomas atuais resultaram em consequências adversas (prejuízos) em um ou mais domínios importantes (educação, trabalho, relacionamentos sociais, namoros ou relacionamentos conjugais, manejo de seu dinheiro, maneira de dirigir, etc.)?
- Você experimentou consequências adversas desses sintomas na infância?

Se você responder "sim" a todas essas perguntas, há uma alta probabilidade de que tenha TDAH. Continue a ler para descobrir o que pode fazer a respeito.

2

Você consegue lidar sozinho com o seu problema?

Acreditar que pode ter TDAH pode soar como um enorme alívio: pelo menos você tem alguma ideia de por que sua vida tem sido tão difícil. Problema resolvido, certo? Tudo o que você tem de fazer agora é ler alguns livros como este para saber como lidar com os déficits impostos pelo TDAH.

Não é tão simples assim. Há algumas razões muito poderosas para procurar ajuda profissional, tanto para o diagnóstico quanto para o tratamento. Este capítulo vai lhe explicar com mais detalhes o que um homem na faixa dos 30 anos colocou muito claramente:

> "Durante as últimas décadas, tentei com muito esforço lidar sozinho com meu TDAH e sentir que fiz a coisa certa. Mas agora acho que preciso de alguma ajuda. Estou cansado de ficar 'pulando de galho em galho' e realmente gostaria de me estabelecer e superar este desempenho, como EU SEI que posso."

Em resumo, estas são as razões para procurar ajuda profissional:

- ✓ Para se certificar de que seus sintomas não estão sendo causados por outra condição, que não o TDAH, que requeira atenção.
- ✓ Para descobrir se seus problemas estão sendo causados por uma combinação do TDAH e de outra condição médica.
- ✓ Para obter a medicação que comprovadamente proporciona um enorme impulso aos esforços de enfrentamento, se você receber um diagnóstico de TDAH.
- ✓ Para descobrir onde estão seus pontos fortes e seus pontos fracos, para você poder direcionar seus esforços de enfrentamento exatamente para onde eles são necessários.

Todas essas são ótimas razões para criar uma relação com um médico que possa lhe prescrever o tratamento certo.

Está convencido? Se estiver, sinta-se livre para ir diretamente ao Capítulo 3. Mas se precisa saber mais sobre a razão pela qual você não deve tentar lidar sozinho com este problema, leia o resto deste capítulo.

SEUS SINTOMAS ESTÃO SENDO CAUSADOS POR ALGUMA OUTRA COISA, COMO UM PROBLEMA MÉDICO?

Vamos voltar à ideia de que saber que você pode ter TDAH pode ser um alívio. Descobrimos que encontrar um nome e uma razão neurobiológica para muitas de suas lutas é, em si, terapêutico. Quando você sabe o que está errado, pode parar de se censurar por não conseguir simplesmente se livrar de seus problemas. Mas você não conseguirá realmente *saber* se tem TDAH sem essa avaliação. Somente um profissional de saúde mental qualificado tem o treinamento e o julgamento para aplicar os critérios diagnósticos sobre os quais você tomou conhecimento no Capítulo 1. Sem esse tipo de acompanhamento, você não será capaz de considerar as nuances que definem a linha entre os sinais do TDAH e os sintomas que podem ser encontrados em graus menores na população geral dos adultos. E também não estará familiarizado com outros transtornos psicológicos e psiquiátricos que causam problemas de atenção, concentração e memória operacional, para poder distinguir entre esses e o TDAH.

Não seria um alívio ainda maior *saber*, em vez de apenas *supor*, que você tem TDAH?

Tão importante, também, é que um profissional qualificado pode direcioná-lo para alguns testes ou procedimentos médicos a que você precisará se submeter para se assegurar de que seus sintomas não são um resultado de doença física ou lesão cerebral, como foi dito no Capítulo 1.

O TDAH EXPLICA TUDO O QUE VOCÊ ESTÁ PASSANDO?

Mesmo que o Capítulo 1 tenha lhe dado uma forte sensação de que você tem TDAH, será necessária uma avaliação profissional para garantir que esse transtorno é responsável por toda a história. Seria terrivelmente desmoralizante tratar o TDAH e ainda assim continuar lutando porque algum outro problema passou despercebido e não tratado. Se uma avaliação revela transtornos coexistentes (as chamadas comorbidades), você receberá não apenas um diagnóstico e algumas informações sobre tais enfermidades, mas também uma lista de recomendações de tratamento – o primeiro passo em seu caminho para deixar para trás sua vida de "pular de galho em galho".

A maioria dos adultos com TDAH tem pelo menos dois transtornos: 80 a 85% têm TDAH e outro transtorno; e mais da metade pode ter três transtornos psicológicos.

Outros transtornos que comumente ocorrem em conjunto com o TDAH

Transtorno desafiador opositivo (TOD)
Transtorno de conduta (TC; agressão, delinquência, vadiagem, etc.)
Deficiências de aprendizagem (atrasos em leitura, ortografia, matemática, escrita, etc.)
Transtorno bipolar com início na infância ou na adolescência
Personalidade antissocial na vida adulta
Alcoolismo e outros vícios
Transtornos de tiques ou síndrome de Tourette, que é mais grave (múltiplos tiques motores e vocais)
Transtornos do espectro do autismo

O TRATAMENTO MAIS EFICAZ – A MEDICAÇÃO – REQUER UMA PRESCRIÇÃO DO MÉDICO

Você pode ler tudo sobre as medicações usadas para tratar o TDAH no Terceiro Passo. O que é importante saber neste momento é que, quando se trata de sintomas do TDAH, *a medicação funciona*. Ela melhora os sintomas. É eficaz em uma grande percentagem dos adultos – menos de 10% *não* terão uma reação positiva a quaisquer das drogas aprovadas para o uso no TDAH. A medicação parece até mesmo corrigir temporariamente ou compensar os problemas neurológicos subjacentes que podem estar inicialmente contribuindo para o TDAH.

O índice de sucesso das medicações para TDAH é provavelmente incomparável a qualquer outro tratamento para qualquer outro transtorno na psiquiatria.

Muitos outros tratamentos e métodos de enfrentamento têm pouco efeito, *a menos que* a pessoa com TDAH esteja também tomando medicação. Em nossa experiência, os adultos com TDAH que optam por não usar medicação, após seu diagnóstico, retornam tipicamente após 3-6 meses pedindo para usá-lo, uma vez que percebem que nenhuma das outras opções está tratando muito bem o seu problema.

Os estudos mostram que as medicações para TDAH podem:

- ✓ Normalizar o comportamento de 50 a 65% daqueles que têm TDAH.
- ✓ Melhorar substancialmente o comportamento de outros 20 a 30% das pessoas portadoras do transtorno.

EXATAMENTE, QUAIS SÃO SEUS PONTOS FORTES E SEUS PONTOS FRACOS?

Uma avaliação profissional envolve vários passos. Esses passos são destinados a olhar suas dificuldades de vários ângulos diferentes para se certificar de que fatos importantes não sejam negligenciados ou sinais mal-interpretados. Mas se o processo lhe parecer repetitivo ou prolongado, tenha em mente que a avaliação está tentando descartar coisas que *não* estão causando seus problemas, e também

identificar o que *está* lhe causando transtorno. Há outra razão ainda para você ser paciente com este processo: ao diferenciar entre todas as possíveis causas de seus sintomas, o profissional também estará extraindo informações valiosas sobre seus pontos fortes pessoais. Saber onde se destaca nas habilidades da vida e nos talentos naturais vai auxiliar a você e a seu terapeuta na escolha das estratégias de enfrentamento mais indicadas para ajudá-lo. Por exemplo, talentos artísticos e personalidades envolventes não vêm do fato de ter TDAH, mas você pode aprender a usar esses dons para compensar os sintomas do TDAH. Ou pode identificar um caminho profissional com base nesses pontos fortes.

Tenho me deparado com muitos representantes de companhias farmacêuticas que têm TDAH, mas são notáveis em seu trabalho. Sua função lhes permite viajar bastante e encontrar centenas de médicos diferentes e suas equipes, mantendo-os engajados e ocupados. Um emprego de escritório das 9 às 18 horas pode se mostrar tão entediante que eles seriam duramente pressionados a se concentrar e a se manter motivados para serem bem-sucedidos, apesar de seu talento natural para as vendas e para as relações com os clientes. Mas a constante mudança de cenário energiza e concentra esses representantes. Muitos também trabalham em equipes com outros representantes para cobrir uma região, o que proporciona a seu trabalho alguma estrutura que não lhes estaria disponível em uma posição de vendas solo.

Em linhas gerais, esse é o processo de avaliação: descobrir exatamente o que está errado e o que você tem feito por si mesmo para que um plano de tratamento possa ser designado para colocá-lo o mais rapidamente possível no rumo da saúde e do sucesso.

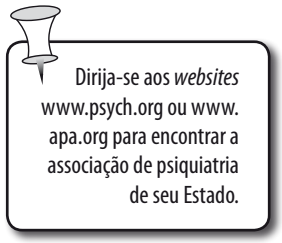
3

Onde você pode conseguir ajuda?

Se você ainda não recebeu uma avaliação diagnóstica, pode buscar sozinho um profissional qualificado de saúde mental. Mas se tiver uma boa relação com seu médico de atenção primária, um telefonema para ele pode ser um primeiro passo frutífero. Um médico que o conheça bem poderá usar questionários de triagem para determinar se você está certo em achar que pode ter TDAH. Se o médico puder descartar causas físicas para seus sintomas, você se poupa do exame médico adicional que um avaliador de saúde mental recomendaria. E um médico que o conheça bem pode encaminhá-lo a um especialista de TDAH adequado a você. Em minha experiência, quando você gosta de seu médico e confia nele, tem uma boa chance de se sentir da mesma maneira em relação a alguém recomendado por ele.

COMO ENCONTRAR UM PROFISSIONAL EXPERIENTE EM TDAH

Quaisquer das seguintes sugestões a seguir podem ser uma boa fonte de encaminhamentos. Se alguma delas não funcionar para você, tente as outras.



- ✓ Como foi mencionado anteriormente, você pode começar telefonando para seu provedor de atenção primária (internista, médico de família ou clínico geral) para pedir o nome de um especialista em sua área que esteja trabalhando com TDAH em adultos.
- ✓ Telefone para a associação de psiquiatria de seu estado. As associações estaduais em geral mantêm listas de seus profissionais, organizadas por especialidade.

Verifique se elas têm alguns profissionais que estejam listados como especialistas em TDAH em adultos.

- ✓ Verifique o *website* de uma de uma das principais organizações sem fins lucrativos dedicadas ao TDAH: CHADD (Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: Children and Adults with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder), nos Estados Unidos, e ao TDAH (ADHD), nos Estados Unidos e em outros países de língua inglesa.* Se um deles tiver um grupo de apoio ou divisão em sua área, telefone e pergunte se pode indicar alguns especialistas clínicos em TDAH em adultos.
- ✓ Telefone para o departamento de psiquiatria da faculdade de medicina de uma universidade local. Mesmo que ela não fique próxima de você, estas instituições

* N. de R.T.: No Brasil, ABDA (Associação Brasileira de Déficit de Atenção): www.tdah.org.br.



Website para Crianças e Adultos com TDAH (CHADD): www.chadd.org.

Website Associação TDAH (ADDA): www.add.org.

Você pode encontrar uma lista das instituições norte-americanas que têm clínicas dedicadas ao TDAH em adultos na seção Recursos, no final deste livro.*

em geral podem encaminhá-lo para os profissionais conhecidos em sua área e que realizam avaliações de TDAH em adultos.

- ✓ Telefone para o departamento de psiquiatria do hospital local para obter as mesmas informações.
- ✓ Telefone para a clínica de psicologia da universidade local para obter as mesmas informações.
- ✓ Telefone para o centro de saúde mental de seu município (em geral, listado em catálogos de telefones em "governo municipal").
- ✓ Procure nas páginas amarelas por psiquiatras e psicólogos especializados em TDAH em adultos.
- ✓ Você tem um amigo ou parente em que confia que esteja sendo tratado para TDAH em adultos? Se tem, peça um encaminhamento para o profissional que está atendendo essa pessoa. Ou, se conhece alguém cujo filho esteja sendo tratado para TDAH, você pode lhe pedir o nome do médico da criança e telefonar para esse profissional para ver se ele trata adultos ou se conhece alguém que o faça.

PERGUNTAS A SEREM FEITAS ANTES DE VOCÊ MARCAR UMA CONSULTA

Se for suficientemente afortunado para ter vários especialistas a escolher em sua área, você pode formular as seguintes perguntas, ao telefonar para se informar sobre uma avaliação. Na verdade, talvez você queira fazer essas perguntas mesmo que tenha encontrado apenas um profissional em sua área:

- ✓ Que percentagem da clientela do médico é composta de pessoas com TDAH (em comparação com outros transtornos)?
- ✓ Se o profissional atende tanto adultos quanto crianças, qual a percentagem de adultos?
- ✓ Há quanto tempo o médico vem tratando adultos com TDAH?
- ✓ Qual é a área de especialização do profissional em medicina? Campos que cobrem o TDAH e transtornos psiquiátricos relacionados incluem psiquiatria, psicologia clínica, neuropsicologia e neurologia (especialmente no ramos comportamental).
- ✓ A associação profissional é credenciada nessa área de especialização? O credenciamento da associação é um nível de certificação mais elevado do que uma licença estadual para praticar medicina ou psicologia.
- ✓ Quanto tempo demora para se conseguir uma consulta? (Isto pode ser importante para você, caso tenha alguns profissionais a escolher e queira ser avaliado o quanto antes.)
- ✓ O médico trata as pessoas após diagnosticá-las? Se não trata, para onde os pacientes são encaminhados para tratamento?
- ✓ Há outros recursos potenciais disponíveis nas proximidades? A maioria dos profissionais de saúde mental não terá aconselhamento, treinamento de habilidades, grupos de apoio e coisas semelhantes no local, mas os psicólogos que atendem na prática privada com frequência alugam espaço em centros empresariais onde trabalham profissionais relacionados, e todos eles encaminham pacientes um para o outro.
- ✓ Como o médico cobra e que planos de saúde ele aceita?

* N. de R.T.: No Brasil, o *website* da Associação Brasileira do Déficit de Atenção possui uma seção com uma lista de locais públicos para tratamento em cinco capitais: www.tdah.org.br.

4

O que você necessita para a avaliação?

Quando você sabe o que esperar, o processo de avaliação pode ocorrer de maneira mais tranquila e rápida.

PREPARE-SE SABENDO O QUE ESPERAR E O QUE LEVAR

Seguem-se os elementos típicos em uma avaliação diagnóstica:

- ✓ Uma série de escalas de avaliação e informações de encaminhamento antes ou durante a avaliação.
- ✓ Uma entrevista com você.
- ✓ Uma revisão dos registros anteriores que podem documentar seus prejuízos.
- ✓ Testes psicológicos para descartar atraso cognitivo geral ou transtorno de aprendizagem.
- ✓ Entrevistas com outros profissionais que o conhecem bem para corroborar seus relatos.
- ✓ Um exame médico geral, quando parte de seu tratamento consistir em medicação ou as condições médicas coexistentes precisarem ser avaliadas (caso seu médico ainda não o tiver feito).

O que você pode levar para facilitar esses passos:

- ✓ Quaisquer registros que tiver ou puder reunir antecipadamente de escolas que frequentou e de médicos e profissionais de saúde mental que consultou, quaisquer registros relacionados à condução de veículos e registros criminais e qualquer outra documentação de problemas que possam estar relacionados ao TDAH ou a outro transtorno.
- ✓ Os nomes de algumas pessoas que o conhecem bem, e em quem deposita confiança, para falar de maneira honesta e objetiva com os avaliadores
- ✓ Resultados de um exame médico, no caso de já ter realizado um com seu médico.
- ✓ Uma lista de membros de sua família com transtornos mentais que sejam de seu conhecimento.
- ✓ Uma descrição de prejuízos ocorridos durante sua infância e adolescência e também de prejuízos mais recentes.

VÁ COM A MENTE ABERTA

Você marcou esta consulta porque quer respostas: por que não consegue realizar o que os adultos precisam fazer? Por que continua lutando, apesar dos enormes esforços para trabalhar com entusiasmo e ser bem-sucedido? O que será necessário para você conseguir atingir importantes objetivos pessoais e profissionais? Para lhe proporcionar essas respostas, o clínico com o qual marcou uma consulta tem de reunir muitas informações de diferentes fontes. Você pode questionar a necessidade de tudo isso. Pode sentir-se inquieto no meio da avaliação, ansioso para acabar com aquilo. Tente permanecer concentrado no objetivo – respostas e soluções – e lembre-se de que a coisa mais importante a levar para sua consulta de avaliação é **uma mente aberta**.



Esteja preparado para a consulta inicial da avaliação demorar várias horas.

Leve requisições escolares e outros registros, ainda que seu histórico acadêmico possa ser a última coisa que você deseje relembrar. Responda às perguntas sobre o que lhe prejudica da maneira mais honesta que puder. Esteja aberto para permitir que o avaliador entreviste alguma outra pessoa que o conheça bem para obter uma perspectiva proveitosa vinda de fora. Todos os testes, questionários e entrevistas incluídos na avaliação têm uma base científica e estão destinados a proporcionar as respostas mais confiáveis que o campo da saúde mental pode proporcionar.



Com todos esses testes, escalas de avaliação, questionários, registros passados e entrevistas, o psiquiatra sabe tudo o que precisa saber a meu respeito? Por que ele precisa conversar também com um dos meus familiares?

A resposta curta é que os números têm força. Quanto mais fontes diferentes o avaliador puder usar para confirmar seus sintomas e prejuízos que você vem sofrendo, mais firmes serão as conclusões que ele poderá extrair. Por isso, o avaliador não fala apenas com você; ele usa também escalas de avaliação cientificamente criadas e outras ferramentas para obter as informações a partir do maior número de ângulos possível.

Mas, mesmo com todas estas ferramentas, o avaliador recebe todos os dados a partir de você. O fato é que os adultos (e as crianças) com TDAH com frequência relatam ter um desempenho melhor em algumas tarefas do que revelam a observação de fora e avaliações objetivas. A maneira de dirigir é um exemplo particularmente comum. Você pode muito bem se achar tão bom motorista quanto qualquer outra pessoa (ou até melhor do que a média). Pode achar que aquelas multas por excesso de velocidade que vem acumulando foram injustas, preenchidas por um policial que estava predisposto contra você ou apenas tentando preencher sua cota mensal de multas. Pequenos acidentes de trânsito em que esteve envolvido podem parecer ter sido causados pelo outro motorista, que não estava prestando atenção suficiente ou que tenha sido demasiado hesitante e, por isso, fez com que você interpretasse mal os sinais. E recebeu todas aquelas multas de estacionamento

porque simplesmente não teve tempo para encontrar uma vaga em local permitido – bem, todo mundo recebe essas multas, não é? Alguém que você conhece bem e – isto é essencial –, que está do seu lado e deseja ajudá-lo, não apenas criticá-lo, pode ser capaz de dizer que, na verdade, você dirige muito mais depressa do que a maioria das pessoas, que é sua atenção que às vezes se desvia da estrada, que tenta fazer outras coisas ou mandar mensagens de texto enquanto está dirigindo, e que facilmente se impacienta quando o trânsito fica pesado. Aparentemente, isso pode parecer uma intrusão, mas tente acreditar que é de seu maior interesse deixar que o profissional fale sobre suas preocupações e sua história com alguém que o conheça bem, como o pai ou a mãe, um irmão, uma irmã, o(a) cônjuge ou pessoa que more com você ou um amigo íntimo, caso seus familiares não estejam disponíveis. Sem essa perspectiva, pode parecer que você não tem TDAH quando de fato realmente o tem, dadas as informações que os outros podem proporcionar a seu respeito. Tenha em mente que você está aqui para obter respostas – e respostas precisas.



Por que, afinal, teria alguma importância saber que tia Ellen passou a maior parte de sua vida deprimida? O que isso tem a ver comigo?

A hereditariedade (genes) contribui em graus variados para a maioria dos transtornos mentais. Isso significa que alguns transtornos têm maior probabilidade de ocorrer nos parentes de pessoas que têm um transtorno mental. Os tipos de transtornos vistos em seus parentes podem servir de guia para os tipos de transtornos que você pode estar experimentando. O TDAH é um transtorno altamente genético, e, por isso, a menos que você o tenha adquirido através de uma lesão cerebral óbvia em seu passado, é provável que seja mais comum que o usual entre seus familiares. Mas, como os adultos com TDAH frequentemente também têm outro transtorno (veja o Capítulo 2), pode ser proveitoso para o avaliador ser informado sobre todos os transtornos mentais que aparecem em sua árvore genealógica. Se você não tem conhecimento de nenhum, pode ser porque, no passado, as pessoas tendiam a encarar essas informações como privadas, até mesmo vergonhosas. Por essa razão, antes de comparecer à consulta, vale a pena se dar ao trabalho de perguntar a seus pais ou a outros parentes de uma geração anterior a sua a respeito da história de transtornos mentais em sua família.

PERMANEÇA CONCENTRADO EM OBTER RESPOSTAS

Submeter-se a testes pode não despertar em você boas recordações. Mas tente se lembrar, durante a série de testes psicológicos que em geral lhe são aplicados, que você e o avaliador compartilham o mesmo objetivo: obter respostas. Você não gostaria que essas respostas fossem baseadas apenas em uma opinião; por isso, realize os testes de forma aberta e honesta. Por outro lado, não permita que ninguém lhe diga que os resultados de qualquer teste são uma indicação infalível de que você tem ou não TDAH. O diagnóstico é tanto uma arte quanto uma ciência. O diagnóstico preciso depende da análise competente de um profissional experiente para

ponderar os resultados obtidos de diferentes partes da avaliação. Esta é a melhor maneira de obter um quadro preciso de seu problema.

Testes psicológicos tipicamente aplicados durante uma avaliação

- ✓ *Breve teste de sua inteligência ou capacidade cognitiva geral:* Às vezes, as pessoas enfrentam dificuldades na escola ou no trabalho devido a limitações em sua capacidade intelectual ou de aprendizagem. O profissional precisa descartar esses tipos de limitações como uma causa ou contribuinte para seus sintomas análogos aos do TDAH.
- ✓ *Testes envolvendo leitura, matemática e ortografia:* Estes são especialmente prováveis de serem aplicados se você estiver em um ambiente educacional, tais como uma faculdade, um treinamento técnico ou um curso relacionado ao trabalho. As pessoas com TDAH têm uma probabilidade muito maior do que as outras de apresentar atrasos específicos em habilidades acadêmicas como essas, com frequência chamadas de *transtornos de aprendizagem específicos*, e é importante saber se os apresenta.
- ✓ Testes de atenção, inibição e memória: nem todos os psicólogos aplicam tais testes. A importância dos resultados pode ser exagerada se se presumir que estes determinam direta e objetivamente os sintomas de TDAH e são, por isso, mais confiáveis do que seus próprios relatos orais de seus sintomas e os dados que provêm de outras partes da avaliação. Pontuações anormais podem indicar TDAH ou outros transtornos, mas isso não significa que apenas as pontuações normais descartem o TDAH.



Cerca de 35 a 65% das pessoas com TDAH podem ser aprovadas em testes de atenção, inibição e memória e, ainda assim, serem portadoras do transtorno. Os pesquisadores têm visto que se as pessoas apresentam um desempenho deficiente nestes tipos de testes, elas provavelmente têm um transtorno. Entretanto, isto não significa que se trate do TDAH, porque outros transtornos podem normalmente interferir no desempenho nesses testes. Por outro lado, obter pontuações normais nestes testes não significa que o profissional possa descartar o TDAH.

5

O que a avaliação lhe dirá?

Na maioria dos casos, você obterá imediatamente as respostas que busca em uma consulta que concluirá a avaliação. Em alguns casos, se os resultados de qualquer teste realizado não estiverem prontamente disponíveis, esse parecer poderá ser adiado. Durante o encontro, o profissional:

- ✓ discutirá os achados de toda a coleta de informações;
- ✓ dar-lhe-á uma opinião sobre se você tem TDAH ou outros problemas;
- ✓ proporcionará a você um conjunto de recomendações sobre o que fazer a respeito de seu TDAH e de quaisquer outros problemas revelados.



É possível ter TDAH sem apresentar problemas de impulsividade ou hiperatividade. Há um subtipo caracterizado principalmente por problemas de desatenção. (Você pode encontrar mais informações sobre esse subtipo na p. 39.)

Para apresentar um diagnóstico de TDAH de um adulto, a partir dos achados da avaliação, o profissional deve acreditar que:

- ✓ você tem altos níveis de desatenção e/ou comportamento hiperativo e impulsivo;
- ✓ você apresenta estes sintomas com muito mais frequência do que outros adultos de sua idade;
- ✓ você vem apresentando estes sintomas, na sua forma atual, há pelo menos seis meses;
- ✓ seus sintomas se desenvolveram antes dos 16 anos e, possivelmente, antes dos 7;
- ✓ seus sintomas produziram consequências adversas em muitos domínios diferentes, tanto em sua infância quanto em sua vida adulta.



Como escreveram meus colegas Michael Gordon, Ph.D., e Kevin Murphy, Ph.D., sua avaliação para TDAH deve se destinar a responder quatro questões fundamentais:

1. Há evidência clara de que você experimentou sintomas similares aos do TDAH na primeira infância, os quais, pelo menos nos anos do Ensino Médio, conduziram a um prejuízo substancial e crônico em vários âmbitos?
2. Há evidências claras de que sintomas similares aos do TDAH lhe causam atualmente prejuízo substancial e consistente em vários âmbitos?
3. Há outras explicações além do TDAH que melhor respondam a sua série de preocupações atuais?
4. Se você satisfaz os critérios para o TDAH, há evidências de que também tem outros transtornos?

SEUS SINTOMAS SATISFAZEM OS CRITÉRIOS PARA O TDAH?

Antes de qualquer coisa, o avaliador vai comparar o que ele descobriu sobre seus sintomas com os critérios para o diagnóstico do TDAH listados na última edição do DSM da Associação Americana de Psiquiatria. Segundo o DSM-IV, para ser diagnosticado com TDAH, supõe-se que você tenha pelo menos seis dos sintomas incluídos em uma das duas listas de nove itens – uma delas centrada na desatenção e a outra na hiperatividade-impulsividade – mencionados no Capítulo 1 e mostrados no Apêndice. Há dois problemas com essa diretriz:

Todos os critérios do DSM-IV para o diagnóstico do TDAH estão no Apêndice.

1. Várias pesquisas têm mostrado que muitas pessoas apresentam todos os sinais de TDAH *sem* mostrar todos os seis sintomas. Diversos estudos têm provado que você só precisa apresentar quatro dos critérios de cada lista para ter estes sintomas em grau inapropriado para um adulto.
2. Esses critérios foram destinados a diagnosticar crianças (dos quais estou bem consciente, visto ter sido um membro do comitê que os estabeleceu), e não adultos.

Se o avaliador diz que você não tem TDAH porque apresenta menos de seis dos critérios do DSM-IV, peça para ser novamente avaliado usando nossa lista de nove itens (p. 19).

Desse modo, em vez disso, meus colegas e eu nos baseamos na lista dos nove critérios que você já leu na página 19. Ela é baseada em tudo o que a pesquisa tem revelado sobre *adultos* com TDAH e já se mostrou eficaz em diagnosticar com precisão centenas de adultos nos três anos desde que identificamos este conjunto de itens como útil.

Empregamos vários métodos estatísticos para identificar os sintomas mais essenciais ao distinguir os adultos com TDAH. Assim, comparamos estes não apenas com os adultos da comunidade ("normais"), mas com um segundo grupo-controle de adultos vistos na mesma clínica de saúde mental que tinham outros transtornos psicológicos, mas não TDAH. Também acrescentamos em nossas análises os 18 itens do DSM-IV para comprovar sua precisão na identificação do TDAH em adultos. Descobrimos que, surpreendentemente, apenas nove dos 109 sintomas que identificamos (veja o Apêndice) são necessários para identificar adultos com TDAH – os nove que você já viu no Capítulo 1.

Essencialmente, a avaliação traduzirá suas experiências pessoais em critérios destinados a separar aqueles com TDAH daqueles sem TDAH para que você possa receber qualquer ajuda de que necessite – e evitar que seja tratado de um transtorno que *não* tenha.

O diagnóstico se parece com você?

Vamos examinar de perto esses sintomas que parecem abstratos. O TDAH consiste basicamente em problemas em três áreas diferentes que você pode experienciar das seguintes maneiras:

✓ *Curta duração da atenção ou falta de persistência nas tarefas:* Você pode observar esse grupo de sintomas particularmente quando se espera que faça algo tedioso, enfadonho ou interminável.

- Você fica rapidamente entediado durante tarefas repetitivas?
- Você muda de uma atividade não terminada para outra (digamos, quando se trata da limpeza da casa, deixa a cama semiarrumada, depois lava a metade da louça e então tira o pó de apenas um cômodo)?
- Você perde sua concentração durante uma tarefa longa, achando quase impossível escrever um relato detalhado ou preencher uma declaração de imposto de renda com seus muitos itens e formulários?
- Você tem dificuldade para apresentar dentro do prazo seus relatórios de vendas ou outro tipo de relatório sem ser "atormentado" por seu chefe?

Muitas pessoas com TDAH descrevem uma dupla deficiência nessa área: elas não parecem conseguir se concentrar tempo suficiente para terminar as tarefas rotineiras e também têm sua atenção distraída por virtualmente qualquer coisa que entre em seu campo de consciência. Alguém entra em sua visão periférica, seus olhos o seguem e suas mentes se dispersam, nunca retornando desse desvio. Ou pensamentos irrelevantes intrusos e importunos de repente surgem em suas cabeças, e elas saem por uma tangente que as leva tão longe do devido curso que acabam perdendo um tempo enorme.

✓ Capacidade prejudicada para controlar os impulsos e adiar a gratificação:

- As pessoas o criticam por não pensar antes de agir?
- "Em que você estava *pensando*?" é uma pergunta que você ouve pelo menos duas vezes por semana?
- Você já ficou constrangido por interromper outras pessoas, deixando escapar comentários que gostaria de ter contido, ou por dominar a conversa até deixar todos os demais indignados?
- Você adia incumbências necessárias quando há uma fila no banco, nos correios ou na caixa do supermercado?
- Você sempre come um segundo pedaço de bolo, mesmo que queira realmente perder cinco quilos?
- Você gasta seu salário todo fim de semana, em vez de economizar para comprar o equipamento que deseja?

Muitos adolescentes e adultos com TDAH tendem a conduzir veículos de forma acelerada, a perder a paciência com os outros motoristas e a dirigir de forma agressiva, acumulando multas de estacionamento porque simplesmente não conseguem se dar ao trabalho de despender um pouco de tempo para encontrar um local permitido para estacionar, e, em geral, têm baixa tolerância à frustração. Você é um deles?

✓ Atividade excessiva ou desproporcional ou atividade que seja irrelevante para a tarefa imediata: a maioria dos adultos – mas não todos – com TDAH era agitada, inquieta e "hiperativa" quando criança.

- Você se lembra de se movimentar de forma desnecessária para concluir a tarefa que lhe era designada, como, por exemplo, balançar seus pés e pernas, contorcer-se em sua cadeira, tamborilar com os pés ou com as mãos,

tocar constantemente nas coisas, balançar para frente e para trás, ou mudar seguidamente de posição ao realizar tarefas relativamente tediosas?

Se isto fez parte de sua experiência de infância, você pode estar cônscio de que mudou quando amadureceu: talvez agora você se descreva como inquieto, impaciente, precisando estar sempre ocupado.

COMO ESSES SINTOMAS ESTÃO REALMENTE AFETANDO SUA VIDA?

Apenas os sintomas não são o bastante para produzir um diagnóstico de TDAH. Você tem de ser *prejudicado* por esses sintomas.

Anteriormente, chamei de prejuízos as *consequências adversas* que podem resultar de seu comportamento ou de seus sintomas. Esses podem envolver praticamente qualquer coisa que possa ser negativamente afetada em sua vida. Se você examinar os 91 sintomas listados no Apêndice, vai poder ter uma ideia a respeito das muitas diferentes maneiras pelas quais o TDAH pode estar se expressando em sua vida. Desconfio de que você já saiba quais são as consequências adversas desses sintomas.



Prejuízos = Consequências sociais ou outros custos que resultam da manifestação dos sintomas do TDAH.

Mas há outro elemento relacionado ao termo que é tão importante quanto essa definição: o prejuízo é definido em relação à pessoa média na população, conhecida como a *norma* – é onde a maioria das pessoas "normais", ou típicas, encontram-se executando qualquer domínio da sua vida. Para apresentar um prejuízo, você deve estar funcionando significativamente abaixo da norma ou da pessoa média (típica). Por quê? Porque o termo transtorno significa exatamente isso – que você não está funcionando normalmente.

Os sintomas do TDAH podem causar prejuízos em todos os domínios da sua vida:

Casa	Trabalho	Vida social	Comunidade	Educação
Relações amorosas/casamento		Manejo do dinheiro	Condução de veículos	Atividades de lazer
	Sexualidade	Criação dos filhos	Responsabilidades diárias	

Ter dificuldade para resistir aos impulsos pode conduzir a casos extraconjugais e, consequentemente, ao divórcio. Pode fazer você comprar coisas as quais não pode se permitir, achando que não consegue viver sem elas no momento. Pode levá-lo a abandonar obrigações simples, como o cuidado dos filhos ou a higiene pessoal. A dificuldade para aceitar críticas construtivas e fazer mudanças tendo por base comentários de figuras de autoridade pode deixar você ficar estagnado em sua carreira (ou levá-lo a ser demitido) e conseguir menos oportunidades edu-

cacionais do que poderia. Ter um fraco domínio do tempo pode fazê-lo perder encontros e celebrações importantes, comprometendo seus relacionamentos pessoais e profissionais. Problemas com memória, compreensão da leitura e aritmética mental podem tornar até mesmo as tarefas diárias mais básicas um desafio frustrante. Reações emocionais exageradas podem causar problemas em todas as áreas de sua vida, extirpando-lhe as chances de contribuir para sua comunidade através de trabalho cívico ou voluntário, tornando-o suscetível à violência no trânsito e, potencialmente, pondo em risco seus empregos e relacionamentos. Estes são apenas alguns exemplos dos danos que podem ser causados pelos sintomas do TDAH.

VOCÊ CONSEGUE ACEITAR AS CONCLUSÕES DO PROFISSIONAL?

Somos todos humanos, e parte de ser humano é entrar em algumas situações com nossa mente já decidida – ou pelo menos com uma dose saudável de ceticismo. Se você encarou a avaliação com uma opinião firme sobre se tem ou não TDAH, esse julgamento pode muito bem afetar sua reação em relação à opinião do profissional. A seguir, apresentamos alguns pontos a serem pensados antes de você rejeitar a opinião do profissional que está consultando:

O mito de que "Todos têm sintomas de TDAH"

O fato de o TDAH ser um transtorno legítimo e real tem sido repetidamente questionado ao longo dos anos. Aqueles que objetam a esse fato argumentam que indivíduos típicos na população em geral têm os mesmos tipos de sintomas e prejuízos que supostamente existem apenas naqueles diagnosticados com o transtorno. É verdade que pessoas consideradas dentro da norma podem exibir *de vez em quando* parte das características comportamentais do TDAH. Todos têm dias em que estão particularmente distraídos ou com dificuldade para se concentrar nas outras pessoas. O que distingue os adultos com TDAH das outras pessoas é a frequência consideravelmente maior com que eles exibem estas características. Distratibilidade, incapacidade de se concentrar e outros problemas atingem um ponto de ser evolutivamente inapropriados (raras) para o seu grupo etário.

Meus colegas e eu recentemente publicamos um livro contendo um estudo em que pedimos a 146 adultos diagnosticados com TDAH e a 109 adultos de uma amostra comunitária geral para nos dizerem se experienciaram frequentemente os 18 sintomas do DSM-IV. As respostas são apresentadas na tabela a seguir.

SINTOMA	ADULTOS COM TDAH (%)	ADULTOS DA COMUNIDADE (%)
Sintomas de desatenção		
Não consegue prestar atenção aos detalhes.	74	3
Falha para manter a atenção.	97	3

(continua)

SINTOMA	ADULTOS COM TDAH (%)	ADULTOS DA COMUNIDADE (%)
Falha para ouvir quando lhe falam diretamente.	73	2
Não consegue seguir instruções.	75	1
Tem dificuldade para organizar tarefas.	81	5
Evita tarefas que requerem esforço mental sustentado.	81	2
Perde coisas importantes.	75	11
É facilmente distraído por estímulos externos.	97	2
É esquecido nas atividades diárias.	78	4
Sintomas hiperativos-impulsivos		
Tamborila com as mãos e os pés ou se contorce na cadeira.	79	4
Deixa a cadeira quando é necessário que permaneça sentado.	30	2
Sente-se inquieto.	77	3
Tem dificuldade para realizar com tranquilidade as atividades de lazer.	38	3
Tem de estar sempre "em movimento".	62	12
Fala excessivamente.	44	4
Precipita as respostas.	57	7
Tem dificuldade para esperar sua vez.	67	3
Interrompe ou invade a fala dos outros.	57	3



Adultos com TDAH *versus* adultos típicos:

- ✓ Menos de 5% dos adultos típicos responderam "sim" a todas as questões, exceto a duas delas.
- ✓ Menos de 12% responderam "sim" às outras duas perguntas.
- ✓ Em média, os adultos do grupo-controle da população em geral relataram menos de um sintoma de todos os 18, enquanto os adultos com TDAH relataram mais de 12 (sete da lista dos sintomas de desatenção e cinco da lista dos sintomas de hiperatividade-impulsividade).

Ficou evidente que a grande maioria dos adultos típicos não relatou ter esses problemas com frequência. *Há uma diferença quantificável, estatisticamente significativa e perceptível entre as experiências daqueles diagnosticados com TDAH e as outras pessoas*.

No mesmo estudo, perguntamos aos adultos com TDAH e àqueles da população da comunidade em que domínios da vida eles eram com frequência *prejudi-*

cados devido aos sintomas do TDAH. Os resultados que obtivemos estão na tabela a seguir.

DOMÍNIOS DA VIDA	ADULTOS COM TDAH (%)	ADULTOS DA COMUNIDADE (%)
Vida doméstica.	69	2
Trabalho ou ocupação.	75	2
Interações sociais.	56	1
Atividades comunitárias.	44	1
Atividades educacionais.	89	1
Relacionamentos amorosos ou atividades conjugais.	73	1
Manejo do dinheiro.	73	1
Condução de veículos.	38	2
Atividades de lazer.	46	1
Responsabilidades diárias.	86	2

Você pode encontrar os resultados de nossos estudos comparando os sintomas e os domínios nos quais os prejuízos ocorreram em *crianças* com e sem TDAH no livro que escrevi com Kevin Murphy e Mariellen Fischer, *ADHD in Adults: What the Science Says* (Guilford Press, 2008).

A tabela de 91 sintomas apresentada no Apêndice mostra também uma enorme disparidade entre os adultos com e sem TDAH.

Para cada uma dessas importantes atividades da vida, um número maior de adultos com TDAH relatou apresentar deficiências do que aqueles da população geral. Na maioria das áreas, um número majoritário de adultos relatou que era "com frequência" prejudicado.

As mesmas pessoas que declaram que os chamados sintomas de TDAH são problemas que todos os adultos têm com frequência afirmam que esses sintomas (e prejuízos) são ainda mais pronunciados e prevalentes nas crianças "normais" do que nos adultos "normais". Elas dizem que o TDAH não é um transtorno, mas apenas um conjunto de problemas amplamente experienciados pela população em geral, em especial na infância. Nosso estudo mostrou que isso não é verdade.

Quando você não se ajusta completamente ao quadro do TDAH

O profissional que o avalia pode lhe dizer que você parece ter um "subtipo" particular de TDAH, mas não tem certeza disso. Atualmente, o DSM-IV divide o TDAH em três subtipos:

1. Predominantemente hiperativo
2. Predominantemente desatento
3. Combinado

O problema é que essa subdivisão às vezes turva o diagnóstico porque os grupos se sobrepõem e podem representar uma amplitude de gravidade, em vez de três tipos distintos; por isso, é improvável que ela seja mantida na próxima edição, que deverá ser lançada em 2013.

Os três subtipos de TDAH em 2010:

- ✓ O *tipo combinado* é o mais comum (aproximadamente 65% ou mais dos casos clínicos) e grave, e envolve todas as características observadas nos 18 critérios do DSM-IV. É também o mais extensivamente estudado dos "tipos" de TDAH, com milhares de estudos científicos sobre este grupo publicados nos últimos 100 anos.
- ✓ O tipo *predominantemente hiperativo* foi reconhecido em 1994. As pessoas com esse tipo de TDAH não têm problemas suficientes com a desatenção para serem diagnosticadas com o tipo combinado. Ele aparece principalmente na qualidade de dificuldades com o comportamento impulsivo e hiperativo. Atualmente, acredita-se que, na maioria dos casos, ele representa simplesmente um estágio de desenvolvimento inicial do tipo combinado. Até 90% destas pessoas vão desenvolver problemas suficientes com a atenção e a distratibilidade para serem diagnosticadas com o tipo combinado dentro de 3 a 5 anos. Os casos remanescentes parecem representar principalmente uma variante mais branda do tipo combinado.
- ✓ Os indivíduos que exibem principalmente problemas de atenção, mas não níveis de atividade excessivos ou controle deficiente dos impulsos são considerados como sendo portadores do tipo *predominantemente desatento* do TDAH. Reconhecido em torno de 1980, este subtipo compõe cerca de 30% ou mais dos casos clinicamente encaminhados. Muitos destes casos são apenas formas mais brandas do tipo combinado.

Para confundir ainda mais a questão, 30 a 50% daqueles que parecem ter o tipo predominantemente desatento do TDAH podem não ter realmente TDAH, mas algo que alguns pesquisadores, inclusive eu, chamam agora de "tempo cognitivo lento" (TCL) ou um transtorno isolado de um tipo diferente de atenção.

Você acha que pode ter as seguintes tendências, algumas das quais parecem ser o oposto do TDAH?

- Sonhar acordado.
- Ser "aéreo".
- Olhar fixo frequentemente.
- Mover-se lentamente, ser hipoativo, letárgico e moroso.
- Ficar facilmente confuso ou mentalmente "embotado".
- Ficar lento no processamento das informações e propenso a cometer erros ao fazê-lo.
- Ter um fraco foco de atenção ou ser incapaz de distinguir o que é importante do que não é em informações que têm de ser rapidamente processadas.
- Ter mais problemas para se lembrar com consistência de informações que foram anteriormente aprendidas.
- Ser mais socialmente reticente, tímido ou retraído do que as outras pessoas.
- Ser mais passivo ou até mesmo hesitante, em vez de ser impulsivo (como o tipo combinado mais típico do TDAH).
- Ter um padrão diferente de outros transtornos que à vezes coexistem com o TDAH, como:

- Raramente exibir agressão social, conhecida como *transtorno desafiador opositivo*.
- Ter menor probabilidade de ser antissocial ou apresentar transtorno de conduta (mentir, furtar, brigar, etc., com frequência).
- Ter maior probabilidade de ficar ansioso e possivelmente deprimido.
- Ter as tarefas escolares prejudicadas, mais devido aos erros cometidos do que à produtividade reduzida.

Se esse padrão parece se adequar a você, consulte o profissional que o avaliou. Conhece-se tão pouco cientificamente sobre esta síndrome – se é outro subtipo de TDAH ou um transtorno da atenção totalmente diferente – que ela não será discutida com profundidade neste livro.

E SE VOCÊ CONTINUA DISCORDANDO DAS CONCLUSÕES DO PROFISSIONAL?

Você agora leu tudo sobre o TDAH e como ele é diagnosticado. Talvez você mesmo tenha recebido um diagnóstico. Está pronto para assumir este transtorno? Esta é a única maneira de buscar um tratamento apropriado e dar prosseguimento ao tipo de vida que você deseja e merece.

Quando uma segunda opinião é justificada?

Se você acha que não concorda com os resultados de sua primeira avaliação, pergunte-se honestamente se discorda porque seu profissional realizou um trabalho deficiente ou apressado ao avaliá-lo, ou porque ele concluiu coisas sobre seu comportamento que, a seu ver, simplesmente não são verdadeiras. Se for assim, então deve buscar uma segunda opinião.

Mas, mesmo que a avaliação tenha sido bem realizada e de maneira responsável, e as informações que recebeu parecem descrevê-lo, você pode discordar do rótulo. O problema pode consistir em suas noções preconcebidas sobre suas próprias tentativas de se autodiagnosticar. Às vezes, as pessoas buscam avaliações profissionais acreditando ter um determinado transtorno, como transtorno bipolar, e o profissional assegura que o que elas realmente têm é TDAH. Quando o diagnóstico do profissional entra em conflito com o que elas de início acreditavam, pode ser difícil de aceitá-lo. Em um caso como esse, você pode certamente buscar uma segunda opinião. Mas saiba que provavelmente também não vai ficar satisfeito com essa, porque ela também discordará de seu autodiagnóstico. É razoável buscar segundas opiniões quando você tem bases sólidas e racionais sobre as quais questionar a avaliação inicial e discordar de suas conclusões.

Se está tentado a buscar uma segunda opinião porque acha que realmente tem TDAH, mas o profissional diz que você não tem, veja o quadro a seguir.

Uma verificação final da realidade

Se você recebeu um diagnóstico de TDAH, mas não está totalmente pronto para admitir o transtorno, dê uma olhada nestes fatos rápidos. Você não está sozinho:

- ✓ O TDAH ocorre em cerca de 5 a 8% da população infantil e 4 a 5% dos adultos.
- ✓ Na infância, é três vezes mais comum nos meninos do que nas meninas, mas, na infância, a proporção de homens em relação às mulheres é de aproximadamente dois para um, ou menos.
- ✓ O transtorno é encontrado em todos os países e grupos étnicos estudados até esta data.
- ✓ O TDAH é um pouco mais comum nas regiões urbanas e com alta densidade populacional do que nos ambientes suburbanos ou rurais, e é encontrado em todas as classes sociais e em todos os grupos étnicos.

Estar entre esse grupo não é necessariamente uma notícia devastadora. Há muita ajuda disponível. Mas essa ajuda requer que você reconheça, aceite e, de algum modo, reconheça o diagnóstico de TDAH como sendo uma parte de quem você é. Do contrário, você estará muito menos comprometido em buscar tratamento apropriado ou em seguir os conselhos que obtiver dos profissionais.

Está pronto para começar a receber essa ajuda?

E se o profissional diz que você não tem TDAH, mas você acha que tem?

Há uma coisa curiosa com respeito ao TDAH: talvez porque seu impacto no sucesso seja bastante conhecido, muitas pessoas culpam o transtorno quando não satisfazem seus próprios padrões de sucesso. Algumas dessas pessoas a seguir se parecem com você?

Joe decidiu tornar-se médico quando estava no ensino médio. Então, escolheu uma escola com um ótimo departamento de biologia e um alto índice de admissão para as faculdades de medicina. Entrou naquela universidade apenas na lista de espera, mas, pelo menos, entrou. Uma vez lá, no entanto, todo o curso de ciência foi um enorme esforço para ele. No primeiro ano, sua média de pontos pairava abaixo de 3,0, e ele já havia cursado química orgânica três vezes sem conseguir ser aprovado. Joe começou a ponderar o que havia de errado com ele: esforçava-se tanto, queria tanto seguir essa carreira, e era tão inteligente quanto seu colega do lado, não era? Quando Joe concluiu o curso básico e fez o teste de admissão para a faculdade de medicina com resultados desapontadores, ficou convencido de que havia realmente algo de errado com ele. Uma grande quantidade de colegas parecia ter trilhado com tranquilidade o mesmo caminho que Joe havia escolhido para si, enquanto ele estava estagnado. Parecia que jamais conseguiria entrar na faculdade de medicina. Então, decidiu passar por uma avaliação para o TDAH. Quanto mais ele lia a respeito, mais achava que isto explicava todo o seu problema. O avaliador discordou. O mesmo aconteceu com um outro que Joe procurou em busca de uma segunda opinião. E também o terceiro.

Carrie caiu em uma armadilha similar. Identificada como "bem dotada" quando menina, ela foi levada a acreditar que deveria ser bem-sucedida ao fazer qualquer coisa na vida. Quando começou a pular de um emprego para outro após o colégio, Carrie e sua família decidiram que ela poderia ter TDAH, o que era a única explicação que podiam encontrar para os seus contínuos fracassos em empregos que, de acordo com seu QI, deveriam ser de fácil êxito. Como se veio a descobrir, o problema não era TDAH, mas ansiedade. Carrie não gostava de admitir que ficava quase paralisada pelo medo quando iniciava um novo emprego e que isto realmente lhe dificultava se concentrar em seu trabalho. Felizmente, o avaliador que ela procurou para um diagnóstico de TDAH descobriu qual era o problema real e a encaminhou a um terapeuta especializado em transtornos da ansiedade. Esse terapeuta não apenas lhe ofereceu tratamento e estratégias de enfrentamento, mas ajudou Carrie a aceitar seu diagnóstico sem se envergonhar.

Cal não tinha nenhuma razão particular – como uma pontuação de QI ou a comparação com um grupo de colegas – para acreditar que tivesse TDAH, e, por isso, ficou paralisado em um emprego sem perspectiva de progresso, tinha muito poucos amigos e nenhuma namorada. Ele acreditava que sua vida deveria ser diferente, e aparentemente buscou com ansiedade no correr dos anos uma explicação para isso. Meus colegas e eu temos atendido muitas pessoas como Cal, que simplesmente acham que, se não estão obtendo o que querem da vida, parece haver um déficit psicológico em ação. Nenhum de nós consegue explicar esse fenômeno; é quase o oposto dos programas de TV de competição de cantores, em que o concorrente claramente não consegue se manter no tom da música e ainda assim acredita estar destinado ao estrelato como cantor: neste caso, a pessoa acredita que não pode ter um bom desempenho na vida, quando, na verdade, ele se desempenha tão bem quanto a maioria das pessoas, embora não esteja à altura de seu próprio padrão interno.

Adotar um padrão para definir o termo *prejuízo*, além da comparação com a norma real, é como algo extraído de *Alice no País das Maravilhas*, onde nada é o que parece e as palavras podem ter qualquer significado que se deseje dar a elas. Dizer que uma pessoa que funciona tão bem, ou até mesmo melhor do que a média ou a população típica entretanto pode ser considerado como alguém com *prejuízo* é um insulto ao conceito de "transtorno" e presta um desserviço àqueles que estão tendo dificuldade para realmente conseguirem funcionar tão bem como a norma.

Se o profissional diz que você não tem TDAH, quaisquer dos seguintes fatores podem ser responsáveis por sintomas parecidos com o do TDAH:

- Ter mais de 55 anos ou estar na perimenopausa, quando um maior esquecimento, distratibilidade e desorganização são normais.
- Problemas médicos recentes, como disfunção da tireoide, otite média ou garganta infectada com estreptococo (embora esta conexão particular seja rara).
- Uso excessivo de drogas (maconha, álcool, cocaína, metanfetamina, etc.), que pode resultar em problemas de atenção, memória e organização.
- Estresse incomum, embora os sintomas parecidos com os do TDAH fossem, neste caso, *temporários*.
- Lesão em regiões do cérebro responsáveis pela manutenção da atenção, inibição comportamental, memória de trabalho e autocontrole emocional.

Quaisquer dessas possíveis causas devem ter sido reveladas pela avaliação, e o profissional deverá encaminhá-lo aos especialistas adequados para acompanhá-las.

SEGUNDO PASSO

MUDE O SEU PENSAMENTO

Conheça e assuma o seu TDAH

Receber um diagnóstico de TDAH é como possuir um passaporte para uma vida melhor. Ele lhe dá acesso a:

- ***Medicações*** que vão ajudá-lo a se concentrar, perseverar, administrar seu tempo e resistir às distrações que o desviam daquilo que você deseja e necessita fazer.
- ***Estratégias*** para enfatizar seus pontos fortes.
- ***Ferramentas*** que podem ajudá-lo a compensar seus pontos fracos.
- ***Habilidades de enfrentamento*** que vão impulsionar seu sucesso em áreas específicas, desde o trabalho até o lar.
- ***Apoio*** de pares e especialistas que desejam que você realize seus sonhos e atinja seus objetivos.

O restante deste livro lhe apresenta opções para conseguir cada tipo de ajuda – aonde ir, o que fazer, como usar os recursos disponíveis. Mas isso é apenas metade do que necessita para fazer com que o tratamento e o apoio funcionem da melhor maneira possível *para você*. A outra metade compreende conhecer a si mesmo e o TDAH que *você tem*. E, para conhecer o seu TDAH, você tem verdadeiramente que assumi-lo.

O que quero dizer com aceitar o TDAH como parte de sua composição psicológica é "assumir o seu TDAH". Se você simplesmente reconhecer o transtorno em algum nível intelectual distante, admitindo publicamente o diagnóstico, mas privadamente o rejeitar, continuará paralisado onde está. As pessoas que tenho visto reagir dessa maneira não abraçam o tratamento. Elas desperdiçaram tempo e dinheiro no diagnóstico e terminam com as mesmas dificuldades que sempre tiveram.

Na verdade, acho que aceitar o diagnóstico pode ser muito libertador para os adultos. Eles não têm mais que fazer joguinhos com eles próprios, ou com outras pessoas, em que negam, desculpam, defendem, distorcem, manipulam ou evitam de outras maneiras aceitar o transtorno. Sou calvo, daltônico em cerca de 60% ou mais, não sou bem coordenado, não consigo desenhar ou pintar absolutamente nada, não sou muito inclinado ou talentoso para mecânica, sou musicalmente inapto, tenho agora de usar óculos para ler, estou com o cabelo quase completamente grisalho (o que resta dele) e percebo que o remanescente está migrando para o sul, para meu nariz e minhas orelhas, e estou desenvolvendo uma lenta mas progressiva fraqueza no lado esquerdo do rosto quando falo, entre outras inadequações psicológicas e físicas que com



Evitação mental do diagnóstico gasta muito tempo e energia emocional.

certeza possuo. E, apesar de tudo, sinto-me ótimo com tudo isso. Porque quando decidi aceitar essas limitações, meu pensamento seguinte foi: "E daí? Ninguém é perfeito; grande coisa. Então, tenho de aceitá-las e seguir em frente com minha vida".

Espero que você possa fazer o mesmo: ir em frente com toda a aprendizagem, amando, vivendo e deixando um legado que uma vida feliz e produtiva deve envolver. A felicidade só pode ocorrer se você se aceitar como é, e isso inclui o TDAH. Assumir o seu TDAH não tem de ser algo desmoralizador, porque, quando realmente o assume, você também pode concluir: "E daí?". Admita que tem esse transtorno, aceite o diagnóstico, assuma-o como assume outros aspectos de sua autoimagem, e então poderá realmente começar a trabalhar com ele e controlá-lo.

Se você não tiver aceitado o fato de ter TDAH, não poderá conseguir todas aquelas coisas listadas no início do Segundo Passo, que devem ser os benefícios de se obter um diagnóstico. A aceitação de seu TDAH pode levá-lo a:

- Ser capaz de buscar ajuda.
- Discutir racionalmente o TDAH com outras pessoas.
- Avaliar que tipos de adaptações – se for o caso – você poderá precisar fazer no trabalho, na escola ou em casa.
- Adaptar-se à condição.
- Enfrentá-la, quando necessário.

Em meus anos de atendimento de adultos com TDAH, passei a acreditar que reestruturar sua visão de si mesmo e de sua vida para colocar o TDAH no quadro está, na verdade, entre as mudanças mais fundamentais que você pode realizar para controlar o transtorno. É a única maneira que conheço de evitar que o TDAH domine, ou arruíne, sua vida. Infelizmente, aceitar o TDAH como parte de você pode ser uma tarefa difícil, se tem estado tentando explicar seus problemas de alguma outra maneira ou se as pessoas vêm lhe dizendo a vida toda que não há nada de errado com você que não possa ser consertado com um pouco de força de vontade. Felizmente, mudar sua perspectiva sobre o TDAH não é um salto isolado que precisa dar. É um processo: você começa vindo a conhecê-lo, depois a aceitá-lo e, por fim, será capaz de lidar com ele.

6

Conheça o seu TDAH

Vamos começar com o conhecimento sobre o TDAH.

Conhecimento é poder

Leia este livro. Tente se comprometer a arranjar tempo para isso. Fragmentei o livro em blocos fáceis de lidar, e você sempre poderá pular os quadros, listas, tabelas e gráficos e voltar a eles mais tarde. Estabeleça o objetivo de ler um capítulo ou alguns capítulos todos os dias – mesmo que de início só passando os olhos – para garantir que terminará de lê-lo. Se você tem um computador, BlackBerry ou relógio de pulso com alarme, tente programá-lo para lembrá-lo da leitura durante 15 minutos em um determinado horário, todos os dias.

Explore as fontes de informação extras listadas em todo este livro. Onde aparece um livro ou dois, ou um artigo que possa responder a muitas perguntas comuns sobre o tema de que trata a página, você vai encontrar ali uma referência para poder recorrer à fonte quando tiver dúvidas. Encontrará também uma lista abrangente, separada por tema, nos Recursos, no final do livro.

Seja cético. Se você ler bastante, será capaz de decidir por si mesmo o que faz sentido no que lê. As informações no fim do Capítulo 11 vão ajudá-lo a ficar mais bem informado sem desperdiçar tempo com a triagem entre informações incorretas, afirmações exageradas e mentiras rematadas.

O QUE VAI MAL PSICOLOGICAMENTE QUANDO VOCÊ TEM TDAH?

A tecnologia de imagens cerebrais é um grupo de métodos por meio dos quais o cérebro vivo é escaneado para produzir imagens de suas estruturas e da atividade que está ocorrendo em seu interior.

Pelo que sabemos, o que *causa* o TDAH é neurológico (está no cérebro) e hereditário (está nos genes). Como descreve o quadro informativo da página 88, a tecnologia de imagens cerebrais já está mostrando diferenças no desenvolvimento do cérebro daqueles que têm TDAH. Também sabemos, por meio de estudos genéticos – como estudos de membros da família biológica e até mesmo de gêmeos idênticos *versus* gêmeos não idênticos –, que esse transtorno é altamente hereditário.



Os estudos têm mostrado que você provavelmente herdou o TDAH:

- ✓ Dez a 35% dos membros próximos da família de crianças com TDAH também têm o transtorno.
- ✓ Quando o pai ou a mãe tem TDAH, 40 a 57% de seus filhos biológicos também terão TDAH. Isto significa que, se um dos pais tem TDAH, há uma probabilidade oito vezes maior de um filho vir a ter TDAH do que se eles não tiverem esse transtorno.

Agora você pode se esquecer do que o fez ter TDAH. É tarde demais para mudar isso. Entretanto, saber o que anda errado enquanto resultado dessas causas pode ajudá-lo muito especificamente a encontrar tratamentos e métodos de enfrentamento.

A pesquisa que eu e meus colaboradores realizamos durante algumas décadas nos mostrou que o TDAH causa muito mais problemas do que poderia ser resumido pelos 18 sintomas do DSM-IV. Esses critérios são usados pela maioria dos clínicos para diagnosticar o TDAH; no entanto, *encontramos mais 91* (listados no Apêndice) *que afloraram em muitas pessoas com TDAH*. Isso certamente ajudou a explicar por que o TDAH pode ser tão difícil de diagnosticar. Mas o que significa essa abundância de sintomas? Agora que já os identificamos, como podemos usar essa longa lista para entender melhor o TDAH?

Meu trabalho e o de outros têm mostrado que todos esses problemas parecem se agrupar em três categorias. O TDAH parece ser uma combinação de:

- ✓ Baixa inibição.
- ✓ Baixo autocontrole.
- ✓ Problemas com as funções executivas.

Como você vai descobrir no restante do Segundo Passo, as três condições estão inter-relacionadas. A baixa inibição conduz a um baixo autocontrole, e problemas com as funções cognitivas podem produzir quatro tipos diferentes de problemas de autocontrole. *Atualmente, acredito que tudo isso recai no autocontrole*. Entretanto, creio que você achará mais fácil entender sua própria versão específica do TDAH se examiná-la dentro da estrutura destas três áreas problemáticas.

A seguir, temos uma amostra dos sintomas que recaem nessas categorias. Quantos deles você experiencia?

Baixa inibição

- ✓ Acho difícil tolerar esperar; sou impaciente.
- ✓ Tomo decisões impulsivamente.
- ✓ Faço comentários sem pensar.
- ✓ Tenho dificuldade para parar minhas atividades ou reprimir meu comportamento quando devo fazê-lo.

Baixo autocontrole

- ✓ Pareço não conseguir esperar uma compensação ou adiar fazer coisas que são vantajosas agora para trabalhar visando a um objetivo posterior.
- ✓ Tenho uma tendência a fazer as coisas sem considerar as consequências de fazê-las.

- ✓ Tenho uma tendência a fugir do trabalho prematuramente, se ele é entediante, ou a fazer algo mais divertido.
- ✓ Dou início a um projeto ou tarefa sem ler ou ouvir com atenção as instruções.

Problemas com as funções executivas

- ✓ Tenho pouca noção de tempo.
- ✓ Esqueço de fazer as coisas que deveria.
- ✓ Sou incapaz de entender o que leio tão bem quanto sou capaz; tenho de reler as coisas para captar seu significado.
- ✓ Fico facilmente frustrado.

Esta é apenas uma amostra, mas acho que você provavelmente pode perceber, a partir desses exemplos, que baixa **inibição** significa basicamente que você tem dificuldade para parar pelo tempo suficiente para pensar naquilo que está prestes a fazer. Sem essa pausa, você não pode exercer muito autocontrole. **Autocontrole** significa qualquer reação ou conjunto de reações dirigidas a si mesmo e a seu próprio comportamento provável que o levaria a fazer algo diferente daquilo que seu primeiro impulso ditaria. Pense na inibição como sendo seu sistema de freio psicológico. Você coloca esse freio e se contém durante tempo suficiente para decidir se o cruzamento do qual está se aproximando está limpo e se é seguro ir em frente, e também até que ponto é provável ser conveniente aquilo que está pretendendo fazer. Autocontrole pode significar parar totalmente e esperar até o trânsito melhorar, mesmo que você esteja com pressa e preferisse tentar enfrentá-lo.

Funções executivas são as ações autodirecionadas específicas que utilizamos para nos controlar. São as habilidades mentais que todos usamos para considerar nosso passado e então antecipar o futuro e direcionar nosso comportamento em sua direção. Os cientistas as dividem e rotulam de maneiras diferentes, mas as funções executivas em geral incluem habilidades como inibição, memória de trabalho, controle emocional, planejamento e atenção. Ao inibirmos o impulso de agir, recorremos a essas habilidades durante essa pausa. É importante saber que usar tais habilidades requer vontade e esforço. Elas não são fáceis e automáticas. Essas funções executivas nos ajudam a decidir exatamente o que fazer quando exercemos o autocontrole. Pense nelas como sendo seu volante.

AS CINCO ÁREAS DE DIFICULDADE NO MANEJO DAS ATIVIDADES DIÁRIAS

É mais fácil ver até que ponto a baixa inibição, o baixo autocontrole e os problemas com as funções executivas podem invadir sua vida se você examinar as dificuldades que eles causam nas seguintes cinco áreas principais. Assinale rapidamente quais destes problemas você sentiu para conseguir ter uma ideia a respeito de todas as maneiras pelas quais o TDAH o afeta.

Área problemática 1: baixo automanejo em relação ao tempo, ao planejamento e aos objetivos

- Adio ou evito fazer as coisas até o último minuto.
- Tenho pouca noção de tempo.
- Desperdiço ou administro mal meu tempo.
- Não estou preparado para o trabalho ou para as tarefas a mim designadas.
- Falho no cumprimento dos prazos das tarefas.

- Tenho dificuldade para planejar antecipadamente ou para me preparar para os eventos futuros.
- Esqueço de fazer as coisas que deveria.
- Pareço não conseguir cumprir as metas que estabeleci para mim mesmo.
- Chego atrasado ao trabalho ou aos encontros marcados.
- Pareço não conseguir manter em mente as coisas que preciso me lembrar de fazer.
- Tenho dificuldade para me concentrar no propósito ou no objetivo de minhas atividades.
- Acho difícil acompanhar várias atividades ao mesmo tempo.
- Pareço não conseguir fazer as coisas, a menos que haja um prazo final imediato.
- Tenho dificuldade para julgar quanto tempo vou demorar para fazer algo ou chegar a algum lugar.
- Tenho dificuldade para me motivar a começar a trabalhar.
- Tenho dificuldade para me motivar a persistir em meu trabalho até realizá-lo.
- Não sou motivado a preparar antecipadamente as coisas que sei que deveria fazer.
- Tenho dificuldade para terminar uma atividade antes de iniciar outra.
- Tenho dificuldade para fazer o que digo a mim mesmo para fazer.
- Sou deficiente nas promessas ou compromissos que posso ter firmado com outras pessoas.
- Careço de autodisciplina.
- Tenho dificuldade para organizar ou realizar meu trabalho por sua prioridade ou importância; não consigo "priorizar" bem.
- Tenho dificuldade para lidar com meu dinheiro ou com meus cartões de crédito.

Se você tem enfrentado um número significativo desses problemas, deveria estar bastante claro para você que o TDAH em adultos é um problema relacionado à capacidade de organizar o comportamento no decorrer do tempo para se preparar para o futuro.

Quantos desses problemas (as pessoas de sua equipe de tratamento podem chamá-los de "déficits") você reconhece em si mesmo? Vêm-lhe à mente alguns exemplos de sua própria vida?

_____

_____

_____

_____

Área problemática 2: baixas auto-organização, resolução de problemas e memória operacional

- Tenho dificuldade com a aritmética mental.
- Não consigo me lembrar do que ouvi ou li anteriormente.
- Tenho dificuldade para organizar meus pensamentos ou pensar claramente.

- Esqueço o ponto principal que estava tentando abordar ao conversar com outras pessoas.
- Quando me mostram algo complicado para fazer, não consigo reter as informações, a fim de imitar ou fazê-lo corretamente.
- Não gosto de trabalhos ou atividades escolares nos quais eu precise pensar mais que o habitual.
- Tenho dificuldade para organizar meus pensamentos.
- Tenho dificuldade para dizer o que realmente quero dizer.
- Sou incapaz de sugerir ou criar soluções para os problemas como as outras pessoas parecem fazer
- Muitas vezes, faltam-me as palavras quando quero explicar algo para outras pessoas.
- Tenho dificuldade para colocar meus pensamentos no papel, por escrito, tão bem ou tão rapidamente quanto as outras pessoas.
- Sinto que não sou tão criativo ou inventivo quanto outras pessoas tão inteligentes como eu.
- Ao tentar atingir objetivos ou realizar tarefas, percebo não ser capaz, como as outras pessoas, de pensar em tantas maneiras de se fazer as coisas.
- Tenho mais dificuldade do que as outras pessoas para aprender atividades novas ou complexas.
- Tenho dificuldade em explicar as coisas em sua ordem ou sequência apropriada.
- Pareço não conseguir chegar ao ponto fundamental de minhas explicações tão rapidamente quanto as outras pessoas.
- Tenho dificuldade para fazer as coisas em sua ordem ou sequência apropriada.
- Sou incapaz de "pensar por mim mesmo" ou reagir diante de eventos inesperados tão efetivamente quanto as outras pessoas.
- Sou desajeitado; não sou tão coordenado em meus movimentos quanto as outras pessoas.
- Sou mais lento ao reagir a eventos inesperados.
- Pareço não conseguir me lembrar de coisas que fiz ou de lugares onde estive com a mesma eficiência que as outras pessoas.

Esta lista também lhe é familiar? Que problemas mais o atingem?

_____

_____

_____

Você pode saber por experiência própria que os adultos com TDAH têm problemas importantes com a organização de seus pensamentos e ações, a fim de atuar de maneira rápida e eficiente e pensar em muitas maneiras possíveis de se fazer as coisas ou superar os obstáculos que encontram em sua vida diária.

Área problemática 3: baixa autodisciplina (inibição)

- Acho difícil tolerar esperar; sou impaciente.

- Tomo decisões impulsivamente.
- Sou incapaz de inibir minhas reações ou respostas a eventos ou a outras pessoas.
- Tenho dificuldade para parar minhas atividades ou reprimir meu comportamento quando deveria fazê-lo.
- Tenho dificuldade para mudar meu comportamento quando me falam sobre meus erros.
- Faço comentários impulsivos para as outras pessoas.
- Tenho a probabilidade de fazer coisas sem considerar as consequências.
- Mudo os meus planos no último minuto impulsivamente.
- Não considero eventos passados relevantes ou experiências pessoais passadas antes de reagir às situações.
- Não penso no futuro com a mesma frequência que as outras pessoas de minha idade costumam pensar.
- Não tenho consciência das coisas que digo ou faço.
- Tenho dificuldade em ser objetivo em relação às coisas que me afetam.
- Acho difícil enxergar um problema ou situação a partir da perspectiva de outra pessoa.
- Tenho facilidade para me zangar ou ficar furioso.
- Tenho reações emocionais exageradas.
- Não pareço me preocupar tanto quanto as outras pessoas com os eventos futuros.
- Não penso ou falo coisas comigo mesmo antes de fazer algo.
- Tenho dificuldade para realizar um julgamento judicioso em situações problemáticas ou quando estou sob estresse.
- Tenho dificuldade para seguir as regras em uma situação.
- Não sou muito flexível em meu comportamento ou em minha abordagem a uma situação; sou excessivamente rígido na maneira como quero que as coisas sejam feitas.
- Sou propenso a acidentes.
- Tenho uma probabilidade de conduzir um veículo em uma velocidade muito maior do que as outras pessoas (velocidade excessiva).

Com quais desses problemas você tem mais dificuldade? Consegue pensar em uma ocasião recente em que precisou lidar com eles?

_____

_____

_____

_____

Observe que esses problemas com a inibição não se aplicam apenas ao comportamento, mas também ao pensamento e às emoções. Por isso, a baixa inibição atrapalha tanto sua vida: se não consegue conter suas próprias ações, pensamentos e emoções para dar ao tempo e ao autocontrole uma chance de elaboração, você não será guiado para decisões que seriam melhores para seu bem-estar a longo prazo.

Área problemática 4: baixa automotivação

- Tenho probabilidade de tomar atalhos em meu trabalho e não fazer tudo o que deveria fazer.
- Sou propenso a fugir do trabalho mais cedo, se este for tedioso ou difícil.
- Pareço não conseguir esperar uma compensação ou adiar fazer coisas que são vantajosas agora para trabalhar visando a um objetivo posterior.
- Dou pouca atenção aos detalhes em meu trabalho.
- Não me esforço tanto em meu trabalho quanto eu deveria ou como as outras pessoas conseguem.
- As outras pessoas me dizem que sou preguiçoso ou desmotivado.
- Preciso depender de outras pessoas para me ajudarem a terminar meu trabalho.
- Pareço não conseguir fazer as coisas, a menos que elas me proporcionem uma gratificação imediata.
- Tenho dificuldade para resistir à urgência de fazer algo divertido ou mais interessante quando eu deveria estar trabalhando.
- Sou inconsistente na qualidade ou quantidade de meu desempenho no trabalho.
- Sou incapaz de trabalhar tão bem quanto as outras pessoas se não houver frequente supervisão ou instrução.
- Fico tolo, faço palhaçadas ou ajo insensatamente quando deveria ser sério

Que itens dessa lista lhe são familiares? Em que tipos de situações?

_____

_____

_____

_____

Desconfio que você sabe como pode ser difícil persistir quando o que se tem a fazer é tedioso, requer muito esforço ou é algo demorado. Se você não consegue se motivar, como pode persistir? O TDAH deixa você dependente de gratificações imediatas ou de ameaças de consequências impostas por outras pessoas.

Área problemática 5: baixas autoativação, concentração e prontidão

- Sou facilmente distraído por pensamentos irrelevantes quando devo me concentrar em alguma coisa.
- Sou propenso a devaneios quando deveria estar me concentrando em algo.
- Dou inicio a um projeto ou tarefa sem ler ou ouvir atentamente as instruções.
- Não consigo apreender o que leio tão bem quanto deveria ser capaz de fazê-lo; tenho de reler os materiais para captar seu significado.
- Fico facilmente frustrado.

- Não pareço persistir em coisas que não acho interessantes.
- Tenho dificuldade para permanecer alerta ou desperto em situações tediosas.
- Sou facilmente excitado por atividades que ocorrem a minha volta.
- Não pareço manter minha concentração na leitura, em atividades administrativas, em aulas ou no trabalho.
- Fico facilmente entediado.

Quais dos problemas precedentes o afetam? Como, em particular?

_____

_____

_____

_____

Os adultos com TDAH acham muito difícil permanecer despertos, alerta, suficientemente estimulados e ativados para manterem a concentração quando as coisas não são interessantes para eles ou quando não há excitação ou gratificação imediata.



Meus estudos recentes têm mostrado que 89 a 98% dos adultos com TDAH relatam ter problemas importantes nas cinco áreas que foram listadas, em comparação com apenas 7 a 14% dos adultos típicos da população em geral:

	Adultos com TDAH (%)	Adultos da comunidade em geral (%)
Autorrelatos		
Problemas com o manejo do tempo.	98	8
Baixa organização mental.	89	11
Problemas de inibição.	94	7
Problemas de automotivação.	95	9
Problemas de concentração.	98	7
Relatos de outras pessoas que conhecem bem o adulto		
Problemas com a administração do tempo.	96	9
Baixa organização mental.	84	7
Problemas de inibição.	94	11
Problemas de automotivação.	84	9
Problemas de concentração.	99	14

Estas cinco áreas problemáticas produzidas pelo TDAH nas principais atividades da vida adulta obviamente penetram diariamente em quase tudo o que você tem de fazer. O fato de poderem interferir seriamente em sua educação e em seu desempenho no trabalho deve ficar muito claro. Mas provavelmente está bastante óbvio para você como elas têm interferido também em seus relacionamentos sociais, incluindo relações amorosas, casamento ou o convívio com um parceiro. Se você vem tendo problemas em lidar com dinheiro, dirigir seu carro ou criar seus filhos, consegue agora perceber como essas habilidades podem ser perturbadas pelo TDAH. Sem dúvida, é possível até mesmo perceber como estes problemas podem impedi-lo de tomar medidas de saúde preventivas e adotar um estilo de vida que promova seu bem-estar geral a longo prazo. Essas conexões apontam para a seguinte conclusão inevitável.

O TDAH EM ADULTOS NÃO É SIMPLESMENTE UM TRANSTORNO TRIVIAL DA ATENÇÃO!

Em vez disso, é um problema relacionado com a capacidade de organizar o comportamento no decorrer do tempo para se preparar para o futuro. Às cinco áreas problemáticas no TDAH soma-se uma excepcional falta de visão do futuro. E essa, como você provavelmente sabe em primeira mão, é uma receita para o desastre na maioria das principais atividades da vida.

O TDAH é uma forma de cegueira do tempo.

O que você vai aprender nos próximos três passos que pode ajudá-lo enormemente é o seguinte:

Os problemas que o TDAH cria têm mais a ver com não usar o que você percebe em pontos fundamentais de desempenho em sua vida do que com não saber o que fazer.

Agarre-se a esse pensamento. Isso é importante não apenas para entender o TDAH, mas para ter convicção de que é possível melhorar sua vida – de que você não é estúpido, preguiçoso ou "simplesmente não presta atenção". Você sabe o que fazer. Vamos ver como aprender a usar os dados que sabe quando deles necessitar.

7
Resista aos impulsos
O primeiro passo no autocontrole

> "Por que eu me distraio tão facilmente quando me esforço tanto para me concentrar?"
>
> "Eu sei que deveria ter aquele projeto pronto esta manhã, mas simplesmente não consegui tirar a cabeça deste excelente videogame de futebol que estava jogando com rapazes de todos os Estados Unidos. Agora estou realmente em apuros. Se descubro algo excitante, divertido ou pelo menos interessante, fico completamente paralisado."
>
> "Não consigo lhe dizer quantas vezes falei sem pensar e acabei ofendendo alguém, ou comprei coisas que pensei que realmente queria sem ter fundos em meu cartão de crédito para pagá-las, ou simplesmente me levantei e abandonei um emprego porque estava entediado com o que era solicitado a fazer naquele dia."

Todos precisamos parar e pensar antes de agir. E *parar* é a palavra-chave aqui. Pensar antes de agir para poder escolher um curso de ação inteligente começa com a capacidade de esperar. Se reagíssemos imediatamente a tudo o que acontece a nossa volta, passaríamos nossos dias como fliperamas humanos. *Não* reagir aos eventos que acontecem a nossa volta é fundamental para concluirmos nossas tarefas. É a base da diplomacia. Isso nos ajuda a tomar boas decisões – e a nos tornarmos tomadores de decisões cada vez melhores no decorrer do tempo.

ARRASTADO PELAS DISTRAÇÕES

A seguir, uma curta lista de atividades que Dan, de 30 anos, disse considerar difíceis, senão impossíveis:

- ✓ Ler.
- ✓ Realizar trabalho administrativo.
- ✓ Assistir a uma aula na universidade.
- ✓ Assistir à TV.
- ✓ Assistir a um filme.
- ✓ Ter longas conversas.

Dan achava quase impossível ler mais de um parágrafo de cada vez, porque havia "sempre algo acontecendo a minha volta que me distraía, fosse um passari-

nho cantando do lado de fora da janela, um de meus filhos andando pela sala ou alguma divagação que passava pela minha mente quando eu lia uma frase que me lembrava outra coisa". Fazer trabalho administrativo era ainda mais penoso: "Não consigo me concentrar muito tempo nessas coisas tediosas". Aulas? Estas eram "o pior, porque eu não podia sair da sala de aula quando ficava entediado, mas também não conseguia concentrar muito tempo minha atenção no que o professor estava dizendo". Dan era capaz de assistir a um programa de TV que ele realmente gostasse, mas, ainda assim, via-se "mudando constantemente de canal entre muitos programas diferentes, especialmente durante os comerciais". A esposa de Dan gostava de se sentar e falar sobre o seu dia depois do trabalho, mas Dan dizia que ele sempre tinha de fazer algo físico, movimentando-se o tempo todo ou apenas se mantendo ocupado. "Dentro de mim", explicava ele, "eu me sinto extremamente inquieto, mesmo quando não estou me movimentando muito. Simplesmente tenho esta urgência de me manter ocupado, mexendo em algo ou brincando com alguma coisa a minha volta. Isso deixa minha esposa louca".

Você se identifica com a lista de Dan? O que acrescentaria a ela?

_____

_____

_____

_____

Durante a maior parte de sua vida, disseram a Dan que ele não "prestava atenção". Isso nunca fez muito sentido para ele. Ele não divagava ou "ficava longe" de propósito. A chave para entender o TDAH é que muitos problemas rotulados simplesmente como "dificuldade para prestar atenção" são, na verdade, problemas com o controle dos impulsos. Não se trata apenas de Dan e de outros adultos com TDAH não conseguirem manter a atenção. Trata-se também de não conseguirem resistir ao impulso de prestar atenção em alguma outra coisa que entra em seu campo de visão... ou de audição... ou de pensamento... *a qualquer momento* em que entre nesse campo. *O problema não é não saber o que fazer (prestar atenção), mas não fazer o que você sabe no momento certo* – que é PARAR antes de começar a divagar.

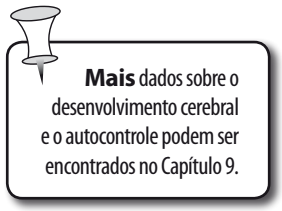
A baixa inibição é um problema que se desenvolve muito cedo, e, na maioria dos casos, continua sendo um problema para os adultos com TDAH durante a vida toda. Desde que você consegue se lembrar, seus pais, amigos e colegas de trabalho provavelmente têm ficado desconcertados com sua incapacidade de bloquear visões, sons e movimentos que distraem a atenção. Eles conseguem se concentrar na tarefa que estão realizando; por que você não consegue? Você percebe os ruídos e as visões periféricas melhor do que as outras pessoas? É mais sensível a tudo o que está acontecendo a sua volta? Não. As pessoas que não têm TDAH podem se impedir de reagir às distrações; elas praticam isso tão automaticamente que nem mesmo têm consciência de fazer algum esforço nesse sentido. Você, por outro lado, carece desse "desligamento" que poderia manter



A esposa de Dan poderia relevar mais a hiperatividade dele se soubesse que o problema decorre de um desenvolvimento cerebral malregulado nas pessoas que têm TDAH. O sistema motor primário do cérebro – a parte que dá origem a vários e pequenos movimentos motores – parece amadurecer cedo demais nas pessoas com TDAH. E o centro cerebral de nível mais elevado que fica nas proximidades, e que proporciona autocontrole e organiza nosso comportamento na direção dos objetivos futuros, desenvolve-se muito tardiamente, como foi demonstrado pelo estudo do National Institute of Mental Health (NIMH) descrito nas páginas 93 e 94. Isto significa que crianças com TDAH têm o impulso neurológico para se moverem constantemente sem os freios que lhe dizem para não fazê-lo. À medida que o desenvolvimento prossegue, a fabulosa máquina da aprendizagem chamada cérebro humano compreende um pouquinho, e é por isso que Dan não desordena toda a sua sala enquanto um adulto. Mas ele nunca atinge a capacidade daqueles que não têm TDAH, e por isso Dan ainda sente esse impulso inquieto de estar o tempo todo fazendo alguma coisa.

sua mente treinada na tarefa que lhe é mais importante: aquela que é preciso fazer neste exato momento.

As atividades problemáticas para Dan também têm muito a ver com estar sentado quieto. O controle dos impulsos está altamente relacionado à hiperatividade, que é mais comum nas crianças do que nos adultos. Observe que Dan diz que se sente o tempo todo internamente inquieto. Ele pode agora conseguir resistir ao impulso de dar cambalhotas na sala enquanto sua esposa está falando – um impulso ao qual ele não conseguia resistir quando tinha 10 anos –, mas termina batendo o pé, brincando com os objetos que estão próximos dele, ou se sentindo tão desconfortavelmente impaciente que o simples fato de se concentrar na voz de sua esposa o deixa com uma expressão irritada. Você pode imaginar como ela interpreta esta reação de seu marido.



RÁPIDO DEMAIS NO GATILHO

Agora veja a lista das tarefas "impossíveis" para Shayla, de 25 anos:

- ✓ Esperar em filas.
- ✓ Ficar em silêncio quando alguém "não parece fazer um movimento".
- ✓ Esperar para virar à direita em um sinal vermelho.
- ✓ Parar de falar, uma vez que começou.

Dizendo que "simplesmente não consegue esperar pelas coisas", Shayla perdeu filmes a que queria assistir porque não é capaz de ficar em uma longa fila. Se vários automóveis estão na frente do dela em um sinal vermelho, e ela quer virar à direita, Shayla simplesmente segue pelo acostamento ou sobe na calçada até o sinal e entra à direita sem esperar. Quando está parada no trânsito, em geral buzina muito para tentar fazer as pessoas se moverem, "ainda que saiba que em geral isso não vai funcionar".

Enquanto Dan percebe que não consegue fazer algo devido às distrações, os problemas de Shayla com a inibição são mais relacionados com o que ela *realmente faz* porque não consegue acionar os freios mentais. Sua carteira de motorista já foi suspensa uma vez devido a seu hábito de dirigir perigosamente. Ela tem pulado de emprego em emprego, às vezes saindo no primeiro dia porque não é capaz de suportar as partes tediosas do trabalho ou qualquer coisa que envolva esperar. Na escola, era constantemente enviada para a sala do diretor por ser uma "tagarela", e, já adulta, é com frequência rotulada de "cansativa" ou "egomaníaca" porque parece não resistir a monopolizar qualquer conversa. Quando adolescente, não conseguiu suportar esperar até ter economizado dinheiro suficiente para comprar o pequeno carro esporte que ela queria. Então, certo dia, Shayla pegou "emprestado" um que pertencia a um amigo de seu pai. Felizmente, o amigo se recusou a dar queixa na polícia quando relatou o furto e a polícia deteve Shayla ao longo da rodovia em alta velocidade. Mas as coisas nem sempre terminam tão bem atualmente. Ela tem se envolvido em discussões abusivas com estranhos e afastado os amigos porque fala qualquer coisa que lhe vem à mente. As pessoas a descrevem como exaltada, mal-educada e simplesmente "ignorante" ou "estúpida". A verdade é que os problemas emocionais e intelectuais também entram em jogo nas escolhas comportamentais infelizes de Shayla (veja o Capítulo 9), mas o problema se inicia quando Shayla não *PARA* seus impulsos imediatos.

Você se identifica com a lista de Shayla? O que acrescentaria a ela?

_____

_____

_____

_____

MENTE FECHADA

O mesmo problema básico que lhe dificulta ficar sentado quieto e se concentrar ou pensar antes de agir pode também, acredite ou não, dificultar-lhe *parar* o que está fazendo. Durante todo o tempo de escola, as pessoas achavam que Jess simplesmente não conseguiria aprender. Ele parecia cometer os mesmos erros sem parar. Ele persistia obstinadamente com um esforço que todos que o cercavam podiam perceber ser infrutífero. Certa vez, ele quebrou uma chave na porta da garagem de sua namorada porque, quando não conseguiu destrancar a porta, continuou torcendo-a até quebrá-la. Quando adulto, deixou um saca-rolhas irreconhecível porque não percebeu, enquanto tentava abrir uma garrafa de vinho, que o metal não era uma folha metálica cobrindo a ponta de uma rolha de cortiça, mas sim uma tampa de metal no lugar da rolha. Seu vizinho, certa vez, chamou o corpo de bombeiros quando Jess deixou incendiar um arbusto porque estava tão envolvido em planejar uma horta que acabou se distraindo enquanto usava a churrasqueira.

Quando a maioria das pessoas comete um erro no meio de um projeto – um ingrediente acrescentado a um prato não produziu o efeito que a receita disse que teria, ou a tinta praticamente acabou com apenas metade da garagem pintada –, elas tendem a parar e pensar por um momento sobre o erro e se ele significa algo importante. Os erros com frequência nos informam sobre como poderíamos ter feito algo melhor ou se deveríamos parar totalmente essa atividade, pelo menos naquele momento. Os adultos com TDAH não parecem monitorar tão bem quanto as outras pessoas seu desempenho nas tarefas, ou usar os erros que cometem para obter informações importantes que poderiam guiar suas ações no futuro imediato. É como se partissem em uma linha reta e nela permanecessem, não importa os erros que pudessem estar acumulando atrás deles.

Se o que estão fazendo é particularmente divertido, gratificante ou interessante, muitos adultos com TDAH podem também achar difícil parar, mesmo quando não estão cometendo erros, mas precisam continuar outra tarefa que necessita ser realizada logo, porém é menos interessante. Chamamos este problema de perseveração. A perseveração com frequência se parece com a procrastinação. Mas, como você deve saber, não se trata de a pessoa ter decidido adiar algo que não é divertido. Trata-se de decidir continuar fazendo algo que *é* divertido.

Você se identifica com a experiência de Jess? Consegue pensar em problemas similares que você já enfrentou?

_____

_____

_____

_____



A melhora do controle do impulso se inicia com a modificação de seu cérebro: veja o Terceiro Passo.

A compensação implica ganhar tempo: veja o Quatro Passo, no Capítulo 16.

A baixa inibição pode tornar a realização de qualquer tarefa semelhante a dar um passo para frente e dois passos para trás, repetidas vezes. Pode também causar má impressão naqueles que você quer que pensem favoravelmente a seu respeito. Saber que este déficit está por trás dos problemas que você pode estar tendo, parecidos com aqueles de Dan, Shayla e Jess, pode ajudá-lo a parar de se torturar. Esse conhecimento também em condições de levá-lo diretamente a caminhos compensatórios que poderão fazer uma diferença enorme.



A "cegueira do tempo" do TDAH se inicia com uma falta de controle do impulso.

8

Autocontrole

Como conseguir o que você quer

> "Eu não tenho autodisciplina! Tenho objetivos, mas nunca os atinjo. Quando as coisas ficam um pouquinho difíceis ou me deparo com um problema, simplesmente desisto."
>
> "Minha vida está quase na metade, e eu ainda não consegui realizar a maioria dos objetivos que estabeleci para mim. Sou tão brilhante quanto a maioria das pessoas que conheço. Às vezes, fico ponderando se sou simplesmente preguiçoso ou não me importo tanto quanto os outros em realizar coisas importantes."
>
> "Certa vez, um amigo e eu estávamos trabalhando neste emprego de construção, e ele disse que iria tirar folga naquele dia e dirigir de Wisconsin até Denver para procurar um novo emprego lá. Ele nunca havia estado lá, mas ouviu dizer que era um lugar ótimo para se morar. Então, eu disse que iria com ele, simples assim. Sem planos, sem perspectiva de trabalho, sem lugar para morar – nada! E nós dois nos pusemos na estrada. Fico pensando: até que ponto isso é uma coisa estúpida?"

A falta de autocontrole o priva do livre-arbítrio. Esta é uma das consequências mais trágicas do TDAH. Você pode achar que está fazendo o que deseja, mas, se não consegue inibir seu comportamento, perde o tempo de espera entre um evento e sua resposta. Esse tempo de espera é essencial: ele lhe dá a chance de pensar. Mais importante ainda, esse tempo de espera o capacita para *escolher livremente*. Len, o rapaz que saiu espontaneamente para Denver com um amigo, pode ter se sentido ótimo – livre e solto – quando partiu. Mas não demorou muito para ele perceber que terminar em uma cidade estranha, sem amigos, sem trabalho e sem dinheiro *não* era o que ele queria. Se tivesse parado por um momento ou dois para pensar antes de agir, provavelmente não teria ido.

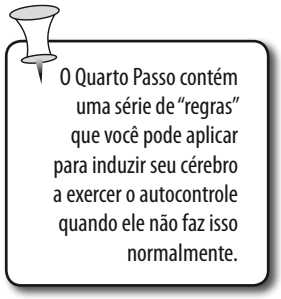
É isso que quero dizer com *autocontrole*: a capacidade de escolher outra coisa que não seu impulso inicial, *para poder obter no futuro algo que você quer mais ou que é melhor para seu bem-estar e felicidade a longo prazo*.



O *autocontrole* é definido em psicologia como qualquer reação, ou cadeia de reações, que leva à mudança do nosso próprio comportamento, em vez de agir apenas por impulso, para podermos mudar o que vai acontecer no futuro. É a ação direcionada para si mesmo e para o futuro.

Essa capacidade de não reagir aos eventos está muito mais desenvolvida nos humanos do que em qualquer outra espécie. Um veado que fareja a fumaça na floresta provavelmente vai fugir do cheiro sem pensar. Uma pessoa que sente cheiro de fumaça na floresta pode parar para pensar se aquilo pode ser um incêndio na floresta, uma fogueira em um acampamento ou um lampião, e então agir de acordo. O "livre-arbítrio" é apenas outra maneira de dizer que temos a capacidade de deliberar sobre nossas opções de agir, o que, por sua vez, oferece a oportunidade de escolher o que será melhor para nós no futuro.

Com autocontrole, podemos direcionar nosso comportamento para o futuro em geral, e para o que pode existir à frente especificamente para nós, em vez de sempre nos engajarmos em ações automáticas que podem nos levar a lugar nenhum (ou pode nos levar a Denver, onde não temos futuro). Podemos estar preparados para os amanhãs, para as próximas semanas, para os próximos meses e até mesmo para os próximos anos na vida. Podemos nos organizar com um olho nesse futuro.



E nesse futuro há muitas recompensas a serem colhidas, como os objetivos mencionados pelas pessoas citadas no início deste capítulo. Nesse futuro há também todos aqueles riscos que podem ser evitados quando conseguimos antecipá-los e nos planejarmos bem para eles. Sem autocontrole, terminamos em locais onde na verdade não queríamos estar, sentindo-nos estúpidos, culpados ou desmoralizados, e indolentes ou apáticos, sem mencionar que ficamos à deriva.

OS SEIS COMPONENTES DO AUTOCONTROLE

Você pode encarar o *autocontrole* como um termo muito pesado. Quantas vezes, desde que era criança, ouviu a ordem "Controle-se!"? Quantas vezes pensou consigo mesmo que você o faria se pelo menos tivesse alguma ideia de *como* fazê-lo? Entender como o autocontrole funciona vai aliviar o termo. Verá também que o autocontrole é um processo com poucos pontos vulneráveis, em que o uso de uma estratégia ou ferramenta pode libertar sua vontade para que você possa conseguir o que quer da vida – não apenas neste minuto, mas no futuro que se estende a sua frente.

Estes são os seis principais componentes envolvidos no autocontrole:

1. O autocontrole é uma ação **autodirecionada**. Isto significa que, em vez de agir em resposta direta a um evento, você para e direciona a ação para si mesmo. *Quando seu amigo disse que ia para Denver, se Len não tivesse TDAH, provavelmente teria inibido durante tempo suficiente a resposta "Uau, isso parece ótimo para mim também!" para pensar sobre o que partir poderia realmente significar a longo prazo.*
2. Essas ações autodirecionadas servem para **mudar seu comportamento subsequente**. *Len podia ter decidido abanar a cabeça e dizer "Boa sorte!". Ou poderia ter escolhido dizer "Uau, isso também me parece ótimo, mas talvez eu possa ir depois de você me dizer se deu certo". Ou talvez ele tivesse optado por não realizar nenhuma ação agora, mas tivesse reconhecido uma necessidade de pensar em realizar alguma ação no futuro: se mudar de cidade parecia bom, mas ir para Denver neste momento não funcionasse por várias razões, talvez Len começasse a pensar sobre um local para onde pudesse desejar se transferir no futuro.*

3. Essa mudança no comportamento subsequente está destinada a **conseguir um ganho líquido (maximização) de resultados positivos tanto a curto quanto a longo prazo** para o indivíduo. O comportamento está direcionado para o futuro, mas será preciso também considerar as consequências imediatas a serem enfrentadas para o melhor resultado final. *Len podia ter de abrir mão da consequência positiva de partir em uma excitante viagem para conseguir um resultado positivo maior mais tarde, como se mudar para Denver, mas apenas depois de ter encontrado um emprego naquela cidade*. Com o autocontrole, sacrificamos o passarinho que temos na mão para obter depois dois mais proveitosos. A menos, é claro, que sejamos um adulto com TDAH, em cujo caso vamos continuar optando pelo passarinho na mão e nunca seguindo nosso caminho na direção mais benéfica.



Se não resultasse em algo positivo, por que alguém exerceria o autocontrole?

4. O autocontrole depende de **uma preferência por recompensas maiores adiadas em vez de recompensas menores imediatas**. Se você não consegue conceber o futuro ou não valoriza as consequências posteriores, não há razão para o autocontrole, e ele não lhe será útil. *Se Len não tivesse TDAH, poderia não precisar pensar por mais de um segundo sobre o que preferia fazer – correr para Denver hoje ou planejar uma mudança para algum outro lugar no próximo ano. Saberia imediatamente que realizar o sonho de ter um bom emprego e uma casa acessível em um novo e belo lugar era mais valioso para ele do que a diversão de partir sem um plano apenas para chegar lá imediatamente.*



Os psicólogos descobriram que nossa preferência por consequências maiores, adiadas, aumenta desde a infância até os 30 anos de idade, seguindo paralela ao desenvolvimento dos lobos frontais do cérebro – o local de nosso autocontrole. Mas o TDAH sabota esse desenvolvimento e faz com que até mesmo adultos optem por resultados imediatos menores, em vez de direcioná-los a resultados adiados maiores.

5. **O autocontrole transpõe o lapso de tempo entre um evento, nossa reação e um resultado.** Podemos não necessitar de nenhum autocontrole quando o intervalo entre o evento, a reação e o resultado é pequeno ou nulo. Imagine que sua filha de 5 anos identifica o carrinho de sorvete vindo em sua direção. Ela lhe pede um sorvete, o carrinho para, você compra um e dá para ela. Ela está completamente calma durante a curta sequência dos eventos. Agora, imagine que sua filha tenha ouvido o carrinho de sorvete, mas não consegue vê-lo. Ela tem de conter sua excitação até descobrir se o carrinho está vindo na direção dela e a que distância ele está. Quando ele chega a seu campo de visão, ela cobiça aquele sorvete como se há anos não tomasse um. Ela pula e grita, excitada, enquanto implora: "Papai, papai, lá está ele. Posso tomar um sorvete?." Então, você diz: "Bem, um sorvete vai estragar o seu jantar. Que tal se comprarmos um e o colocarmos no *freezer* para mais tarde?". Isso requer todo o autocontrole que uma criança de 5 anos pode reunir para inibir o impulso de chutá-lo nas canelas. Para uma criança dessa idade nesta situação, o autocontrole pode envolver principalmente controlar as emoções. Para um adulto que tenta continuar trabalhando para economizar e comprar



As habilidades de que necessitamos para exercer o autocontrole são chamadas *funções executivas*, e serão discutidas no Capítulo 9.

"*Carpe diem*" – aproveite o dia – poderia ser o lema de todos os adultos com TDAH. É ótimo nas férias; é terrível como uma regra diária.

uma casa quando há dezenas de oportunidades todos os dias para se gastar dinheiro aqui e ali, todos os tipos de habilidades são requeridas para exercer o autocontrole.

Quando o tempo entre o evento, a reação e o resultado é longo, o autocontrole ajuda a nos gerenciarmos em relação ao tempo e ao futuro. Ajuda-nos a unir esses eventos desconectados no tempo em uma ideia coesa que podemos conservar conosco para mantermos nossa visão na recompensa.

Como um adulto com TDAH, Len terá muita dificuldade para conseguir alcançar o objetivo da mudança de cidade. Com o resultado tão distante, é provável que ele se esqueça de todo o plano e faça pouco ou nada para se preparar. Ele pode estabelecer uma data para se mudar, mas continuará tão despreparado para a mudança quando o momento chegar quanto estava quando, por um capricho, partiu com seu amigo. Neste caso, o autocontrole significaria que ele teria de pesquisar as regiões dos Estados Unidos, despender um tempo toda semana em buscas de emprego na área escolhida, descobrir quanto precisaria ganhar para poder ter o tipo de moradia que ele quer, e mais – tudo isso antes de colher os benefícios da mudança.

Os pesquisadores se referem à transposição da lacuna entre o evento, a reação e o resultado durante longos períodos de tempo como uma capacidade para a *organização temporal cruzada de contingências comportamentais*. Isso é um bocado de coisa. Pense nisso como a capacidade para se engajar no manejo do tempo ou, mais apropriadamente, o controle de si mesmo em relação à passagem do tempo.

A visão retrospectiva e a antevisão se baseiam na *memória operacional*, uma faculdade mental com pouco suprimento em adultos com TDAH, como será discutido no Capítulo 9.

6. Para que o autocontrole ocorra, necessitamos da **capacidade para a visão retrospectiva e para a antevisão**. Como unimos os eventos, as reações e os resultados da vida quando há grandes intervalos de tempo entre eles? Precisamos de uma percepção fundamental do tempo – que há um passado, um presente e um futuro – e ser capazes de conjeturar sobre o futuro. Para especular sobre o futuro, temos de ser capazes de recordar o passado e avaliá-lo para detectar possíveis padrões. Esta recordação do passado, ou *visão retrospectiva*, proporciona a capacidade de pensar sobre futuros possíveis, ou *antevisão*. Isso impediria Len de sair para outro lugar sem preparação, como aconteceu quando ele foi para Denver.

A baixa inibição conduz ao baixo autocontrole e o priva do livre-arbítrio – a capacidade de escolher criteriosamente entre as opções possíveis para reagir aos eventos ou a seus próprios pensamentos.

O que você pode ter considerado como autocontrole quando criança – ficar sentado quieto quando lhe era ordenado, ficar quieto na sala de aula quando realmente queria contar algo a seu colega, comer apenas um bombom em vez de toda a caixa – tem ramificações bem maiores na vida adulta. Paradoxalmente, sem autocontrole, você não pode ser livre. Vamos examinar em seguida as habilidades que compõem o autocontrole.

9

Funções executivas

As habilidades que compõem o autocontrole... e mais

"Por que demoro duas horas para escrever uma carta de negócios que outras pessoas conseguem escrever em 10 minutos? Parece que não consigo que minhas ideias fluam em uma sequência bem ordenada para escrever o que quero dizer."

"Tenho uma dificuldade terrível para controlar minhas emoções, especialmente se acontece algo que me frustra ou me perturba. Uma das muitas vezes em que tranquei minhas chaves dentro do carro e realmente precisava ir a algum lugar importante para o meu trabalho, fiquei tão furioso comigo mesmo que comecei a destruir a porta do carro. As pessoas que passavam por ali devem ter olhado para mim e pensado 'Esse sujeito é totalmente louco!', mas eu não me importei."

- ✓ O Capítulo 7 mostrou que usamos a inibição para adiar a decisão de reagir a um evento – esperar.
- ✓ O Capítulo 8 mostrou que esse adiamento concede tempo para nos engajarmos no autocontrole. O autocontrole nos permite escolher o curso de ação mais criterioso para conseguir o melhor resultado possível no futuro.
- ✓ Mas *como* nos controlamos? O que nos permite usar o tempo criado resistindo de maneira inteligente aos impulsos? Esse é o tema do Capítulo 9.

Os cientistas do campo da neuropsicologia chamam as habilidades que estão por trás do autocontrole de *funções executivas*, ou, às vezes, de habilidades executivas. Essas são as ações dirigidas para nós mesmos, as atividades mentais nas quais nos engajamos quando pensamos em nosso futuro e no que deveríamos estar fazendo para chegar lá e torná-lo melhor.

Diferentes cientistas têm conceituado distintamente as funções executivas, mas o que você vai ler aqui é a visão que eu desenvolvi. (Afinal, este é o meu livro.) A pesquisa atual sugere que há pelo menos quatro funções executivas *além da inibição* – cinco ações diferentes que usamos para nos conter, pensar nas coisas e direcionar nosso eventual comportamento. Usamos essas ações visando ao único propósito de controlar nosso próprio comportamento para conseguir um futuro melhor:



Saber qual de suas funções executivas é a mais frágil vai ajudá-lo a entender a que tipo de autocontrole visar nos esforços para enfrentá-la e compensá-la.

- ✓ Memória de trabalho não verbal.
- ✓ Memória de trabalho verbal.
- ✓ Controle da emoção.
- ✓ Planejamento/resolução de problemas.

Eis como elas funcionam:

✓ *As funções executivas são mais óbvias nas crianças e mais internalizadas nos adultos*. Raramente somos conscientes dessas maquinações mentais. Ninguém pode realmente nos ver passando por elas. Elas são as coisas que nós, adultos, "fazemos em nossas cabeças" o dia todo enquanto escolhemos o que fazer em cada situação. São o que a maioria de nós refere simplesmente como "pensar". Mas acredito que todas as quatro sejam o comportamento público totalmente óbvio no início do desenvolvimento da criança. As funções executivas provavelmente eram também públicas e óbvias na evolução humana, quando o cérebro humano era muito mais primitivo. À medida que amadurecemos, internalizamo-las, como fazem as espécies à medida que evoluem. Estes exemplos familiares vão explicar o que quero dizer:

- Lena, com 6 anos, coloca sua mão sobre a boca quando quer revelar um segredo que seus amigos lhe disseram para não contar. Aos 16 anos, ela não vai necessitar dessa restrição física; vai usar a autoconversa interna para impedi-la, mesmo que realmente deseje contá-lo.
- Rico, com 8 anos, repete baixinho, mas de forma audível: "Permaneça dentro das linhas" e "Não pressione muito o lápis" durante as tarefas escritas na sala de aula para se manter concentrado nas regras e nos lembretes da professora. Quando ficar mais velho, será capaz de usar sua "voz mental" de forma tão automática que não poderá sequer ter consciência de que está acionando seus lembretes silenciosos.
- Crissy e seus colegas de aula começam a usar seus dedos, algumas contas e depois uma linha numérica em sua carteira para realizar os passos requeridos para resolver um problema de matemática. Quando amadurecerem, serão capazes de realizar os problemas usando a manipulação mental.

Os adultos com TDAH relatam a necessidade de usar táticas que recaem entre os autolembretes públicos e evidentes e os lembretes mentais quase automáticos que outros adultos proporcionam a si mesmos. Um adulto disse que tranca sua boca com uma chave invisível para fazê-lo parar de falar. Você usa truques desse tipo para controlar seu comportamento?

_____

_____

_____

_____

✓ *As funções executivas operam juntas, mas podem causar prejuízos separadamente*. Outros cientistas e eu dividimos o funcionamento executivo em habilidades separadas para entendê-las melhor. Mas nós, humanos, não as experienciamos como separadas nem as utilizamos uma de cada vez quando adultos. As funções

executivas operam como os naipes de uma orquestra sinfônica, tocando simultaneamente para produzir uma bela música contínua. É a ação dessas funções executivas *em conjunto* que permite o autocontrole humano normal. Quando o TDAH entra no cenário, entram também os déficits nas funções executivas. Estes déficits podem ocorrer mais em uma função executiva do que nas outras, produzindo diferentes tipos de problemas de comportamento com o autocontrole em diferentes adultos com TDAH. Isto significa que *há realmente quatro tipos diferentes de autocontrole*. Saber qual deles é o mais problemático para você facilita escolher as ferramentas e estratégias que podem compor os déficits internos. Mais adiante, neste capítulo, você terá a oportunidade de examinar os problemas listados sob cada função executiva para ter uma ideia de onde estão seus maiores problemas.

✓ *As quatro funções executivas se desenvolvem uma de cada vez, em sequência, cada uma adicionada às anteriores para criar uma estrutura mental que facilite o autocontrole*. À medida que cada função executiva se desenvolve em uma criança, o controle sobre o seu comportamento gradualmente se desloca de quatro maneiras importantes que vão finalmente se somar à autodeterminação do adulto:

- *Dos eventos externos para os internos*: Todos começamos como bebês controlados por eventos puramente externos – um ruído alto, a saída da mãe, uma fralda molhada ou, muito mais tarde, as ordens e diretrizes de nossos pais – e depois nos tornamos cada vez mais conduzidos por formas internas de informação, grande parte das quais lida com o passado e o futuro (imagens, autoconversa, motivação etc., que compõem nossa visão retrospectiva e nossa antevisão).
- *Dos outros para si mesmo*: De início, precisamos ser controlados e conduzidos inteiramente pelos outros (como os pais); pouco a pouco, tornamo-nos capazes de controlar melhor a nós mesmos.
- *Do presente para o futuro*: Quando somos muito jovens, a única coisa que nos importa é o que está acontecendo naquele exato momento. Durante toda a infância, tornamo-nos cada vez mais conscientes dos eventos futuros e direcionados para eles. Pense por quanto tempo você espera que uma criança típica de 3 anos pense adiante e planeje seu dia, em comparação ao tempo de antecipação com o qual uma criança de 12 anos será capaz de fazê-lo (um dia ou dois), e depois no período que um adulto de 36 anos será capaz de levar para fazer o mesmo (com uma antecipação de 6 a 12 semanas).
- *Da gratificação imediata para a gratificação adiada*: À medida que amadurecemos, cada vez mais descobrimos que vale a pena esperar pelo grande prêmio no final do longo percurso, e, por isso, desviamo-nos das pequenas seduções e recompensas imediatas para trabalhar em prol daquelas recompensas muito maiores.

Pense no que as pessoas em geral querem dizer quando chamam os adultos de "infantis". As farpas em geral começam a atingir os adultos que parecem governados por qualquer coisa que esteja acontecendo a sua volta, que precisam de outros adultos para pensar por eles, que não pensam adiante e que não têm paciência.

Isso lhe soa familiar? Vem-lhe à mente um exemplo de sua própria vida?

_____

_____

_____

_____

Como adulto com TDAH, você esteve sujeito ao desenvolvimento atrasado de cada uma das quatro funções executivas. Você não é criança, mas tais atrasos o tornam menos eficiente do que os outros adultos e podem fazer seus pares o tratarem como se fosse uma criança. Você pode prevenir a culpa (incluindo a autoculpa) e se ajudar mais eficientemente na realização dessas mudanças do funcionamento infantil para o adulto se souber um pouco mais sobre a maneira como a condição incapacita cada função executiva.

MEMÓRIA DE TRABALHO NÃO VERBAL: USANDO O OLHO DA MENTE

A memória de trabalho não verbal é a primeira das quatro funções executivas a ser desenvolvida, juntamente com sua capacidade para inibir os impulsos imediatos para agir. É a capacidade para reter as informações na mente – não por meio de palavras, mas de seus sentidos. Portanto, esta função executiva lhe permite deter-se em seus quadros mentais, sons, sabores, toques e aromas. Como a visão é nosso sentido mais importante para a sobrevivência, a memória de trabalho não verbal representa, em grande parte, a capacidade para se engajar nas imagens visuais – "ver a si mesmo" com o olho de sua mente. O segundo sentido em importância é a audição, para podermos também "ouvir a nós mesmos" usando a memória de trabalho não verbal. Mais precisamente, revemos os eventos decorridos e voltamos a escutar os sons passados e as coisas que outras pessoas nos disseram.

Como a memória de trabalho não verbal nos orienta

1. **Temos um mapa que nos conduz ao futuro que desejamos**. Ver a nós mesmos significa rever. O que vimos em algum momento do passado podemos novamente ver em nossa mente, graças a esta função executiva. O que ouvimos antes podemos tornar a ouvir também em nossa mente. A sensação repetida da experiência passada cria um fluxo interno de informações por meio de nossa mente que utilizamos para guiar nosso comportamento rumo a um objetivo. Contemplando nosso passado, podemos antever um possível futuro.
2. **Adquirimos a poderosa ferramenta chamada *imitação***. Quando você consegue manter em sua mente uma imagem do que viu e experienciou, também tem imediatamente o poder de imitar o comportamento das outras pessoas. Em vez de ter de passar pelos duros percalços da aprendizagem por tentativa

e erro em cada nova situação, você pode evocar seu quadro mental de como seu pai ou seu melhor amigo lidou magnificamente com um determinado problema. É importante entender que, quando você aprende por meio da memória de trabalho não verbal, não necessariamente copia de forma literal as ações de outra pessoa, mas sim sua imagem dessas ações. Você sempre coloca seu próprio ponto de vista naquilo que aprendeu com outras pessoas. A memória de trabalho não verbal também lhe permite fazer o contrário do que os outros fizeram, em vez de imitá-los em tudo o que fazem, quando o que eles fizeram falhou ou resultou em erro, punição ou dano.



A memória operacional não verbal permite não apenas a imitação, mas o oposto: evitar o que alguém fez que se provou ineficaz. É a chamada *aprendizagem vicária*.

3. **Podemos prever as consequências de nossas ações.** O Capítulo 8 explicou que o autocontrole depende tanto da visão retrospectiva quanto da antevisão: precisamos ser capazes de ver com os olhos de nossa mente tanto nossas experiências quanto qualquer padrão que lance uma luz sobre nossas prováveis experiências futuras. A visão retrospectiva traz sua história passada pertinente para o momento presente para informá-lo sobre a melhor maneira de se comportar, considerando o que lhe aconteceu antes. A antevisão, ou previsão, significa tomar quaisquer padrões percebidos nas imagens do passado para antecipar o que vai acontecer no futuro.



Visão retrospectiva → antevisão → preparação para agir

4. **Adquirimos autoconsciência**. Usamos nossas imagens visuais para estudar nosso passado, ou pelo menos para manter em mente nosso comportamento passado imediato, para podermos monitorar nossas próprias ações. Podemos então compará-las com nossos planos, objetivos e estratégias e avaliar como estamos nos saindo no desempenho dessa tarefa ou no alcance de nossas metas. Conseguimos uma maior autoconsciência de nossa vida no decorrer do tempo.
5. **Somos capazes de administrar nosso tempo**. A capacidade para mantermos em nossa mente uma sequência de eventos passados e recorrermos a eles no decorrer do tempo parece proporcionar uma *percepção do tempo* em si e fazer-nos mais competentes para controlar nosso comportamento em relação a essa percepção do passar do tempo.
6. **Aprendemos a adiar a gratificação**. Para valorizar uma consequência adiada, você precisa ter uma percepção do futuro e usá-la para guiar seu comportamento. Quanto mais usar essa percepção, maior a probabilidade de se concentrar nas grandes recompensas que terá no futuro, em vez de nas recompensas menores e imediatas.



A memória de trabalho não verbal nos proporciona uma percepção do tempo, uma chave para o manejo do tempo.

7. **Podemos enxergar cada vez mais adiante**. À medida que a visão retrospectiva e a antevisão se desenvolvem, obtemos uma janela mais expandida sobre o tempo (passado, presente, futuro) em nossa mente consciente. As crianças pequenas não conseguem enxergar muito além de alguns minutos. Mas, na idade adulta (20 a 30 anos), o comportamento está sendo tipicamente orga-

nizado para lidar com eventos com um adiantamento de 8 a 12 semanas. E este horizonte do tempo pode ser estendido se as consequências associadas a tais eventos forem particularmente fundamentais para nós.

8. **Valorizamos a cooperação e o compartilhamento**. A regra de ouro pode não parecer um produto óbvio da memória de trabalho não verbal, ou da visualização de si mesmo. Mas, quando você pensa sobre isso, faz todo o sentido. Com uma apreensão do passado, você se lembra do que os outros lhe fizeram e o que você fez para eles, e, com sua percepção do futuro, percebe que o compartilhamento e a cooperação social o protegem contra uma possível escassez de recursos. Por isso, você está disposto a renunciar a alguns recursos em excesso agora, na esperança de que o receptor compartilhe a abundância com você mais adiante, quando correr o risco de precisar dela.



A memória de trabalho não verbal pode ser o que torna o altruísmo egoísta parte da natureza humana.

Como o TDAH interfere na memória de trabalho não verbal

Para se ter uma ideia do tipo de autocontrole que você pode visar ao selecionar estratégias do Quarto e Quinto Passos, pense em quais dos seguintes problemas são os seus maiores obstáculos.

✓ *Você não consegue reativar um grande número ou uma grande variedade de eventos passados*. Tipicamente, quanto mais uma criança amadurece, maior o número e a variedade de eventos passados que ela pode evocar. Mas os atrasos causados pelo TDAH mantêm bastante primitiva a capacidade para imagens visuais e experiências reouvidas. Esta é uma importante lacuna nos recursos de que normalmente os adultos dispõem para guiar seu comportamento. Então, para as outras pessoas, pode parecer que você não pensa antes de agir. Seria mais preciso dizer que você tem dificuldade de *se lembrar* antes de agir.

Sam é conhecido pelos amigos como sendo desprovido de tato, porque diz tudo o que lhe vem à mente; ele não consegue interpretar as regras sociais porque não tem repertório de expressões faciais sutis.

✓ *Sequências longas e complicadas de comportamento podem constituir um sério desafio para você*. Saber como se comportar em situações sociais delicadas, obedecer às regras de um jogo complexo, terminar uma tarefa de várias etapas, como preencher um formulário de imposto de renda – todas essas situações típicas do adulto podem deixá-lo sem nenhuma pista a respeito de por que seu cérebro tem dificuldade para reter todas essas imagens mentais.

A hiperatividade de Brad quando criança o manteve fora da equipe esportiva que ele adorava, e, por isso, ele achou que havia se juntado ao time de *softbol* da companhia para recuperar o tempo perdido. Ele já não era isolado por constantemente se distanciar da base, mas, de entrada em entrada, esquecia-se da maneira como os jogadores adversários batiam, quem era um corredor rápido e como os membros de seu próprio time se colocavam no campo. Então, estava sempre no lugar errado, na hora errada e fazia seu time cometer erros. Depois de ser tirado do jogo em algumas partidas, acabou deixando o time.

✓ *A aprendizagem vicária pode não estar disponível para você.* Tem dificuldade para aprender com os acertos e erros que observou em outras pessoas, fica paralisado, aprendendo tudo da maneira mais lenta e dolorosa: por si mesmo, por sua própria conta, através de tentativa e erro.

Os colegas de trabalho de Claire às vezes achavam que ela estava usando drogas. Do contrário, como poderia ter deixado de perceber a reação dos outros ao interromper o chefe em uma reunião, demorar muito para retornar o telefonema de um cliente ou perder o prazo final de um relatório? Quando ela se queixou amargamente por ser repreendida diante de todos por essas transgressões, todos a descreveram como "ou uma idiota ou uma drogada".

✓ *Você tem pouca antevisão.* Se você não consegue reter imagens passadas na mente durante tempo suficiente – ou manter um número suficiente delas – para perceber o desenvolvimento de padrões, não será capaz de prever o que pode acontecer em seguida e se preparar para isso.

Mike recebeu multas suficientes para gravar em seu cérebro a imagem de uma luz vermelha piscando, aproximando-se por trás de seu carro. Mas, quando ele dirigia impulsivamente 45 km/h acima do limite de velocidade para chegar a tempo em sua aula noturna, jamais previu que naquele momento seria parado novamente – mas foi.

✓ *A autoconsciência chega lentamente a você*. Se não consegue monitorar o seu desempenho, quer em uma tarefa rotineira ou em uma situação social, não é fácil ver em que ponto você está em relação a seus objetivos de longo prazo. Nesse caso, pode não receber os sinais mentais de que é hora de reformular um curso que não o está conduzindo para onde você quer ir.

Nan realmente queria um relacionamento duradouro, mas, quando estava em uma festa, bebia demais, tomava excessiva liberdade com estranhos e fazia comentários desagradáveis sobre as roupas das outras mulheres. Qualquer rapaz que ela conhecesse, e que estivesse de início interessado, afastava-se rapidamente dela. No fim da noite, quando Nan chegava em casa, invariavelmente olhava para si mesma no espelho, proclamava-se "sensual", e então ficava ponderando por que todos os rapazes eram tão "idiotas".

✓ *Sem uma forte percepção do futuro, você vai optar pela recompensa rápida, sacrificando a acumulação gradual de bens.* Você será como a cigarra, que passa o verão cantando enquanto a formiga armazena alimento para o inverno, ou o primeiro porquinho, que construiu rapidamente uma casa de palha, enquanto seu irmão mais autocontrolado demorou mais tempo, mas construiu sua casa mais sólida de tijolos. Quando o inverno chega ou o lobo aparece na porta, o atalho curto nunca é tão bom quanto o esforço de prestar atenção ao longo prazo.

Tim e Marie estavam à beira do divórcio. Tim dizia que queria tanto quanto sua esposa comprar uma casa, mas, toda vez que saíam de férias, ele ficava sabendo de uma promoção de tempo compartilhado e terminava assinando um contrato para uma semana em algum resort ao qual Marie não necessariamente queria retornar. No ritmo em que eram capazes de economizar para dar uma entrada após estes investimentos, o casal não conseguiria comprar uma casa antes dos 70 anos.

✓ *Você pode não ser um bom jogador de equipe ... ou não saber como ser um bom amigo.* Quando a cigarra estava morrendo de fome, a formiga a censurou por não pensar no futuro e criar um estoque de alimentos. O seguro social pode salvar sua vida. Mas se você não tem um conceito de futuro, não faz sentido compartilhar o que tem com outras pessoas. Tudo o que consegue apreciar no momento é a perda de seus próprios bens duramente acumulados. Você pode perceber até onde isso vai para os adultos com TDAH: pode ter pouca capacidade ou interesse em compartilhamento, cooperação, revezamento e retribuição dos favores de outras pessoas ou cumprimento das promessas que fez a outros. Eles podem muito bem reagir a seus pedidos de ajuda como a formiga fez com a cigarra.

Tara não entendia por que tantos de seus amigos não retornavam seus telefonemas. Seus amigos se queixavam uns aos outros de que ela era terrivelmente rápida para pegar uma carona ou pedir outro favor, mas nunca hesitava em dizer não quando um deles precisava de sua ajuda. Ela devia a cada um deles uma pequena quantia de dinheiro, mas dizia consistentemente que não podia emprestar nada quando um amigo estava com pouco dinheiro e perguntava se ela podia lhe pagar um hambúrguer. Muitos deles finalmente acabaram se tornando ex-amigos.

Quais dessas dificuldades precedentes são significativas para você?

_____

_____

_____

_____

MEMÓRIA DE TRABALHO VERBAL: USANDO A VOZ DA MENTE

A próxima função executiva a ser desenvolvida em crianças que facilita o autocontrole é a capacidade para falar consigo mesmo. Quando crianças, fazemos isto publicamente. Narramos nossas brincadeiras e ponderamos nossas decisões. Como todos os pais sabem, as crianças são bastante livres em seus comentários, mesmo que suas observações possam não ser muito lisonjeiras. Pouco a pouco, as crianças começam a falar consigo mesmas silenciosamente. Entre os 7 e os 9 anos, a voz ocorre inteiramente em nossa mente. A partir daí, a voz em nossa cabeça vai nos acompanhar durante todo o tempo em que estivermos acordados até nossa morte.

Como a memória de trabalho verbal nos orienta

A capacidade de conversar consigo mesmo, juntamente com a capacidade de perceber a si mesmo, traz à tona várias características importantes para o autocontrole:

1. **Permite descrever e considerar verbalmente a natureza de um evento ou situação**. Digamos que você chega em casa do trabalho, cumprimenta a pessoa que mora com você, e ela não responde. A memória de trabalho não verbal pode lhe dizer que o olhar no seu rosto indica que ela não está feliz. Com a memória de trabalho verbal, você pode pôr em palavras a maneira como ela pode estar se sentindo: "Ele está zangado". Mas essa é ainda uma percepção global e vaga da situação. Você pode então usar a voz de sua mente para buscar mais informações, fazendo a si mesmo perguntas específicas, como, por exemplo: "Ele está zangado comigo, com seu namorado, com seu chefe ou com alguma outra pessoa?". Descrever a situação para você mesmo lhe permite obter mais informações específicas do que uma imagem mental e pode evitar que faça uma pergunta desagradável como: "O que há de errado com você?", e direcioná-lo a fazer um comentário mais diplomático e socialmente sensível. Você pode dizer para si mesmo: "Ela não está olhando para mim. Está apenas andando pela casa parecendo louca. Da última vez que isso aconteceu, estava apenas irritada porque teria de trabalhar naquele fim de semana".
2. **Possibilita a resolução de problemas**. Com a fala interna, podemos nos interrogar sobre nosso passado para descobrir como resolver um dilema atual. Ao tentar descobrir a melhor maneira de reagir à irritação da pessoa que mora com você, pode perguntar a si mesmo: "Da última vez que isso aconteceu, supus que ela estava zangada comigo?". Essa introspecção pode revelar que você provocou uma briga, e a pessoa que mora com você ficou felicíssimo em entrar nela para poder despejar sua ira sobre alguém. Sua conclusão pode então ser que você precisa encontrar uma maneira de lhe perguntar o que há de errado sem ser defensivo ou ofensivo.
3. **Possibilita formular regras e planos**. Precisamos da memória de trabalho verbal para examinar como as coisas ocorreram no passado e extrair daí regras para nos certificarmos de como atuar melhor no futuro. Nosso autoquestionamento e outras autoconversas nos permitem pesar os prós e os contras baseados em nossa experiência passada, conversar conosco mesmos sobre o que podemos mudar para melhorar o futuro e estabelecer os passos que devem ser tomados para atingir um objetivo. Nossas regras podem envolver dieta e outras questões de estilo de vida, conduta social, hábitos de gasto ou poupança, e muito mais. Com frequência, fazemos nossas autoafirmações e regras externas escrevendo-as em uma "lista do que fazer" para torná-las mais fáceis de lembrar e usar posteriormente.

   Finalmente, vamos adiante e geramos uma hierarquia de regras sobre regras (chamadas *metarregras*). Um exemplo de uma metarregra no governo pode ser o procedimento requerido para se promulgar uma nova legislação. Em uma escola, pode significar que os critérios para expulsar um aluno devem ser aprovados pelo conselho da escola. Um exemplo da vida diária são os bem conhecidos seis passos para se resolver um problema:

   a) determinar especificamente o problema;
   b) listar o máximo de soluções possíveis;
   c) criticar cada uma segundo a sua utilidade;
   d) escolher aquela com maior probabilidade de atingir seu objetivo;
   e) implementá-la, e
   f) avaliar seu sucesso.

4. **Seguir as regras que recebemos**. Usando conjuntamente as memórias de trabalho verbal e não verbal, podemos evocar quadros mentais de situações

similares do passado, e então perguntar-nos se uma regra que aprendemos se aplica aqui. Se, de todo modo, não queremos realmente seguir a regra, podemos usar a autoconversa para persuadir-nos a obedecê-la ou de que esta é uma das exceções que fazem a regra. Nossa autoconversa complementa nossas imagens visuais, permitindo-nos obter muito mais informações de nosso pensamento do que uma imagem sozinha pode comunicar.

5. **Manter na mente o que lemos silenciosamente para nós mesmos.** Na escola, isso era chamado de *compreensão da leitura*. No mundo dos adultos, é necessário na maior parte do que fazemos. Precisamos entender e lembrar do que lemos nos relatórios no trabalho. Precisamos captar as regras e os procedimentos nas escolas de nossos filhos para não colocarmos as crianças em uma situação de desvantagem. Se uma conta não for saldada, precisamos compreender as consequências explicadas no contrato e a atitude que devemos tomar para evitar consequências financeiras e legais.
6. **Capacidade de raciocínio moral**. As regras – legais, éticas, sociais – da cultura em que vivemos desempenham um importante papel no direcionamento de nosso comportamento. Se não sabemos quais são essas regras, e não conseguimos conversar conosco mesmos para recordar quais são elas e como aplicá-las, podemos terminar à margem da sociedade, se não totalmente excluídos dela.

Como o TDAH interfere na memória de trabalho verbal

A memória de trabalho verbal é o tipo de autocontrole que você mais evita?

✓ *Não usa a autoconversa para se controlar ou para resolver problemas*. Sem o benefício da autoconversa, o tempo todo você age impulsivamente. Pode fazer muitas suposições falsas sobre as intenções das pessoas porque não examina sua primeira impressão. Pode literalmente atacar qualquer problema em vez de pensar sobre ele.

Você pode dividir seu apartamento com várias pessoas e terminar morando sozinho.

✓ *Deixa os eventos e o ambiente governarem*. Se não conseguir usar a autoconversa para formular suas próprias regras e planos, estará sempre à mercê do momento. Você também fica vulnerável à influência das outras pessoas, cujos conselhos e diretrizes substitui por suas próprias regras de comportamento autodeterminadas.

Ned era um "bom garoto", segundo seus professores e seus pais. Mas, quando foi se tornando independente, parecia cada vez mais sujeito a más influências. Havia sempre alguém no bar local que convencia Ned a pagar outra rodada. Havia sempre um capricho que conduziria Ned a alguma decisão irrefletida, embora ele mais tarde concordasse com seus pais que deveria ter pensado melhor.

✓ *Tem dificuldade em estabelecer seus próprios padrões e fazer seus próprios planos.* Sem as imagens visuais e a capacidade de questionar seu próprio comportamento passado, você não vai extrapolar a lista do que fazer ou não fazer para uso futuro.

Nina luta contra seu peso, mas parece não conseguir resistir a uma sobremesa ou a um salgadinho tentador quando o vê; por isso, continua ingerindo uma dieta que adiciona quilos a sua silhueta. Sem a memória de trabalho verbal juntamente com a memória de trabalho não verbal, Nina não consegue conectar seus hábitos alimentares com seu peso ou com sua adesão a uma dieta.

Beth está cansada de estar "quebrada", mas, quando está com seu cheque de pagamento na mão, parece não conseguir parar de comprar. Se pudesse refletir sobre as consequências dessas ações, seria capaz de falar consigo mesma para ir primeiro até o banco e depositar uma parte de seu cheque em sua poupança.

Estas duas mulheres tentaram ocasionalmente criar regras para se ajudarem. Nina decidiu limitar rigidamente seu consumo de gorduras e açúcar. Beth decidiu destinar 100 reais de seu pagamento para a poupança. O problema era que nenhuma delas conseguia fazer ajustes quando seus planos não funcionavam. A dieta de Nina fazia com que ela se sentisse tão privada que "trapaceava" constantemente e nunca perdia peso. Com a memória operacional verbal para ajudá-la, ela poderia ter finalmente criado uma metarregra segundo a qual, antes de começar qualquer dieta, consultaria um médico para se aconselhar sobre uma rotina sensata para perder peso. Beth achava que sua poupança estava aumentando muito lentamente. Com as memórias operacionais verbal e não verbal, ela poderia ter decidido que examinaria mensalmente seu plano de gastos e poupança para ver onde poderia economizar mais e gastar menos.

✓ *Obedece a algumas regras rigidamente*. Uma regra não está cumprindo seu objetivo, a menos que possa ser um pouco adaptada. O mundo não opera em absolutos. Mas se você não consegue conversar consigo mesmo sobre os prós e os contras e examinar perante si próprio os detalhes da situação em que se encontra, pode seguir uma regra tão rigidamente que ela vai acabar dando errado. As pessoas com TDAH com frequência carecem de flexibilidade.

Max ouviu dizer que um determinado peixe continha níveis tóxicos de mercúrio; por isso, decidiu que não comeria mais nenhum peixe, não importava o tipo ou qual fosse a sua fonte. Seus amigos o achavam tolo, e ele ofendia as pessoas que o convidavam para jantar em casa ou o levavam a um restaurante, e ficava indignado e desagradável quando questionado.

Kaye tinha um conjunto de regras no trabalho que ela seguia religiosamente porque não confiava em seus instintos. Para cada tipo de tarefa, ela seguia as regras que havia desenvolvido sozinha ou havia recebido diretamente de seus supervisores para garantir que não sairia do curso. O seguimento destas regras evita que a ansiedade a consuma no trabalho... contanto que tais regras nunca mudem. Ela demora um longo tempo para se adaptar quando novas regras entram em jogo ou substituem as antigas.

✓ *Nem sempre segue regras*

Mike sabia que, se recebesse mais uma multa de velocidade, perderia sua carteira de motorista. A única maneira pela qual poderia conter seu instinto de pressionar o pé no acelerador era evocar imagens de suas multas anteriores, imaginar o que aconteceria se fosse impedido de dirigir e conversar continuamente consigo mesmo

para permanecer abaixo do limite de velocidade. Ele não fez isso, e agora tem de se levantar duas horas mais cedo para pegar o ônibus para ir trabalhar.

✓ *Possbilidade de cometer crimes e violar códigos éticos e morais.* Muitas regras e costumes da sociedade são implícitos. Sem as memórias de trabalho verbal e não verbal para ajudá-lo a discerni-las, você pode passar pela vida sem um guia, violando os costumes e ofendendo seus concidadãos à esquerda e à direita. As leis são escritas, mas, sem a voz da mente para lembrá-lo delas, você pode facilmente se render aos impulsos e fazer qualquer coisa que queira. E terminar atrás das grades.

Tanya sabia que era contra a lei roubar um carro, mas jamais entrou em sua cabeça na época que o "passeio de automóvel" que ela e seus amigos faziam no carro esporte destrancado do vizinho fosse um crime doloso.

✓ *Não entende que está tão facilmente exposto quanto as outras pessoas – seja o que for que leia, veja ou ouça*. O dar e receber entre as memórias de trabalho verbal e não verbal é o que nos possibilita extrair sentido de todas as informações que recebemos do mundo que nos cerca. Sem isso, perdemos muitas e muitas conexões mentais.

É claro que Eric sabia ler. Mas havia vazios no que ele extraía de sua leitura. Seu próprio trabalho era declarado como "negligente" por seu chefe, porque ele conseguia citar estatísticas de vários relatórios, mas, com frequência, deixava coisas para trás quando extraía conclusões dos dados. Ele mandou seu filho para a escola em um dia de viagem de campo sem o papel de autorização, a lancheira ou o traje de banho requeridos; seu filho precisou ficar na escola com uma turma de crianças menores. A eletricidade da família foi desligada duas vezes porque Eric se esqueceu de pagar a conta e depois não observou a data-limite para a desconexão ou o pagamento de uma taxa substancial para a religação.

Que tipos de problemas de memória de trabalho verbal interferem em sua vida?

_____

_____

_____

_____

AUTOCONTROLE DA EMOÇÃO: O USO DO CORAÇÃO DA MENTE

A terceira função executiva que se desenvolve é o autocontrole da emoção. As emoções são motivadores poderosos. Elas podem nos estimular a agir ou a evitar

que ajamos. Podem nos dizer para brigar ou nos incitar à fuga. Se não tivermos controle sobre nossas emoções, teremos muito menos controle sobre o que fazemos. As emoções surgem quer as queiramos ou não. Elas são desencadeadas naturalmente por eventos externos de todos os tipos. A tristeza é desencadeada pela perda (ou pela antecipação da perda). A raiva é desencadeada pela injustiça, a humilhação, expectativas não satisfeitas ou necessidades não respondidas. A alegria é desencadeada quando nossas expectativas e necessidades são não apenas satisfeitas, mas excedidas, e quando nossos desejos são satisfeitos.

Mas não são apenas os eventos externos que despertam emoções. As experiências revividas e a autoconversa possibilitadas pelas memórias de trabalho verbal e não verbal também têm conotações emocionais. Descrever seu cônjuge pode provocar um sentimento de amor; conversar consigo mesmo sobre alguma injustiça que você sofreu recentemente pode fazê-lo sentir raiva.

Felizmente, as memórias verbal e não verbal são também instrumentais ao nos ajudar a controlar nossa resposta emocional. Podemos usar a autoconversa para deliberar conosco mesmos sobre como nos sentimos e o que devemos fazer a respeito. Podemos usar nossas imagens visuais e a autoconversa para tentar alterar uma reação emocional inicial que pode nos causar problemas, especialmente se essa resposta inicial nos impulsionar a um comportamento lamentável.

Muitos adultos com TDAH dizem que estariam arruinados sem a autoconversa. Eles também acham muito benéfico o uso das imagens visuais, mas dizem que isso requer prática, prática e mais prática. Qual tem sido sua experiência?

_____

_____

_____

_____

Como o autocontrole da emoção nos orienta

1. **Podemos controlar nossa própria excitação**. Entendo por *excitação* a urgência e a energia para agir, ou ativação. As emoções destinam-se a nos estimular à ação. Mas e se as emoções foram exageradas? Ou se foram baseadas em uma percepção inadequada da situação? Nesses casos, vamos obviamente reagir com exagero ou, de algum modo, agir impulsivamente. Controlar nossas reações emocionais iniciais aos eventos pode nos impedir de fazer algo precipitado. Ou é possível que nos leve a agir quando podemos estar sofrendo de inércia ou apenas de puro tédio com relação ao que precisamos fazer. Possibilitado o autocontrole emocional, temos agora três funções executivas que podem interagir, uma apoiando a outra. Se nos ativermos às imagens do passado e a nossas visões para o futuro, e conseguirmos conver-

sar conosco mesmos, poderemos garantir que a emoção não destruirá nossos planos e apoiará nossas ações rumo a um futuro melhor, mesmo na ausência de recompensas imediatas. Ter capacidade de refrear a excitação emocional significa que não vamos começar a "falar loucuras" conosco mesmos e mudar o curso das coisas sem séria consideração. Seremos capazes de visualizar nossos objetivos, e a maneira como vamos nos sentir quando os atingirmos poderá nos sustentar durante as atividades imediatas mais tediosas ou não compensadoras necessárias para chegar lá.

2. **Podemos nos motivar quando não temos recompensas externas para nos impulsionar**. Chame isso de energia, força de vontade, persistência, determinação, perseverança – o que quiser. Ao controlarmos nossas emoções, dotamo-nos de motivação interna quando ninguém mais está nos proporcionando nenhum incentivo de fora. Mais uma vez, são as três funções executivas atuando *em conjunto* que permitem-nos a motivação para seguir em frente quando o caminho se torna difícil (ou tedioso). Digamos que você trabalhe como voluntário em uma organização dedicada a proteger o meio ambiente. Você faz telefonemas e mais telefonemas para pedir às pessoas para apoiarem um importante esforço de reciclagem. Não demora muito e está extremamente desanimado diante de todas as rejeições que recebeu. Nesse caso, é preciso usar as duas funções executivas que já tem para lembrar de seus sucessos até agora, manter seu olhar no objetivo fundamental e ser estimulado para continuar dando aqueles telefonemas. Se o vislumbre de seu sucesso e o potencial para atingir o objetivo não forem o bastante para fazê-lo pegar de novo aquele telefone, talvez esteja não intencionalmente evocando imagens da destruição do planeta e usando a raiva que essas imagens estimulam para motivá-lo daí para frente.
3. **Podemos nos certificar de que expressamos a emoção de maneiras socialmente aceitáveis.** Isto é importantíssimo. Como esperamos que os adultos tenham essa função executiva, a sociedade reage muito negativamente a expressões extremas ou exageradas de emoção. Aceitamos o fato de que os bebês gritem diante do mais leve sofrimento emocional porque este é um mecanismo de autopreservação. E entendemos perfeitamente quando crianças de 3 anos têm um ataque de raiva quando não conseguem o doce que querem na confeitaria. Mas ficamos constrangidos e expressamos desaprovação diante de um adulto que irrompe em lágrimas ou grita de raiva em público por causa de uma pequena frustração, como ter de ficar em uma longa fila no supermercado.

   Há uma razão para usarmos a expressão "emocionalmente carregado." A emoção é tão poderosa que é como se esta possuísse uma carga elétrica que é transferida para aqueles que nos cercam. Espera-se que a mantenhamos sob controle para não impormos nossos sentimentos às outras pessoas. Se formos capazes de controlar nossas próprias emoções, quando ficarmos com raiva poderemos "ir para nosso local feliz", usar imagens de experiências passadas positivas e conversar conosco mesmos até nos acalmarmos, antes de finalmente reagirmos a algum evento carregado de emoção. Reagir impulsivamente a nossas primeiras reações emocionais aos eventos é raramente uma boa ideia, se desejamos fazer ou manter amigos ou parceiros íntimos, que dirá um emprego.

Você usa imagens de experiências passadas positivas para "se acalmar" quando está zangado, ansioso ou estressado? As realizações das quais você se orgulha – seja subir uma montanha, terminar um relatório muito detalhado ou se relacionar com todo mundo em um casamento na família – podem deixar a pessoa ao mesmo tempo calma e motivada e são grandes candidatas para as imagens visuais. Quais são as suas?

_____

_____

_____

_____

Colocando de maneira mais clara, esta função executiva nos permite:

- ✓ Acalmar a nós mesmos quando estamos experienciando reações emocionais extremas a um evento.
- ✓ Empregar nossas próprias imagens e palavras mentais para desviar nossa atenção do estímulo poderoso que desencadeou nossos fortes sentimentos emocionais.
- ✓ Considerar e implementar uma emoção alternativa, evocando imagens e palavras associadas a emoções mais positivas e relaxamento.
- ✓ Escolher um tom ou reação emocional mais moderado que dê suporte – e não seja prejudicial – a nossos objetivos e bem-estar a longo prazo.

Isto é autocontrole emocional: acima de tudo, ajuda-nos a deter e moderar aquelas poderosas emoções automáticas e substituí-las por emoções mais maduras, socialmente aceitáveis e consistentes com nosso bem-estar a longo prazo.

Como o TDAH interfere na autorregulação da emoção

O autocontrole emocional é o que mais o desconcerta?

- ✓ *Suas reações emocionais aos eventos são tão impulsivas quanto o resto de seu comportamento e podem torná-lo um proscrito*. Sem a capacidade para usar os freios, você não tem tempo para alterar sua reação emocional inicial. Sem as memórias de trabalho verbal e não verbal bem desenvolvidas, você tem menos capacidade para evocar as imagens visuais e para a autoconversa, as quais podem ajudá-lo a acalmar suas emoções.

  A primeira característica que os amigos de Jay usam para descrevê-lo é "exaltado". Todos eles já testemunharam demonstrações constrangedoras de raiva repentina por parte de Jay diante da mais leve provocação, seja uma *pizza* entregue com a cobertura errada ou um estranho que lhe lançou "um olhar" (que ninguém mais

viu). Seu gatilho emocional pronto para disparar tem lhe custado convites sociais, a confiança dos colegas de trabalho e muitas amizades.

✓ *Reações emocionais desproporcionais ao evento com frequência induzem a erro*. Não estou me referindo a reações anormais, irracionais ou totalmente inapropriadas. Mas a emoção exagerada em desacordo com a situação – rir alto diante de um trocadilho leve feito baixinho em um funeral, chorar depois de uma pequena reprimenda – pode conduzir à rejeição social. Reações emocionais desproporcionais podem também tirá-lo de seu caminho. Sentir-se extremamente zangado sobre uma falha pouco importante no trabalho pode fazer você deixar um emprego absolutamente adequado para seus objetivos de carreira. Mergulhar no desespero pode paralisá-lo quando você realmente precisa continuar indo em frente. Ficar eufórico diante de um sucesso modesto pode convencê-lo de que atingiu seu clímax e você pode parar de tentar atingir um objetivo que realmente valorize.

Vanessa estava tão extasiada por suas primeiras vendas que foi até a sala de seu chefe e anunciou que abriria sua própria companhia de vendas, e esperava que o chefe considerasse contratar sua nova firma para executar o trabalho de vendas da companhia. Sua excitação inicial é compreensível, mas sua exibição exagerada diante de seu chefe beira a grandiosidade.

✓ *Você acha difícil se animar para fazer o que necessita fazer.* A emoção é definitivamente uma faca de dois gumes. Você quer manter a emoção exagerada e impulsiva sob controle. Mas quer também ser capaz de colocar a emoção em jogo para se pôr em movimento e realizar as coisas. Você é mais sujeito à frustração, ao tédio e ao ressentimento do que os outros adultos. Essas tendências já lhe dificultam persistir nas tarefas. Acrescente as dificuldades que tem com a atenção e a concentração e fica ainda mais difícil ver uma tarefa concluída. É aqui que a emoção pode servi-lo muito bem. Se você conseguir controlar suas próprias emoções, pode usá-las para se estimular a realizar o trabalho ou manter seu nível geral de excitação para poder permanecer desperto, alerta e concentrado quando tiver objetivos a cumprir.

A emoção o domina mais em algumas situações do que em outras? Quais?

_____

_____

_____

_____

Estas são as situações em que você tem de decidir extrair toda sua bagagem de autoconversa e truques de imagens visuais para se manter no controle.

PLANEJAMENTO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS: USANDO O *PLAYGROUND* DA MENTE

Se conseguirmos manter as imagens e as palavras na mente, vamos finalmente desenvolver um meio para manipulá-las. Podemos desmontá-las, movê-las de um lado para o outro e recombiná-las em novos arranjos ou sequências apenas para ver quais podem ser os resultados. Este é um jogo mental e se origina, acredito eu, no período da brincadeira manual e física pelo qual toda criança passa como um importante estágio do desenvolvimento inicial. A brincadeira consta simplesmente de separar as coisas e recombiná-las, apenas para ver o que acontece ou o que você conclui quando faz isso. Inicia com a manipulação manual dos objetos na infância e progride com a manipulação das imagens em sua mente.

Similarmente, brincamos com as palavras quando crianças e depois jogamos com combinações de palavras em nossas mentes quando adultos. Essas duas formas de brincadeira, visual-espacial e verbal, conduzem a novas recombinações do material com o qual estamos brincando. A maioria dessas recombinações não vale nada. (Pense em algumas das ideias "loucas" que todos temos e depois descartamos quando tentamos sair de um difícil dilema: "Talvez esse policial não me multe se eu lhe disser que estava correndo demais porque minha esposa está no hospital prestes a dar à luz"...; "Se eu ficar acordado a noite toda *e* amanhã, isso vai me proporcionar horas suficientes para escrever aquele relatório que já está atrasado"...; "Eu poderia simplesmente "dar o bolo" nas *duas* mulheres com quem marquei de me encontrar no sábado, e assim nenhuma delas pensaria que eu preferi sair com outra pessoa!") Mas algumas são ideias ou maneiras novas de resolver problemas que conduzem a novas (e mesmo excelentes) invenções ou inovações.

Brincar é um treinamento para a inventividade na resolução de problemas do adulto.

Como a capacidade de planejar e resolver problemas nos orienta

1. **Auxilia a considerar todas as opções**. O planejamento envolve a capacidade de gerar múltiplas opções para reagir a um evento futuro. Quando nos tornamos conscientes de todas as maneiras possíveis de reagir, temos muito mais possibilidades de escolher a melhor. Pense no *brainstorming*.* Esta função executiva é a melhor maneira de se evitar o arrependimento póstumo do "Por que não pensei nisso antes?"
2. **Auxilia a decidir sobre a melhor sequência de ações para atingir um objetivo**. Na forma da brincadeira mental que chamamos de planejamento, separamos e recombinamos as informações em nossa mente. Uma vez que conseguimos uma ampla lista de opções, podemos examinar os passos que cada uma pode envolver e então rearranjar esses passos para ver qual sequência será a melhor.

Ironicamente, o planejamento que você pode achar dolorosamente lento pode ajudá-lo a conseguir que um projeto seja feito com muito maior rapidez.

* N. de R.: Literalmente, "tempestade de ideias". Técnica utilizada para motivar o pensamento a respeito de ideias, independentemente de críticas ou restrições à imaginação.

3. **Proporciona uma incrível capacidade para a criatividade, a inovação e a resolução de problemas direcionadas para o objetivo**. Pensar a partir de uma nova perspectiva simplesmente não acontece sem o jogo mental que esta função executiva possibilita. É como o livre-arbítrio (veja o Capítulo 8) elevado ao cubo. *Você* não apenas decide o que fazer, mas faz isso de uma maneira que pode não ter ocorrido a mais ninguém. A criatividade e a inovação podem significar um caminho mais rápido para onde queremos ir, menos esforço ou apenas um melhor resultado.

Como o TDAH interfere no planejamento e na resolução de problemas

Seus problemas com o autocontrole estão conectados a uma incapacidade de planejar e resolver problemas?

✓ *Você não consegue pensar e agir rapidamente*. Sim, eu sei: as pessoas em geral encaram sua tendência a reagir rapidamente como sendo negativa. Mas pensar e agir rapidamente significa escolher um curso de ação rápido quando a necessidade surge de repente, tal como ocorre com tanta frequência na vida diária. Para você, não só é difícil manter centenas de informações na mente (devido a seus déficits na memória de trabalho) como também, sem a função executiva do planejamento e da resolução de problemas, não consegue manipular as informações rapidamente para planejar possíveis cursos de ação ou para resolver os problemas a sua maneira, contornando os obstáculos.

James desejava desesperadamente ser bombeiro. Mas, quando começou o treinamento preliminar, ficou de imediato claro que ele não conseguiria tomar as decisões rápidas necessárias para salvar um prédio ou seus habitantes.

✓ *Você não consegue ser ou permanecer organizado.* Mesmo quando as circunstâncias não requerem uma decisão imediata, você vai ter dificuldade para manter os materiais e os dados organizados. Isto vale para tudo, desde a documentação para sua declaração de imposto de renda até seus arquivos no trabalho ou os registros médicos de seu filho diabético. Se você não consegue fazer o jogo mental, é difícil imaginar o tabuleiro do jogo quando precisa fazer seus movimentos.

A cada dois anos, Marty decidia reorganizar os arquivos financeiros pessoais de sua família, porque ela "nunca conseguia encontrar nada". Tirava tudo das gavetas e começava a tentar criar seu próprio sistema. Mas, invariavelmente, ela logo se perdia em meio a toda a papelada, e, quando seu marido Gary chegava em casa, encontrava arquivos e documentos espalhados por toda parte.

✓ *Colocar as ideias na ordem correta é um grande desafio para você*. Mantenha em mente que, quando separa algo, tem de juntá-lo em uma determinada ordem para que as coisas funcionem corretamente ou façam sentido. Isto significa que parte do processo que ocorre neste módulo da função executiva envolve reunir ideias em sua ordem correta para que elas funcionem como o pretendido, a fim de resolver o problema ou fazer sentido na realidade. Raciocinar, resolver problemas, planejar, explicar, escrever e qualquer outra maneira de comunicar suas ideias rapidamente e em uma sequência lógica – todas essas coisas são tarefas difíceis para você.

Escrever e fazer apresentações de treinamento eram coisas quase impossíveis para Luís. Este déficit estava realmente atrasando sua carreira, até que seu chefe percebeu, em um seminário, a maneira positiva como os participantes reagiram pessoalmente a Luís. Graças a um supervisor criterioso, as apresentações em seminários foram reformuladas para que um colega apresentasse os passos da instrução e Luís cuidasse das histórias e do material inspirador. Os seminários tornaram-se mais bem-sucedidos do que nunca.

As habilidades de planejamento e resolução de problemas são fundamentais para muitos empreendimentos da vida adulta. Os déficits nestas áreas podem fazê-lo se sentir inadequado se você não lembrar a si mesmo que o problema não é o seu nível de inteligência, mas a interferência do TDAH. Que sentimentos de inadequação você consegue ver agora como sendo o resultado indesejado do TDAH?

_____

_____

_____

_____

As quatro funções executivas que estimulam o autocontrole

O olho da mente

A voz da mente

O coração da mente

O *playground* da mente

10

A natureza do TDAH e como você pode controlá-lo

Espero que agora você possa ver que o TDAH em adultos não é apenas um problema trivial relacionado à atenção! Ao contrário, é um problema de longo alcance, que afeta as habilidades humanas mais importantes: é uma condição que o priva da capacidade de ignorar os impulsos. É um déficit no funcionamento executivo do cérebro que dificulta muito regular e organizar seu comportamento no decorrer do tempo para melhor prepará-lo para o futuro.



Qualquer um que lhe diga que tudo o que você necessita é força de vontade e prestar atenção deveria ler o Segundo Passo deste livro.

MÍOPE EM RELAÇÃO AO FUTURO

Colocando de um modo simples, você e outros adultos com TDAH são cegos – ou pelo menos míopes – em relação ao tempo. Não lhe falta conhecimento ou habilidade. Seus problemas estão nos mecanismos executivos que captam o que você já sabe e as habilidades que já possui para os aplicar a um comportamento mais efetivo em relação às outras pessoas e ao futuro. Em certo sentido, seu intelecto (conhecimento) foi desconectado de suas ações diárias (desempenho). Você pode saber como agir, mas não age dessa maneira quando colocado em ambientes sociais em que essa ação o beneficiaria.



O TDAH é um transtorno do desempenho – de fazer o que você sabe, e não de saber o que fazer.

Sua carência de uma percepção do tempo tem efeitos debilitantes, até mesmo dolorosos. Você provavelmente não se prepara para os eventos previsíveis até eles estarem praticamente em cima de você – e às vezes nem assim. Esse padrão é uma receita para uma vida de caos e crise. Você desperdiça suas energias lidando com as emergências ou urgências do momento imediato, quando uma pequena previsão e planejamento poderiam ter-lhe facilitado a carga e provavelmente evitado a crise.



Você não *escolhe* pular o planejamento ou evitar a previsão. Sua situação difícil não é culpa sua.

LIDANDO COM SEU TDAH: VISÃO AMPLA

Esta descrição do TDAH mostra que as estratégias e ferramentas que mais podem auxiliá-lo serão aquelas que o ajudarem a *fazer o que você sabe*:

- ✓ Os tratamentos para TDAH serão mais úteis quando o ajudarem a fazer o que você sabe no *momento do desempenho* nos ambientes naturais em que conduz sua vida diária.
- ✓ Quanto mais distante no espaço e no tempo um tratamento estiver deste ponto, menor sua probabilidade de ajudá-lo.
- ✓ A ajuda em relação ao tempo, ao *timing* e à falta do ritmo do comportamento é fundamental. Isto significa modificar seu ambiente para ajudá-lo a fazer o que você precisa fazer quando precisa fazê-lo. Também significa colocar à mão suas ferramentas de apoio.

ADAPTE A SOLUÇÃO AO PROBLEMA ESPECÍFICO

Dos Capítulos 7 a 9, foram descritos quatro tipos de autocontrole com os quais você pode ter dificuldade em diferentes graus. Todas as diretrizes a seguir para o planejamento de tratamentos, estratégias, ferramentas e métodos de enfrentamento eficazes podem ajudá-lo a lidar com os déficits nas funções executivas. Entretanto, ao escolher suas próprias ferramentas de apoio, é preciso prestar particular atenção àquelas que visam aos déficits com os quais você mais se identificou.

Ferramentas para ter à mão: um pequeno caderno de anotações e uma caneta.

- ✓ *Externalize as informações que em geral são mantidas na mente*. Isto significa simplesmente colocar peças-chave de informação sob alguma forma física e inseri-las onde no momento o problema existe. Pare de tentar usar tanto as informações mentais.

Se seu chefe ou alguma outra pessoa lhe passou uma série de instruções para executar algo nos próximos dias, pare de tentar manter a tarefa em sua cabeça a toda hora e se lembrar disso durante esse período de tempo. Isso não funciona com o TDAH. Em vez disso, leve sempre no bolso um pequeno caderno e uma caneta e anote imediatamente a tarefa, quaisquer passos que lhe foram transmitidos para que ela seja realizada e o prazo para sua conclusão. Depois, durante os próximos dias, coloque o que escreveu em sua frente, no local onde o trabalho deverá ser feito, para funcionar como sua memória de trabalho externa – seu lembrete para realizá-lo. Você pode inclusive fragmentar esse plano em passos menores e inseri-los em seu planejador diário como objetivos para cada hora do dia e para as próximas horas anteriores ao cumprimento do prazo. O importante aqui não é a técnica – é o princípio que está por trás dela!

Ferramentas a serem utilizadas – quaisquer das seguintes:

Cronômetro de cozinha.

Lembretes de compromissos no computador.

Alarmes no BlackBerry e no telefone celular.

Planejadores diários e calendários que fragmentem em horas.

- ✓ *Torne o tempo físico*. O TDAH faz você se concentrar principalmente no momento, tirando seu foco dos sinais e da percepção interna de que o tempo está passando. Use cronômetros de cozinha, relógios, computadores, calendários e quaisquer ou-

Recompensas a serem consideradas:

Café, chá, refrigerante.

Verificar a posição de seu time favorito na internet.

Ouvir uma música curta em seu *iPod*, CD *player* ou rádio.

Qualquer símbolo pequeno (uma bala, moedas, etc.).

tros dispositivos que possam fragmentar o tempo em horas e programe alarmes para marcar determinados períodos. Quanto mais externa você tornar a passagem do tempo, e estruturar esse tempo com lembretes físicos periódicos, maior a probabilidade de controlar bem seu tempo.

✓ *Use incentivos externos*. Providencie frequentes tipos externos de motivação para auxiliá-lo durante qualquer trabalho. Por exemplo, fragmente seu projeto em passos menores e dê a si mesmo uma pequena recompensa por completar cada hora ou meia hora de trabalho cumprido. As "próteses" motivacionais são quase essenciais para você terminar projetos, atribuições, planos pessoais ou compromissos sociais de longo prazo. Seja a recompensa beber uma rápida xícara de café, chá ou um refrigerante para voltar a sua área de trabalho, verificar rapidamente a posição de seu time esportivo favorito na internet, ouvir uma música curta em seu CD *player* ou rádio, ou até mesmo dar a si próprio um símbolo: providencie pequenas recompensas para a realização de cotas de trabalho menores, em vez de esperar até todo o trabalho estar pronto.

Cuidado: navegar na internet para verificar algumas coisas, como o escore de uma partida esportiva, pode conduzir a olhar até 67 coisas diferentes. Por isso é tão importante conhecer seu próprio TDAH: esta recompensa pode não ser a adequada para você!

✓ *Normalize os déficits neurológicos básicos no sistema executivo do cérebro.* Até agora, o único tratamento que mostra qualquer esperança de atingir este objetivo é a medicação. Os remédios para TDAH (veja o Terceiro Passo), como os estimulantes ou os não estimulantes atomoxetina ou guanfacina, podem melhorar ou até mesmo normalizar os substratos neurológicos nas regiões executivas do cérebro, que provavelmente são a base desse transtorno, e suas redes relacionadas. Eles não revertem esses déficits permanentemente; no entanto, têm um efeito positivo significativo enquanto permanecem em seu sistema.

Sugestões de reforçadores:

Cartazes.
Listas.
Bilhetes.
Post-its (marcadores adesivos).

✓ *Substitua as distrações por reforçadores para se concentrar na tarefa imediata*. Use quaisquer lembretes físicos que mantenham sua mente concentrada na tarefa e nos objetivos imediatos.

✓ *Externalize suas regras*. Transforme as regras em listas físicas. Afixe cartazes, listas, quadros e outras ferramentas de ajuda no ambiente apropriado – escola, trabalho ou ambiente social – e os consulte frequentemente enquanto estiver nessas situações. Você pode até mesmo conversar consigo mesmo em voz baixa e assim expressar essas regras antes e enquanto estiver nessas

Não há evidência científica para a eficácia da intervenção fora dos pontos de desempenho em sua vida em que ocorrem seus principais problemas. Evite psicoterapia ou terapia orientada para o *insight*, psicanálise, terapia de grupo semanal concentrada na queixa, etc.

situações. Pode também usar um dispositivo para gravar e ouvir esses lembretes (usando fones de ouvido para evitar distrair os outros!).



Você vai encontrar todas essas diretrizes novamente, na forma de regras para o sucesso cotidiano, no Quarto Passo, assim como aplicações para determinadas áreas de sua vida no Quinto Passo. Quanto mais internalizá-las, mais eficazmente assumirá o controle do seu TDAH.

- ✓ *Fragmente qualquer tarefa que inclua grandes intervalos de tempo em blocos menores e menos espaçados*. Por exemplo, em vez de abordar integralmente um projeto que deve ser feito durante o próximo mês, fragmente-o em passos muito menores e faça um passo por dia até o objetivo final. Dessa maneira, cada passo não vai parecer tão opressivo. E você pode permanecer motivado usando *feedback* imediato e incentivos para completar cada passo.
- ✓ *Permaneça flexível e esteja preparado para mudar seu plano*. Do mesmo modo que acontece com uma doença crônica, como o diabetes, um plano de tratamento é composto de muitas intervenções que proporcionam alívio sintomático. Entretanto, no decorrer do tempo, modificações dos sintomas e crises podem periodicamente ocorrer. Não tema mudar o rumo – peça ajuda para fazer isso, sempre que necessitar – e busque novas maneiras para compensar os déficits que o TDAH lhe impõe. É só o que você merece.



Nunca pare de buscar maneiras de compensar seu desempenho. Você nunca sabe tudo; por isso, tente lembrar-se de não ficar confiante demais quando começar a fazer progressos ao trabalhar com o seu TDAH.

Tendo em mente essas importantes ideias, você agora está pronto para controlar seu TDAH. Nunca se esqueça de que, com a ajuda adequada – incluindo informação, terapia, medicação, estratégias comportamentais, trabalho árduo, proteção e apoio da família e dos amigos –, você pode realizar melhorias importantes e possivelmente substanciais em sua vida.

11

Assuma o seu TDAH

Agora você conhece o seu TDAH. Está pronto para assumi-lo?

Ser capaz de se identificar com os sintomas, as deficiências e os prejuízos sobre os quais você leu até agora pode facilitar a aceitação de que possui TDAH. Mas isso não significa que esse processo não vá requerer tempo. Muitas pessoas precisam se adaptar à ideia de que têm esta condição e que ela não vai desaparecer. Você está tendo algumas destas reações?

- ✓ Está negando o fato de ter TDAH? A negação inicial não é incomum, mas ficar paralisado na negação é, em geral, resultado de ter sido coagido a buscar uma avaliação.
- ✓ Está sentindo uma sensação de profundo alívio? Finalmente, saber o que você tem e como isso é responsável por suas lutas ao longo da vida pode aliviar muito a autoculpa e lhe permitir parar de vasculhar o passado e encarar o futuro.
- ✓ Você se sentiu de início desmoralizado ou deprimido? É perfeitamente natural se sentir triste por ter uma condição crônica e incurável. Mas saber quanta ajuda há disponível é um grande antídoto.
- ✓ Sente-se zangado e frustrado? É possível que você se sinta dessa maneira por várias razões, especialmente se, durante anos, recebeu diagnósticos inexatos. O ressentimento em relação a todo esse tempo desperdiçado e a todas aquelas lutas desnecessárias é natural. O antídoto é obter a ajuda que você merece, agora que sabe o que está errado.



É difícil superar o sofrimento de relacionamentos, empregos, educação e bem-estar geral perdidos que você sofreu como resultado do TDAH não tratado.

- ✓ Está triste *e* zangado? Se o TDAH tem prejudicado sua vida de maneira irreparável, você pode alternar entre essas emoções. Pode ter de se esforçar para superar essas reações, possivelmente com a ajuda de um terapeuta, a fim de liberar suas energias para melhorar o futuro.

Felizmente, seu futuro não tem de se parecer com seu passado. Se você está sentindo uma grande tristeza, especialmente se ela parece ser persistente, algumas sessões de terapia com um profissional podem ajudá-lo a entender, a expressar e a resolver estas reações.



Seu futuro não tem de se parecer com seu passado.

Desse modo, haverá uma excelente chance de elas serem substituídas por aceitação e esperança.

UMA EXPLICAÇÃO, NÃO UMA DESCULPA

Você não é uma vítima. O TDAH não é uma deficiência. O fato de estar lendo este livro diz que você está buscando respostas, não desculpas. Mas algumas das pessoas a sua volta podem estar inclinadas a vê-lo como um indivíduo menos capaz por ter essa condição. Podem acreditar que está certo você deixar de ser responsável por suas ações, agora que tem um diagnóstico oficial. Estou convicto de que você não quer mais ser tratado dessa maneira, assim como alguém que está em uma cadeira de rodas não gostaria. Seu esforço de ir em frente não é para desculpá-lo das tarefas dificultadas pelo TDAH, mas para buscar para o transtorno o equivalente às rampas para cadeiras de rodas em um prédio. Encontre essas rampas onde puder e incorpore-as a sua vida. A alternativa é não ficar andando em círculos e voltar para casa derrotado.

Não só ninguém deve desculpá-lo pelas consequências imediatas ou futuras de suas ações, mas você deve realmente agir para reforçar essa responsabilidade, tornando as consequências mais frequentes, imediatas e aparentes. Você será mais bem-sucedido quando assumir a responsabilidade por seus planos, objetivos e ações no decorrer do dia, e receber por isso um retorno mais frequente.

Então, não invente (nem aceite) desculpas! Assuma o seu TDAH, assuma as suas consequências e então busque minimizar ou eliminar esses atrasos desastrosos na vida que o impedem de ser tão eficiente, produtivo e bem-sucedido quanto as pessoas que não têm TDAH. Encontre suas rampas ou as construa, quando necessário, mas não abandone seus planos e objetivos.

TER TDAH NÃO É CULPA SUA... MAS ACEITÁ-LO É SUA RESPONSABILIDADE

Sabemos que você provavelmente veio a ter TDAH devido a uma combinação de fatores biológicos e genéticos, como mostra o resumo a seguir. Estamos também muito próximos de concluir inequivocamente que o TDAH não pode surgir, e não surge, apenas de fatores puramente sociais, como criação dos filhos, conflito familiar, dificuldades conjugais, ligação insegura com o bebê, televisão ou *videogames*, o ritmo da vida moderna ou interações com os pares.

A boa notícia é que isso significa que o fato de ter TDAH não pode ser culpa sua. A notícia não tão boa é que esse transtorno não tem cura. Você não pode se livrar dessa condição mudando a sua dieta ou o seu ambiente. Nem pode alterar qualquer fator em sua vida na esperança de proteger seus filhos de terem TDAH. No entanto, pode reduzir drasticamente os efeitos do TDAH em sua vida. Siga o Terceiro Passo (medicação) e verá que é possível melhorar significativamente seus problemas neurológicos básicos. Depois, siga o Quarto Passo e descobrirá o que mais pode fazer para mudar sua vida para melhor.



O que a pesquisa mostra sobre as causas do TDAH:

- ✓ Estudos de gêmeos e de famílias têm deixado bastante claro que os fatores genéticos são as principais causas do TDAH. Se uma criança tem TDAH, com certeza um entre três irmãos também terá TDAH. Um estudo realizado na UCLA examinou 256 pais de filhos com TDAH e descobriu que 55% destas famílias tinham pelo menos um dos pais afetados pelo transtorno.
- ✓ Uma variação estimada de 75 a 80% na severidade dos traços do TDAH é o resultado de fatores genéticos, e alguns estudos colocam este dado em mais de 90% – mais alto do que a contribuição genética para traços de personalidade, inteligência ou outros transtornos mentais, como ansiedade e depressão, e quase o mesmo que a contribuição genética para diferenças individuais na altura.
- ✓ Vários estudos recentes esquadrinharam todo o genoma humano em busca de genes que portam o risco de TDAH, e descobriram que pelo menos 20 a 25 locais nos cromossomos estão associados ao TDAH. Por isso, é provável que o TDAH decorra de uma combinação de múltiplos genes de risco, cada um deles contribuindo com uma pequena probabilidade de risco para o transtorno. Quanto mais genes você herda, maior o número e a severidade dos sintomas de TDAH e, portanto, maior a probabilidade de você ser prejudicado por ser diagnosticado com o transtorno.
- ✓ Um número muito pequeno de casos é causado por lesão neurológica no desenvolvimento inicial (muitas vezes no pré-natal), como exposição ao álcool e ao fumo durante a gravidez, parto prematuro, especialmente com hemorragia cerebral pouco importante, envenenamento breve com chumbo, acidente vascular cerebral e traumatismo craniano.
- ✓ Os lobos frontais, os gânglios basais, o cerebelo e o córtex cingulado anterior são 3 a 5% menores em pessoas com TDAH do que em outros indivíduos da mesma idade e substancialmente menos ativos.
- ✓ Os estudos mostram que os cérebros daqueles com TDAH reagem mais lentamente aos eventos do que os cérebros daqueles sem TDAH. As pessoas com TDAH têm menos fluxo sanguíneo para a região frontal direita do cérebro do que aquelas que não têm o transtorno, e a severidade dos sintomas aumenta quanto mais reduzido for o fluxo sanguíneo.



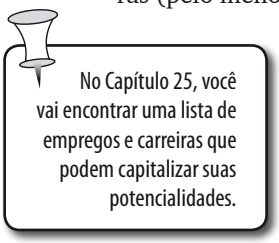
O que a pesquisa diz sobre os mitos populares relacionados às causas do TDAH:

- ✓ As evidências disponíveis sugerem que o açúcar não desempenha nenhum papel no transtorno e que menos de 1 em 20 crianças de pré-escola com TDAH pode ter seus sintomas piorados por aditivos e conservantes.
- ✓ Não existe nenhuma evidência contundente apoiando a afirmação de que o TDAH resulte de assistir demais à TV ou brincar muito com *videogames* quando criança, além do fato de as pessoas que crescem com o transtorno têm chance de ser mais propensas a assistir à televisão ou a jogar *videogames*.
- ✓ Poucas evidências emergiram de que as práticas de criação dos filhos podem causar TDAH. Não há dúvida de que as famílias com filhos que têm TDAH exibem mais conflitos e estresse do que as outras famílias. Mas os pesquisadores descobriram que isso se deve em grande parte ao impacto do TDAH da criança na perturbação do funcionamento familiar e ainda à probabilidade de um dos pais também ter o transtorno.

Moldar seu ambiente vai ajudá-lo a controlar o seu TDAH

O Quarto e o Quinto Passos versam em grande parte sobre o uso de estratégias para ajudá-lo a compensar os sintomas que a medicação não consegue dissipar totalmente. Mas o que eles realmente fazem é ajudá-lo a ajustar seu ambiente para torná-lo mais funcional para você.

Como um adulto com TDAH, você provavelmente se sente como se tivesse sido atingido por um duplo mau-olhado: seus sintomas tornam as tarefas rotineiras (pelo menos) duas vezes mais difíceis para você do que para os outros adultos. E o mundo não parece muito inclinado a se moldar a suas necessidades. Como eu disse antes, você pode neutralizar em grande parte o mau-olhado número um com medicação (Terceiro Passo). Quanto ao mau-olhado número dois, não, o mundo em geral não vai se reformular para servir aos seus propósitos. Mas você pode fazer muita coisa para controlar os ambientes em que vive, a fim de que eles *realmente* satisfaçam suas necessidades:



✓ Escolha atuar em ambientes em que há mais oportunidades de sucesso.

- Você não consegue lidar com um trabalho burocrático e com um processamento de grandes quantidades de dados? Procure empregos que capitalizem sua personalidade, sua energia física ou sua natureza gregária, como vendas ou artes cênicas.
- Você ama o mundo da literatura ou da medicina, mas não consegue lidar com os detalhes? Encontre um departamento que enfatize viagens e encontros. Adote estratégias de áreas de trabalho que o ajudem a enfrentar as tarefas iniciais que não pode evitar. Recrute um mentor entre seus supervisores que lhe auxilie a criar métodos menos convencionais para satisfazer os objetivos da empresa.

Estes são apenas alguns exemplos das inúmeras maneiras de você criar um ambiente cotidiano amigável.

✓ Aproxime-se de pessoas que o ajudem a enfatizar seus pontos fortes e apoiem seus esforços para compensar seus pontos fracos.

- Seus companheiros do time de *softbol* podem ser as pessoas mais divertidas que conhece, mas se você for sempre o último a sair das "cervejadas" depois do jogo, talvez possa encontrar outro time para se juntar.
- Se os membros de sua família de origem sempre esperam o pior de você, distancie-se deles por algum tempo..., e depois retorne às reuniões familiares quando tiver um histórico que prove que é o adulto confiável que o Quarto e o Quinto Passos vão ajudá-lo a ser.

✓ Encontre os melhores recursos disponíveis para aqueles com TDAH *e então utilize-os, repetidamente, e cada vez mais*.

- Ao longo de todo este livro, vou orientá-lo para tratamentos consagrados, cientificamente testados, e para fontes de ajuda profissional. Há mais recur-

sos disponíveis para o TDAH do que para quase qualquer outra condição de saúde mental que afeta os adultos.

- Você acha que outra pessoa está sempre lhe dizendo o que é verdade e o que não é? O que é certo e o que é errado para você? O que deveria fazer e o que deveria evitar? Você pode ficar tão bem informado quanto gostaria. Nas páginas seguintes, você vai encontrar dicas e recursos para filtrar tudo o que lê e ouve sobre o TDAH para chegar à verdade. E a verdade realmente poderá libertá-lo.

UM GUIA DO CONSUMIDOR PARA O TDAH

Espero que a leitura sobre a natureza do TDAH no Segundo Passo o tenha feito pensar não apenas sobre os seus sintomas particulares, e sobre os prejuízos que eles têm lhe causado, mas também sobre quem você é, independentemente do TDAH: não apenas sua mescla de sintomas e prejuízos, mas sua personalidade, suas habilidades psicológicas, seus atributos físicos, seus talentos, seus ambientes de vida e de trabalho, e os recursos que lhe estão disponíveis. Você então será capaz de captar completamente as informações gerais sobre o TDAH que está aprendendo em todo este livro e adaptá-las como uma embalagem moldável a suas circunstâncias de vida particulares.

Tire proveito das informações que vêm de fora...

Ler este livro é um ótimo ponto de partida para você se educar sobre o TDAH, mas não deve ser o fim. As informações disponíveis sobre o TDAH em adultos poderiam preencher muitos livros. Por isso, leia criteriosamente, escute os especialistas (e converse com todos os que puder), faça perguntas, visite os *websites* mais informativos, acompanhe aqueles que mais o interessam e junte o máximo de informações sobre o TDAH que tiver tempo para reunir. A verdade é um conjunto de dados ordenados. Ela não vem de um livro, de uma fonte, de um especialista, de um guru, DVD ou *website*. Quanto mais amplamente você buscar as informações, maior será sua probabilidade de distinguir aquelas que são confiáveis e as fontes seguras das que são superficiais, frágeis, não fundamentadas ou totalmente falsas.

As fontes das atualizações contínuas sobre o TDAH em adultos incluem:

Os recursos no final deste livro: Comece com poucos livros, assista a alguns DVDs, e depois parta, se assim desejar, para os milhares de artigos de revistas publicados, os quais você encontra listados em *ADHD in Adults: What the Science Says* (Guilford Press, 2008) ou em meu *website*: russellbarkley.org.

Palestras disponíveis na internet: Muitos departamentos universitários de psiquiatria ou psicologia clínica disponibilizam no *website* de seu departamento alguns ou todos os seus seminários semanais (denominados "*grand rounds*").

Websites *de organizações sem fins lucrativos dedicadas ao TDAH:* Listados nos Recursos, ao final do livro.

O profissional que o diagnosticou: Pergunte-lhe que programas e materiais de educação médica continuada ele utiliza para se manter atualizado sobre o TDAH em adultos e onde eles podem ser obtidos.

... mas faça isso com algum ceticismo

Certamente, não preciso lhe dizer para ser cético. As controvérsias que envolvem o TDAH e as afirmações e críticas de pessoas desinformadas provavelmente o deixaram preparado para duvidar de qualquer coisa. Ótimo! Esta tendência vai lhe servir bem enquanto estiver buscando conhecimento. Questione o material. Procure ou busque as evidências que estão por trás das afirmações. E, principalmente, desafie as declarações sobre o tratamento que parecem boas demais para ser verdade (e geralmente o são). Ao buscar as evidências que estão por trás da declaração, você não apenas avalia a verdade da informação como também amplia sua base de conhecimentos sobre o TDAH e os tópicos a ele relacionados. Decida por si mesmo o que faz sentido, o que parece ser consenso entre os especialistas clínicos e científicos dedicados ao estudo deste transtorno, o que outros adultos com TDAH descobriram ser importante para eles, e o que se aplica mais apropriadamente a seu TDAH.

Quanto mais informações você buscar, mais fácil será identificar a verdade.



Como sei quando uma afirmação é baseada em uma auêntica evidência científica?

As declarações sobre tratamentos, causas e outros aspectos do TDAH (ou qualquer outra condição) podem parecer autênticas ainda que sejam totalmente infundadas. A seguir, veja algumas dicas sobre onde verificar se as informações são ou não confiáveis:

Algumas importantes organizações que são sempre boas fontes de informação:

- Children and Adults with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (CHADD): chadd.org.
- Attention Deficit Disorder Association (ADDA): *add.org.*
- National Resource Center for ADHD: *help4adhd.org.*
- ADD Resources: *addresources.org.*
- ADD Warehouse: *addwarehouse.com.*
- ADDVance: *addvance.com.*
- ADDConsults: *addconsults.com.*
- Learning Disabilities Association of America: *ldanatl.org.*
- National Attention Deficit Disorder Information and Support Service (ADDISS), Grã Bretanha: *addiss.co.uk.*
- Canadian Attention Deficit Hyperactivity Disorder Resource Alliance: *caddra.ca.*
- Center for ADD/ADHD Advocacy, Canadá: *caddac.ca.*
- Associação Brasileira do Déficit de Atenção (ABDA): *tdah.org.br*

Verifique:

✓ *A fonte visa o lucro?* Se a informação está ligada a um produto ou serviço que esteja à venda, pense nela como sendo mais uma abordagem de venda do que uma mensagem de serviço público.

- ✓ *A fonte tem uma agenda social, política ou de outro tipo?* Verifique a declaração de sua missão no *website*. Faça também uma busca na internet sobre a organização para descobrir o que outras pessoas têm a dizer – muitas vezes, é a melhor maneira de revelar uma agenda oculta. Ter uma agenda não significa que a informação da fonte não seja confiável; significa apenas que, em geral, sua mensagem pode não ser objetiva.
- ✓ *Qual é o tamanho, o escopo e a história da fonte?* Uma grande organização nacional ou internacional que está funcionando há anos é em geral mais confiável do que algumas menores, mais limitadas e mais recentes, porque um registro de informações confiáveis reúne seguidores leais entre setores da população – e também financiamento.
- ✓ *A fonte está associada a um centro de pesquisa científica?* Fontes como o National Institute of Mental Health e importantes universidades de pesquisa não estão apenas divulgando achados científicos; estão reunindo estas evidências. Isto as torna uma fonte *fundamental* de informações, o que significa que os dados não estão sujeitos a erros ou vieses ou são extraídos do contexto por fontes *secundárias* e mais distantes que os adotaram para seus próprios propósitos (ainda que bem-intencionados).

Examine cuidadosamente o conteúdo das declarações:

- ✓ *A declaração parece boa demais para ser verdade?* Provavelmente é. Se o TDAH fosse causado por hábitos de dieta facilmente modificáveis ou eliminado para sempre graças a uma pílula ou uma máquina, milhões de adultos e crianças ainda teriam essa condição?
- ✓ *Isso inclui fatos e números concretos?* Termos gerais como *a maioria, muitos, raramente, poucos, especialistas concordam, todos sabem* e os *médicos dizem* podem cobrir um vazio de dados reais da pesquisa. Se o material não consegue apresentar números, fatos e nomes, as declarações provavelmente não têm qualquer base.
- ✓ *As referências estão listadas?* Uma abundância de referências nas quais as declarações são baseadas pode neutralizar uma carência de dados no texto; algumas fontes confiáveis tentam tornar as mensagens básicas mais fáceis de se assimilar, acreditando que você vai olhar a pesquisa original. Faça uma conferência rápida dessas referências apenas para se certificar de que elas são reais, mesmo que você tenha decidido que a fonte é confiável e que os pontos gerais são tudo o que necessita.

Não se esqueça de instruir qualquer um que esteja em posição de ajudá-lo – o cônjuge, a família, os amigos. Uma base de conhecimento comum pode ajudar todos vocês a enfrentarem mais eficientemente o transtorno e a estabelecer objetivos e expectativas realistas.

Para encontrar informações confiáveis e atualizadas sobre os melhores tratamentos possíveis, procure na internet por consensos ou diretrizes, promulgadas por grandes e respeitadas associações, como a Associação Americana de Psiquiatria, e tratamentos baseados em evidências – termo um pouco mais politicamente tendencioso e variável, mas uma tentativa de várias corporações de estabelecer critérios para tratamentos corroborados pela maior quantidade de evidências confiáveis de pesquisa.

✓ *Quantas evidências são apresentadas?* Os estudos de pesquisa foram repetidos por vários grupos com resultados similares? As evidências são principalmente "incidentais", significando que provêm de evidências clínicas (relatos de profissionais sobre suas observações dos pacientes)? Melhores são os estudos científicos, cuja variedade máxima são os "ensaios duplo-cegos controlados, randomizados"; mas tenha em mente que a pesquisa requer um financiamento vultoso, e muitos tratamentos importantes se iniciam com milhares de evidências clínicas os apoiando antes de chegarem aos centros de pesquisa para confirmar seus achados. Também é útil saber o período durante o qual as mesmas evidências continuam aparecendo no decorrer dos anos, e que os estudos sobre a mesma população durante muitos anos – chamados de *estudos longitudinais* – são a única maneira de se ter certeza a respeito dos efeitos que uma medicação, ou outro tratamento, terá anos mais tarde, quer você tenha ou não continuado a usá-la.

Um **ensaio duplo-cego randomizado e controlado** é considerado como a maneira mais confiável de testar os efeitos de um tratamento – medicação, psicoterapia ou outro –, pois:

- ✓ Os sujeitos do estudo são divididos em dois grupos **aleatórios**, ou seja, ao acaso. Isto diminui a oportunidade de viés na escolha de quem obtém o tratamento ou o placebo. Em vista disso, os resultados têm uma maior probabilidade de serem provenientes do tratamento, se este for eficaz, do que de alguma outra variável ou fator de confusão.
- ✓ A amostra populacional é razoavelmente grande e recrutada de várias fontes, para que se possa dizer que o estudo é representativo de um grande número de indivíduos.
- ✓ Os efeitos que podem ser observados para o tratamento estudado são **controlados**, de tal modo que um dos grupos receba apenas um placebo (tratamento "falso", não ativo, como um comprimido de açúcar), para se ter um método de comparar. (Quando os cientistas dão a todos os indivíduos do grupo um placebo, cerca de um terço deles dirá que tiveram o efeito que o tratamento ativo deveria produzir! Isso é chamado de *efeito placebo*.)
- ✓ O estudo é **duplo-cego**, o que significa que não há possibilidade de os pesquisadores projetarem seus próprios vieses em suas observações, porque nem eles nem os sujeitos do estudo sabem quem está recebendo o tratamento ativo e quem está recebendo o placebo.

Uma deturpação dos fatos

No início de 2008, fui entrevistado para um artigo do *The New York Times* que tratava sobre um estudo revolucionário conduzido pelo National Institute of Mental Health: a tecnologia de imagens cerebrais mostrava graficamente que as crianças com TDAH sofriam um atraso no desenvolvimento de partes do cérebro que afetam funções executivas, como prestar atenção e memória. Finalmente, tínhamos prova de uma base biológica para o

TDAH. Certamente, aqueles que defenderam durante anos que o TDAH não existia seriam esclarecidos. Imagine a surpresa dos investigadores do NIMH e de muitos outros cientistas, como eu, quando, em vez dessa evidência, foi apresentada uma prova do oposto – que o TDAH era "simplesmente" um atraso, e que as crianças que apresentavam os sintomas eram normais e os superariam. Sabemos, por muitos estudos, que possivelmente apenas um terço das crianças que se enquadram no diagnóstico não mais se encaixam nele na idade adulta. Quando você ler sobre as evidências de pesquisa, certifique-se de que tem conhecimento dos dados produzidos e das conclusões que os cientistas deles extraíram. As conclusões extraídas por outros grupos, especialmente não cientistas, sobretudo quando discordam da análise dos investigadores, são questionáveis.

Aliyah Baruchin, "Attention Deficits That May Linger Well Past Childhood", *The New York Times*, 13 de março de 2008.

TERCEIRO PASSO

MUDE O SEU CÉREBRO

Medicações para controlar o TDAH

A seguir, citamos algumas boas razões para se considerar a medicação:

- O profissional que o avaliou concluiu que você tem TDAH de moderado a grave.
- A pesquisa mostra que as medicações são o tratamento mais eficaz atualmente disponível para o TDAH, sendo pelo menos duas vezes mais eficiente do que os tratamentos sem medicação, como terapia comportamental ou outras terapias, e melhora os sintomas de 70 a 95% dos adultos que delas fazem uso.
- Você tentou outras terapias e seus sintomas ainda estão lhe causando os mesmos problemas de sempre.
- Você tem de fazer muito trabalho sozinho e não pode depender de outras pessoas para lhe estruturar rotineiramente sua vida profissional ou doméstica.
- Você está tendo dificuldades para ter um bom desempenho em meio a todas as distrações e pressões de seu local de trabalho.
- As avaliações de seu trabalho por parte de seus supervisores estão sendo cada vez mais negativas ou críticas e você pressente que está prestes a ser dispensado ou demitido.
- Você tem repetidamente tentado terminar seus estudos, mas nunca parece conseguir terminar aqueles últimos créditos, concluir os últimos projetos ou satisfazer outras exigências que lhe permitiriam terminar a graduação.
- Você está cansado de passar a metade de sua vida controlando os danos e quer parar de se sentir desmoralizado por não ter realizado até agora grande parte do que esperava.
- Você foi diagnosticado não apenas com TDAH, mas também com ansiedade, depressão ou outra condição mental ou emocional.
- Seu cônjuge ou alguém que você está namorando está pensando em se separar de você devido a seus sintomas de TDAH e ao impacto do transtorno em seu relacionamento.
- Outras pessoas lhe dizem repetidamente que você está dirigindo mal ou se referem aos muitos riscos que você corre no trânsito. Talvez você esteja prestes a perder sua carteira de motorista devido às muitas multas que recebe por excesso de velocidade ou por estacionar em local proibido.
- Você tem muita dificuldade para administrar seu dinheiro e sabe que gasta demais ou usa seus cartões de crédito de maneira mais pródiga do que realmente desejaria.
- Você já percebeu que sua saúde não é tão boa quanto a das outras pessoas. Talvez tenha hábitos perniciosos dos quais gostaria de se livrar, como fumar, beber em excesso, alimentar-se mal ou não se exercitar suficientemente, mas não parece conseguir se livrar deles.

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

12

Por que faz sentido tentar a medicação?*

Medicação funciona

Quando as pessoas perguntam por que devem tentar a medicação como uma forma de controlar o seu TDAH, minha resposta sempre se reduz ao seguinte: porque as medicações para o TDAH são os tratamentos mais eficazes atualmente disponíveis para controlar o seu TDAH. Ponto final.



Sabemos que as medicações para o TDAH podem *normalizar* o comportamento de 50 a 65% daqueles que têm TDAH e resultam em *melhorias substanciais*, se não em normalização, em outros 20 a 30% das pessoas portadoras deste transtorno.

Quando você encontra a medicação certa para seu caso, pode sentir melhorias substanciais em seus sintomas do TDAH. Uma vez que a tenha encontrado, pode esperar melhorias significativas nos prejuízos causados por esses sintomas. Na verdade, a mudança positiva proporcionada pelas medicações para o TDAH provavelmente não tem similares em qualquer tratamento para outro transtorno na psiquiatria.



Menos de 10% das pessoas com TDAH *não* terão uma resposta positiva a pelo menos uma ou mais das medicações para o TDAH atualmente disponíveis nos Estados Unidos.

POR QUE ESSAS MEDICAÇÕES SÃO TÃO EFICAZES?

As pesquisas realizadas na última década mostraram que essas medicações realmente corrigem ou compensam os problemas neurológicos latentes no TDAH. Mas elas só funcionam enquanto estão em sua corrente sanguínea e em seu cérebro, o que significa que você tem de prosseguir com o seu uso para continuar obtendo os seus benefícios.

---

* Dr. Barkley trabalhou como consultor e palestrante para a Eli Lilly (Estados Unidos, Canadá, Espanha, Itália, Holanda, Suécia, Reino Unido, Alemanha), Shire Pharmaceuticals (Estados Unidos), Novartis (Estados Unidos, Suíça, Alemanha), Ortho-McNeil (Estados Unidos), Janssen-Ortho (Canadá), Janssen-Cilag (Dinamarca, países da América do Sul) e Medicis (Alemanha e Suíça).

Eis como as medicações anti-TDAH funcionam neurogeneticamente:

As imagens cerebrais, os eletroencefalogramas e vários outros métodos de testagem têm demonstrado que os cérebros das pessoas que têm TDAH são diferentes, sob vários aspectos importantes, daqueles das outras pessoas.

- ✓ Algumas regiões do cérebro são estruturalmente diferentes, principalmente por serem menores do que naquelas pessoas que não têm TDAH: a região pré-frontal direita, associada à atenção e à inibição; a região estriatal, associada à busca de comportamento prazeroso ou compensador; o córtex cingulado anterior, que ajuda a dominar ou autorregular as reações emocionais; e o cerebelo, associado ao momento e à escolha do momento de praticar ações, entre outras funções executivas.
- ✓ As pessoas com TDAH têm menos atividade elétrica no cérebro, particularmente nessas regiões, o que significa que elas não reagem tanto quanto as outras pessoas à estimulação em tais regiões.
- ✓ As crianças e os adolescentes com TDAH também têm menos atividade metabólica nas regiões frontais.
- ✓ Os cérebros das pessoas que têm TDAH parecem ser deficientes em, ou exibir recaptação excessiva, de noradenralina e dopamina. Outros neurotransmissores também podem estar envolvidos.

Os cientistas acreditam que as anormalidades estruturais no cérebro das pessoas que têm TDAH são a base do desenvolvimento deste transtorno; este é o legado genético que faz com que o TDAH apareça nos descendentes daqueles que têm TDAH. Não sabemos como restaurar uma estrutura típica a esses cérebros.

No entanto, sabemos como corrigir o desequilíbrio neuroquímico encontrado nas pessoas com TDAH, pelo menos temporariamente: com medicação.

Quando os neurotransmissores dopamina e noradrenalina não estão disponíveis na mesma medida em que estão nos adultos típicos, as mensagens que essas substâncias químicas supostamente mandam para o cérebro não são enviadas como deveriam. Sem a ajuda desses neurotransmissores, o cérebro não reage como deveria à estimulação (qualquer informação, como um evento, uma ideia ou uma emoção). O controle do impulso não funciona quando deveria. As lembranças do passado e as visões do futuro não são desencadeadas para manter o indivíduo mentalmente no rumo certo. E, mesmo quando o são, não conseguem ser mantidas por muito tempo, levando-o a esquecer o que planejava fazer. Os freios do controle motor não conseguem impedir a sua inquietação.

É por isso que as medicações para o TDAH funcionam (embora algumas operem em outros neurotransmissores). Fazendo com que os neurônios emitam mais dessas substâncias, ou impedindo os neurônios de as recaptarem quando forem liberadas, as medicações aumentam a comunicação entre os neurônios nas regiões do cérebro ligadas ao TDAH. As duas categorias básicas de medicamentos aprovados pelo U.S. Food and Drug Administration (FDA) para o uso em adultos que têm TDAH – estimulantes e poucos não estimulantes – aumentam a capacidade de sua mente para reagir a qualquer coisa que esteja acontecendo em seu dia.

A beleza do que sabemos sobre o modo como as medicações funcionam é que isso prova que elas não estão simplesmente mascarando ou encobrindo os sintomas do TDAH. Elas não são "*Band-Aids*", "camisas-de-força químicas" ou simplesmente "paliativos", como alguns críticos da mídia popular têm declarado. Quando estão ativas em seu corpo, elas corrigem ou compensam o problema biológico que está na raiz do TDAH.



Verifique as fontes listadas na p. 91 para atualizações sobre como as medicações para o TDAH atuam no interior do cérebro e afetam o funcionamento dos neurônios. Estamos aprendendo mais todos os dias. Os estudos em genética molecular também ajudam a explicar e a prever as melhorias que você pode experienciar com essas medicações.

Se você foi exposto a declarações de que essas medicações apenas encobrem o que está errado, pode hesitar em experimentá-las. Espero que este capítulo elimine suas preocupações. Optar por não usar medicação para controlar o seu TDAH, por qualquer razão que seja, significa negar a si próprio o tratamento mais eficaz atualmente disponível. É como um diabético optar por não usar insulina, e, em vez disso, tentar lidar com o diabetes apenas por meio de dieta, mais exercício e melhor higiene. Talvez isso funcione, mas é menos provável que o faça e vai resultar em muito menos controle do transtorno do que se usar a medicação para tratá-lo. Por que você negaria a si mesmo o equivalente da insulina para um diabético?

A eficácia da medicação não significa que ela seja o único tratamento disponível. Se os seus sintomas são leves, você pode obter o que necessita das estratégias e ferramentas apresentadas no Quarto e Quinto Passos. O treinamento pode ser muito benéfico. Grupos de apoio podem lhe proporcionar ideias compartilhadas e inspiração. Mas, se seus sintomas forem de moderados a graves, a medicação pode aliviar grande parte de suas dificuldades e lhe permitir obter muito mais da ajuda não medicamentosa disponível.



No livro de 2008, *ADHD in Adults: What the Science Says*, os coautores e eu comparamos adultos com TDAH que foram diagnosticados quando crianças com aqueles que foram diagnosticados quando adultos. Examinamos os dados coletados em nosso estudo de Milwaukee, que acompanhou crianças do final da década de 1970 até a idade adulta no novo milênio, e também os dados coletados em um estudo realizado no Centro Médico da Universidade de Massachusetts com adultos que foram avaliados nos anos de 2000 a 2003.

- ✓ Encontramos notáveis semelhanças entre os dois grupos. As evidências mostraram que pelo menos metade das crianças diagnosticadas com TDAH ainda mantinha o diagnóstico do transtorno quando adultos.
- ✓ Aqueles diagnosticados quando adultos tendiam a apresentar menos prejuízos do que aqueles diagnosticados quando crianças.
- ✓ Mas aqueles diagnosticados quando adultos tinham maior probabilidade de ter também outros transtornos, particularmente ansiedade e depressão. Por quê? Não sabemos com certeza, mas pode ser que a ansiedade e a depressão tenham sido o resultado de terem lutado durante anos contra os sintomas do TDAH sem tratamento.
- ✓ Aqueles diagnosticados quando crianças tiveram mais problemas com o desempenho educacional e ocupacional, e, em uma minoria substancial, com comportamento antissocial e uso de drogas. Mais uma vez, por que? Talvez esses indivíduos tenham sido diagnosticados mais cedo na vida porque seus prejuízos eram mais perceptíveis, sugerindo que seus sintomas podem ter sido mais graves.

O que isso significa no que diz respeito à medicação para adultos com TDAH:

- ✓ *Se você foi diagnosticado recentemente*, pode precisar de medicação para garantir que obtenha ajuda para ansiedade ou depressão, juntamente com o TDAH.
- ✓ *Se foi diagnosticado quando criança*, pode necessitar de medicação, porque seus sintomas são de moderados a graves.



Os recursos incluem *websites* que podem ajudá-lo a encontrar um terapeuta experiente com adultos que têm TDAH.

Além disso, se a avaliação revelou que você tem, além do TDAH, mais de um transtorno com o qual lidar, é possível que haja medicações que tratem de todos os seus problemas, e das quais pode extrair benefícios. Os estudos têm mostrado que, às vezes, a ansiedade e a depressão são causadas pelas dificuldades de se viver com o TDAH e que, quando os sintomas deste transtorno são aliviados por meio da medicação, a ansiedade e a depressão diminuem.

Como acontece com a maioria das condições, mentais ou físicas, os sintomas ocorrem ao longo de um contínuo do mais leve para o mais grave. Por isso, os critérios diagnósticos são importantes. Os profissionais de saúde mental não querem tratar as pessoas desnecessariamente. Se você tem alguns sintomas, os quais contudo não são suficientes para satisfazer os critérios do DSM, informar-se-á que há um TDAH subclínico, às vezes chamado de TDAH SOE (SOE = *sem outra especificação* nos critérios diagnósticos para o transtorno). Você exibe sinais de alguns sintomas do transtorno, mas não o suficiente para se qualificar para o diagnóstico. Nesse caso*, provavelmente, não lhe será prescrita medicação*, mesmo que lhe tenha sido receitada medicação para TDAH quando você era criança.

Se sua atitude acerca de tentar a medicação está ligada às emoções e à autoimagem, um terapeuta pode ser capaz de ajudá-lo a examinar se essas questões devem influir em suas decisões de tratamento. Nesse meio tempo, continue a formular a si mesmo esta pergunta essencial:

"Eu mereço ter uma vida mais difícil do que a das outras pessoas, apenas pelo fato de ter nascido com uma predisposição biológica para o TDAH?"

Não conheço muitas pessoas cuja resposta seria um "sim".

Se você nunca tomou medicação para o TDAH, tem dúvidas sobre começar a tomá-la?

- ✓ Talvez você tenha acabado de ser diagnosticado, e as opções de tratamento jamais haviam passado pela sua cabeça.
- ✓ Talvez o fato de receber uma prescrição tenha tornado o transtorno demasiado real para você, e ainda não se sinta totalmente pronto para assumir o TDAH, como foi discutido no Capítulo 11.
- ✓ Você tem medo de se tornar "dependente" de uma medicação?
- ✓ Você concorda com a noção de que não lidar sozinho com seus sintomas é um sinal de fraqueza?

QUAIS SÃO MINHAS OPÇÕES DE MEDICAÇÃO?

As medicações que têm se mostrado eficazes para tratar o TDAH recaem em dois grupos: os estimulantes e os não estimulantes. Tudo do que você necessita e o que deseja saber sobre cada grupo consta nos dois próximos capítulos. Tais informações devem ajudá-lo a entender as recomendações que seu médico pode fazer. Também vão ajudá-lo a tomar as decisões de tratamento adequadas.

Você provavelmente tem muitas perguntas – sobre como tomar as medicações, sobre a segurança e eficácia destas, sobre quais efeitos colaterais esperar, e muito mais. Felizmente, milhares de adultos com TDAH antes de você formularam as mesmas perguntas. E médicos e terapeutas do mundo todo tiveram décadas de experiência para respondê-las. Os Capítulos 13 e 14 – e o Capítulo 15, que lhe diz o que esperar de um curso de tratamento do início ao fim – vão lhe proporcionar o benefício dessa experiência.

Um resumo das medicações atualmente disponíveis, incluindo as formas como elas são apresentadas e quanto tempo duram seus efeitos depois que você toma uma dose, são apresentados na Tabela 12.1 a seguir. Esta é uma referência útil, à qual pode recorrer repetidas vezes.

Minha posição sobre as medicações para o TDAH

- ✓ O TDAH é uma condição incapacitante que decorre de fatores neurológicos e genéticos e causa problemas em todas as áreas da vida. O uso de uma medicação para controlar um transtorno neurogenético é perfeitamente razoável, e não apenas um meio de encobrir as causas sociais ou pessoais "reais" de seus sintomas. O TDAH não decorre de fatores sociais ou de meras escolhas pessoais. Você merece colher os benefícios de quaisquer tratamentos que possam **comprovadamente** ajudar.
- ✓ Você **não** deve tomar nenhuma medicação para o TDAH sem um diagnóstico consistente seguido de uma avaliação completa por um profissional de saúde mental qualificado.
- ✓ São muitos os mitos sobre as medicações para o TDAH. Quantidade não é igual a qualidade. Você pode e deve ser informado dos fatos por seu médico e por outras fontes confiáveis (veja o Capítulo 11).
- ✓ Nenhuma prescrição é definitiva. Você pode experimentar medicações diferentes ou interromper totalmente a medicação se ela se mostrar ineficaz ou produzir efeitos colaterais intoleráveis.
- ✓ A medicação deve ser sempre prescrita dentro de um esforço colaborativo entre você e seu médico.

NOME GENÉRICO (NOME COMERCIAL)	DURAÇÃO DA ATIVIDADE	APRESENTAÇÃO DA MEDICAÇÃO
MPH (Ritalina)[a*]	3-4 horas	Comprimidos (5, 10 e 20 mg)
d-MPH (Focalin)[a]	3-5 horas	Comprimidos (2,5; 5 e 10 mg; 2,5 mg de Focalin equivalem a 5 mg de Ritalina)
MPH (Methylin)[a]	3-4 horas	Comprimidos (5, 10 e 20 mg)
MPH SR (Ritalina SR)[a]	3-8 horas (variável)	Comprimidos (20 mg; a quantidade absorvida parece variar)
MPH (Metadate ER)[a]	3-8 horas (variável)	Comprimidos (10 e 20 mg; a quantidade absorvida parece variar)

NOME GENÉRICO (NOME COMERCIAL)	DURAÇÃO DA ATIVIDADE	APRESENTAÇÃO DA MEDICAÇÃO
MPH Methylin ER)[a]	8 horas	Comprimidos (10 e 20 mg); comprimidos mastigáveis (2,5; 5 e 10 mg); solução oral (5 mg/5 mL; 10 mg/5 mL)
MPH (Ritalina LA)[a*]	8 horas	Cápsulas (20, 30 e 40 mg; podem ser administradas por dispersão)
MPH (Metadate CD)[a]	8 horas	Cápsulas (20 mg; podem ser administradas por dispersão)
MPH (Concerta)[a*]	12 horas	Pílulas (18; 27; 36 e 54 mg)
d-MPH XR (Focalin XR)	12 horas	Cápsulas (10, 20 e 30 mg)
AMP[b] (Dexedrina)	4-5 horas	Comprimidos (5 mg)
AMP[b] (Dextrostat)	4-5 horas	Comprimidos (5 e 10 mg)
AMP[b] (Dexedrina Spansule)	8 horas	Cápsulas (5, 10 e 15 mg)
Sais mistos de anfetamina[b] (Adderall)	4-6 horas	Comprimidos (5; 7,5; 10; 12,5; 15; 20 e 30 mg)
Sais mistos de anfetamina[a,c] (Adderall XR)	No mínimo, 8 horas (mas parece durar muito mais tempo em alguns pacientes)	Cápsulas (5; 10; 15; 20; 25 e 30 mg; pode ser administrado por dispersão)
Dimesilato de lisdexanfetamina (Vyvanse)	No mínimo, 8 horas (mas parece durar muito mais tempo em alguns pacientes)	Cápsulas (20; 30; 40; 50; 60 e 70 mg)
Atomoxetina[a,c]	8-10 horas ou mais (meia-vida de 5 horas no plasma, mas muito mais tempo no sistema nervoso central)	Cápsulas (10; 18; 25; 40; 60 e 80 mg)

Nota. FDA, U.S. Food and Drug Administration; MPH, metilfenidato; AMP, anfetamina.
[a] Aprovado para tratar o TDAH em pacientes de 6 anos em diante.
[b] Aprovado para tratar o TDAH em pacientes de 3 anos em diante.
[c] Especificamente para o tratamento do TDAH em adultos.

* N. de R.T.: No Brasil, estão disponíveis apenas os marcados com *: ritalina, ritalina LA, concerta.

13
Os estimulantes

Os estimulantes são as medicações para o TDAH sobre os quais provavelmente você mais ouviu falar. São os que estão no mercado há mais tempo e são usados tanto para crianças quanto para adultos. Se você foi diagnosticado quando criança, um estimulante deve ter sido recomendado como parte de seu tratamento. Os estimulantes são também as medicações mais controversas para o TDAH. Mitos e também preocupações realistas aparecem regularmente na mídia e são constantemente divulgadas pela internet. Este capítulo vai:

- ✓ Separar o fato da ficção.
- ✓ Proporcionar-lhe uma ideia a respeito do quanto um estimulante pode ajudá-lo.
- ✓ Responder as perguntas tipicamente levantadas sobre tais medicações por adultos com TDAH.

Os estimulantes: Prós e contras

Os prós: Os estimulantes aumentam a inibição, a resistência à distração e a capacidade para sustentar a atenção enquanto mantêm na mente o que se deve estar fazendo ou planejando fazer. Eles aumentam a frequência e a coordenação motora e também o autocontrole emocional. Como resultado, reduzem o impacto adverso desses e de outros sintomas do TDAH em vários domínios de nossas principais atividades na vida. Com as novas formulações de liberação prolongada (SR) dessas medicações, esses benefícios positivos podem durar 8 a 12 horas, em vez das formulações de liberação imediata típicas de 3 a 5 horas.

Os contras: Algumas pessoas têm problemas de insônia, perda do apetite, dores de estômago e de cabeça com essas medicações. Outras sentem-se um pouco tensas, como se tivessem ingerido muita cafeína, por exemplo. Uma pequena porcentagem de casos relata aumento de ansiedade, tiques ou outros maneirismos nervosos, especialmente se estes eram problemas preexistentes antes do início do tratamento medicamentoso. Os medicamentos não podem ser tomados 24 horas por dia, e, por isso, às vezes, deixam alguns períodos do dia sem cobertura ou com medicação insuficiente para que esta seja eficaz, como em horas tardias da noite, se o remédio foi tomado pela manhã.

COMO OS ESTIMULANTES AJUDAM?

Dois tipos básicos de estimulantes são atualmente comercializados nos Estados Unidos: metilfenidato (MPH) e anfetamina (AMP).

NOME GENÉRICO	NOME COMERCIAL	NOME GENÉRICO	NOME COMERCIAL
Metilfenidato	Ritalina*	Anfetamina	Dexedrina
	Focalin		Dextrostat
	Methylin		Adderall
	Metadata		Vyvanse
	Concerta*		

Nota. Um terceiro estimulante, pemolina (nome comercial: Cylert), esteve disponível durante quase 30 anos, mas foi retirado do mercado devido a risco raro, mas importante, de dano hepático.
* São os únicos disponíveis no Brasil.

Os estimulantes ajudam a aliviar os sintomas do TDAH, corrigindo a escassez de neurotransmissores que transportam para o cérebro as mensagens de estimulação ao autocontrole. Para estarem disponíveis como mensageiros, os neurotransmissores têm de estar disponíveis nos espaços entre os neurônios. Pense neles como a água em um sistema de canais. As anfetaminas bombeiam principalmente a quantidade de dopamina (e, em menor extensão, a noradrenalina) produzida e emitida pelos neurônios, para que uma maior quantidade preencha esses espaços. Seu efeito no cérebro é como abrir um portão para deixar a água correr para a comporta. O metilfenidato pode reduzir a quantidade de dopamina que, após ser liberada, é recaptada pelo neurônio – ele mantém a comporta fechada para que o nível da água (neurotransmissor) permaneça alto.



Por que uma medicação para o TDAH, como os estimulantes, não me deixa ainda mais inquieto do que eu já sou?

O termo *estimulante* é capcioso. Medicações estimulantes como o MPH (Ritalina, etc.) tornam as pessoas que não têm TDAH mais alertas e despertas; elas estimulam a atividade nas regiões frontais do cérebro. A razão de elas não tornarem as crianças e os adultos ainda mais inquietos do que já são devido ao TDAH é porque estas partes do cérebro são menos ativas nas pessoas que têm TDAH. Não há noradrenalina e dopamina disponíveis para enviar sinais entre os neurônios e estimular a mente para fazer o que ela deve fazer – prestar atenção, ficar tranquila, olhar antes de saltar, e assim por diante.

Embora os estimulantes possam também incitar a mente a fazer o que adultos normais fazem, o grau de melhora é bem menos dramático naqueles que têm TDAH. Isso se deve mais provavelmente ao subfuncionamento marcante no cérebro com TDAH, o que não é evidente em um cérebro normal.

Por que os estimulantes são com frequência usados abusivamente? Naqueles que têm níveis de dopamina típicos no cérebro, a excitação proporcionada pelos estimulantes proporciona uma agradável sensação de "alerta". Mas isso não é tudo. Os estimulantes elevam a dopamina nas regiões do cérebro que reconhecidamente aumentam a probabilidade para adição – algumas das mesmas regiões (o córtex pré-frontal e o cerebelo) onde os medicamentos fazem muito bem às pessoas com TDAH. Algumas dessas regiões atuam como os centros de recompensa do cérebro, determinando o quanto serão agradáveis ou reforçadores de alguns estímulos ou experiências. A elevação da atividade nesses centros pode resultar em sensações aumentadas de euforia, interesse ou outras experiências relacionadas à gratificação. Esses agradáveis estados de consciência alterados têm uma maior probabilidade de ocorrer quando os estimulantes são tomados de forma intravenosa ou aspirados como pó pelos seios nasais, permitindo que a substância entre e saia rapidamente dessas regiões do cérebro. É esta rápida alteração nas sensações conscientes que produz a euforia ou outras sensações agradáveis.

Por que os adultos (ou as crianças) com TDAH não ficam viciados nos estimulantes? Principalmente porque as drogas são tomadas por via oral, sob a forma de comprimidos ou cápsulas, e, assim, entram e saem do cérebro muito lentamente. A maior parte das pessoas que abusa de estimulantes, os aspira ou os injeta em uma veia, por meio da sua diluição em uma solução, como o estimulante misturado com água. Por meio destes sistemas de liberação, as drogas atingem o cérebro imediatamente, com um golpe muito mais poderoso. Além disso, quando essas medicações são usadas para tratar o TDAH, elas só estão trazendo os níveis de dopamina para o normal, não os elevando rapidamente muito acima dos níveis normais, como ocorre em alguém que está tentando fazer uso abusivo das substâncias por meio de uso intranasal ou intravenoso.

OS ESTIMULANTES SÃO SEGUROS?

Obviamente, qualquer pessoa pode abusar dos estimulantes. Por isso, eles são classificados como substâncias controladas. Essa classificação impõe limites estritos às quantidades destas substâncias que os fabricantes podem produzir a cada ano, de que forma elas podem ser prescritas e como as farmácias devem armazená-las e distribuí-las. Também implica a noção de que, se você decide experimentá-las, precisa assumir a responsabilidade de mantê-las trancadas em um lugar seguro, onde ninguém, exceto você, possa ter acesso a elas.

Mas e quanto ao perigo potencial para você? É possível que já tenha ouvido falar de alguns mitos sobre os estimulantes. Chegou o momento de esclarecê-los:

Os estimulantes conduzem ao abuso de outras substâncias?

Você pode ter ouvido dizer que essas medicações, aumentam a sensibilidade a, ou o risco de, abuso de outras substâncias, especialmente outros estimulantes. A grande maioria das pesquisas não corrobora essa afirmação. Mais de 16 estudos examinaram tal questão; muitos deles, como aquele por mim realizado,

acompanharam crianças com TDAH tratadas com estimulantes durante meses ou anos até a idade adulta. Eles não encontraram, nestes casos, nenhum aumento no risco de abuso posterior de substâncias. As evidências para as afirmações de que estas substâncias podem sensibilizar o cérebro, tornando a exposição posterior aos estimulantes mais poderosa e potencialmente viciante, vêm apenas de estudos realizados com animais; nestes, estas foram administradas intravenosamente, injetadas diretamente no cérebro ou dadas em doses muito mais elevadas do que é o caso quando se trata crianças ou adultos com TDAH. Portanto, as evidências até esta data não corroboram quaisquer afirmações de que o uso de estimulantes prescritos para o controle do TDAH contribua para o risco do abuso dessas ou de outras substâncias, agora ou mais tarde na vida.

Os estimulantes provocam "infarto" ou "AVC"?

Você pode ter ouvido dizer que estas substâncias podem aumentar o risco de morte súbita, em geral por bloqueio cardíaco, e que pessoas que usam estimulantes, embora ainda mais raramente, podem sofrer um acidente vascular cerebral (AVC). Mortes súbitas que ocorrem quando o coração para de bater têm sido todas atribuídas a outros fatores, como um histórico de defeitos cardíacos estruturais, juntamente com exercício vigoroso imediatamente antes da morte. Tais fatores, isoladamente, podem ser responsáveis por morte súbita. Na verdade, as evidências atualmente disponíveis mostram que as pessoas que usam estimulantes têm uma probabilidade um pouco menor de sofrer morte súbita do que a população geral. A provável razão disso é que os médicos avaliam rotineiramente se o paciente tem problemas cardíacos antes de prescrever estimulantes, e não os utiliza em ninguém que tenha uma história familiar de morte súbita ou um histórico pessoal de anormalidades cardíacas estruturais, arritmias graves, outros problemas cardíacos significativos ou até mesmo hipertensão arterial. Isto significa que os médicos em geral não prescrevem essas substâncias para aqueles que correm um maior risco cardíaco com o uso de estimulantes. Essa poderia ser a razão de o risco terminar sendo *mais baixo* do que na população geral.



Os estimulantes aumentam a frequência cardíaca e a pressão arterial, mas somente quanto o faz subir meio lance de escadas. Não há evidência de que causem elevação da pressão arterial naqueles que já não manifestavam este problema.



A pesquisa mostra que a morte súbita ocorre em 1 a 3 de cada 100 mil pessoas/ano que tomam estimulantes para o TDAH, *versus* 1 a 7 de cada 100 mil pessoas/ano na população em geral. Portanto, o índice de morte súbita naqueles que tomam estimulantes não é mais elevado do que aquele para a população em geral que não está fazendo uso de estimulantes. Algumas pesquisas inclusive mostraram que o índice é até um pouco mais baixo. Isso porque as pessoas às quais é indicado o uso de estimulantes fazem um exame físico e uma avaliação para possíveis problemas cardíacos antes de receberem uma prescrição de estimulantes. Quando problemas cardíacos são detectados, não lhes são prescritos estimulantes. Isto não ocorre com a população geral, que não é rotineiramente avaliada para problemas cardíacos.



Durante quanto tempo posso continuar a tomar um estimulante sem nenhum efeito negativo de longo prazo?

Pelo que sabemos, você pode tomá-lo durante tantos anos quanto forem necessários para controlar seus sintomas e reduzir os prejuízos a eles relacionados.



Há alguma evidência científica sugerindo que a Ritalina ou outra medicação estimulante seja segura durante a gestação?

Não há evidência relacionada aos efeitos de quaisquer medicações para o TDAH em gestantes ou em seus bebês, mas todas as companhias farmacêuticas recomendam que, em caso de gravidez, as mulheres interrompam suas medicações para o TDAH.

QUE EFEITOS COLATERAIS POSSO ESPERAR?

Estes são os efeitos colaterais mais comuns que os adultos sentem quando usam um estimulante. Estão listados do mais comum para o menos comum:

- ✓ Insônia.
- ✓ Perda do apetite.
- ✓ Perda de peso.
- ✓ Dores de cabeça.
- ✓ Náusea, perturbações estomacais ou dores de estômago.
- ✓ Ansiedade.
- ✓ Irritabilidade.
- ✓ Tiques motores.
- ✓ Tensão muscular aumentada.

Você pode encontrar uma lista simples como esta inserida na bula de sua medicação. Isso não lhe diz muito sobre o impacto que pode realmente esperar dos estimulantes em sua vida diária. Estes relatos de primeira mão ilustram tanto o que você pode sentir quanto o que pode fazer para neutralizar quaisquer efeitos negativos:

> "Nunca antes havia recebido tratamento para meu TDAH, acreditando sempre que os sintomas eram, na verdade, apenas um reflexo de minhas próprias falhas pessoais ou falta de autodisciplina. Mas, quando meu médico me prescreveu um estimulante para o TDAH, os resultados me surpreenderam. Eu realmente conseguia me lembrar, em minha mente, de muitas coisas que precisava fazer, sem perdê-las para as distrações

mais próximas. E consegui persistir muito mais tempo do que antes no trabalho que em geral achava tedioso, o que quer dizer que fui muito mais produtiva em conseguir realizar as coisas, em fazê-las mais rapidamente e de maneira mais eficiente, porque conseguia me concentrar melhor nas tarefas imediatas. Sei que isso parece estranho, mas eu conseguia realmente enxergar as coisas com mais clareza – não tanto as coisas que me cercavam, mas as ideias que guardava em minha mente a respeito do que queria fazer eram mais claras, menos confusas e desorganizadas, e mais prováveis de me levar a realizá-las."

"Tive certa perda de apetite, particularmente nas refeições do meio-dia, mas estava pretendendo perder alguns quilos, e então isso não constituiu um grande problema. E também me vi demorando um pouco mais para conciliar o sono à noite, mas não tanto que isso me afetasse no dia seguinte. Em geral, ser tratada para meu TDAH literalmente salvou meu emprego e meu casamento. Às vezes, ainda preciso de alguma ajuda na estruturação de meu trabalho no final do dia, especialmente quando o efeito do remédio pode estar passando. Mas, no cômputo geral, este tratamento me ajudou a mudar minha vida."

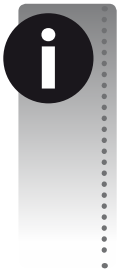
"Tomei Ritalina na 2ª e na 3ª séries, e ela me deixava realmente inquieta e nervosa. Permaneci um longo tempo não querendo ir à escola. Fiquei um pouco mais calma quando o médico suspendeu a medicação. Mas, então, eu não queria ir à escola porque não conseguia ficar sentada quieta e me concentrar! Ainda hoje sinto ansiedade, e por isso não fiquei muito entusiasmada para tomar o Adderall, que minha médica me sugeriu recentemente. Mas ela prescreveu uma medicação para a ansiedade juntamente com o Adderall, e as duas funcionaram muito bem para mim."



A pesquisa é um pouco ambígua sobre se os estimulantes pioram a ansiedade, mas um número suficiente de estudos mostrou que há motivos (embora mais com crianças do que com adultos) para se estar ciente desse possível efeito adverso. Se você está preocupado com a ansiedade, os não estimulantes podem ser uma escolha melhor (veja o Capítulo 14).

"Sim, às vezes tenho realmente dificuldade para adormecer à noite. Mas bebo leite quente, e uma amiga me ensinou a respirar profundamente e fazer um relaxamento progressivo, o que com frequência ajuda. Além disso, perdi aqueles cinco quilos dos quais nunca conseguia me livrar: atualmente, nunca pareço querer almoçar, talvez porque, nesse horário, o estimulante esteja em sua atividade máxima em meu sistema, e acho que agora estou ingerindo o número certo de calorias."

"Quando meu irmão começou a tomar um estimulante, ele dizia que, de repente, estava batendo nas pessoas e o tempo todo perdia a calma. Seu médico reduziu a dose e ele se sentiu melhor, embora não obtivesse dessa maneira a mesma quantidade de defesa contra os seus sintomas do TDAH. Mas, quando tomei a mesma medicação, senti-me muito calma e consegui, pela primeira vez em não sei quanto tempo, controlar minhas emoções."



Em casos raros, os estimulantes deixam as pessoas mais irritadas ou zangadas. A probabilidade de os estimulantes fazerem você se sentir dessa maneira pode depender de sua própria personalidade, de outros transtornos que possa ter além de seu TDAH e de quais de suas funções executivas foram mais afetadas pelo TDAH. Se você tinha muita dificuldade para controlar suas emoções no passado, e não foi diagnosticado com um problema como a depressão, além do TDAH, os estimulantes podem realmente melhorar o seu autocontrole. A regulação emocional é uma das funções executivas debilitadas pelo TDAH e melhoradas pelo tratamento com medicação.

"Quando começaram a funcionar, essas medicações me faziam sentir que todo o meu corpo estava tenso – como se eu pudesse estar apertando minha mandíbula e rangendo meus dentes – e eu estava sempre à beira de uma dor de cabeça. Às vezes, minhas costas também ficavam realmente tensas. Era como se eu tivesse tomado quatro xícaras de café, em vez das minhas uma ou duas usuais. Agora vou à academia e me exercito, o que faz com que eu me sinta pelo menos mais relaxado antes de voltar para casa depois do trabalho. Minha esposa diz que não só eu fiquei mais esbelto, mas também estou mais musculoso."



Aumentos reais na tensão muscular não são efeitos colaterais comuns do tratamento com estimulantes, mas algumas pessoas os sentem, especialmente se estão tomando doses mais elevadas do que o comum. A menos que você tenha uma história de transtorno de tique, é improvável que os estimulantes lhe provoquem tiques motores. Se possui um histórico familiar de tiques, você pode desenvolvê-los enquanto está tomando estimulantes. Até um terço daqueles que já tinham tiques vão vê-los piorar.



Esta medicação realmente ajuda meus sintomas do TDAH, mas me deixa nauseada. O que posso fazer?

Isto pode acontecer se você toma a medicação com o estômago vazio; portanto, coma algo antes de fazê-lo. Se a náusea continuar, fale com seu médico a respeito da possibilidade de reduzir a dose, mudar o horário da ingestão ou mesmo trocar a medicação.



Posso ingerir álcool ou outras substâncias tóxicas quando estou tomando um estimulante para o controle do TDAH?

Sim, mas com moderação. As únicas subtâncias tóxicas que você deve evitar, é claro, são outros estimulantes, tais como cocaína, metanfetamina, *crack*, ou qualquer outro estimulante, mesmo que seja controlado, pois eles aumentam o efeito do primeiro estimulante em seu corpo. Mas a cafeína e o álcool não interagem adversamente com os estimulantes. A nicotina pode agir como um estimulante, potencializando os efeitos das medicações para o seu TDAH em sua frequência cardíaca e pressão arterial. Por favor, discuta isso com seu médico, se for fumante.

QUAIS SÃO MINHAS OPÇÕES?

Sua escolha da formulação da medicação dependerá em grande parte de questões como a duração de seu dia ativo e de quando você precisa estar no ápice de suas habilidades. Todos esses sistemas de liberação têm se comprovado seguros e eficazes em centenas de estudos.

Os estimulantes vêm sob diferentes formulações ou sistemas de liberação: *pílulas, cápsulas, grânulos, de liberação lenta (adesivos) e pró-fármacos.*

As pílulas

Estas são as versões originais dessas medicações, e estão disponíveis há muitas décadas. As primeiras versões de AMP (anfetamina) foram desenvolvidas na década de 1930, enquanto a primeira versão do MPH (metilfenidato) foi criada nos anos de 1950. Sob a forma de pílula, as medicações são rapidamente absorvidas, em geral dentro de 15 a 20 minutos após serem ingeridas por via oral. Podem também atingir seu nível máximo no sangue (e também no cérebro) entre 60 a 90 minutos, e podem controlar os sintomas de TDAH durante 3 a 5 horas. Esse é seu principal problema. Se você quer controlar os sintomas do TDAH durante as típicas 14 a 16 horas do dia de um adulto, tem de tomar estas medicações 2 a 4 vezes ao dia, ou ainda mais frequentemente.

Procure estes nomes comerciais para estimulantes em forma de pílulas:

- Ritalina (MPH, uma mistura de d-MPH e l-MPH)
- Focalin (apenas d-MPH)
- Dexedrina (d-AMP)
- Benzedrina (l-AMP
- Adderall (uma mistura das formulações ou sais de d- e l-AMP)

As cápsulas

Foi então inventado um engenhoso sistema osmótico para a liberação dessas substâncias no corpo e para mantê-las mais tempo na corrente sanguínea. O nome comercial deste sistema é Concerta, e ele libera MPH. É um recipiente que parece uma cápsula com um pequeno orifício em uma de suas extremidades feito a *laser*. Dentro dele há duas câmaras. Uma delas contém um sedimento pastoso de MPH, e a outra câmara é vazia. Há também uma formulação do MPH em pó que reveste o exterior da cápsula. Agora vem a parte boa: quando você engole a cápsula, o pó começa imediatamente a atuar como se estivesse em forma de pílula. Isso proporciona à cápsula tempo suficiente para começar a absorver água de seu estômago (e, posteriormente, de seus intestinos). A água é absorvida através da parede da cápsula em um contínuo, fluindo para essa câmara vazia. Quando essa câmara se enche,

Contras: É preciso se lembrar de tomar a próxima dose várias vezes por dia – o que provavelmente não é um de seus pontos fortes.

Prós:

- **8 a 12 horas de controle dos sintomas com apenas uma dose.**
- **É possivelmente a melhor formulação de liberação periódica do metilfenidato, se você precisa estar no auge de seu desempenho à tarde.**

Contras:

- **A pílula padrão pode precisar ser acrescentada para estender o controle do sintoma ao dia inteiro de um adulto.**
- **Não é fácil ajustar a dose em razão dos tamanhos limitados da cápsula.**

ela faz pressão contra a câmara que contém a pasta de MPH e expulsa esta pelo orifício da cápsula continuamente durante 8 a 12 horas ou mais. O resultado final é que muitas pessoas, especialmente as crianças, só precisam tomar uma cápsula por dia, e não as usuais duas ou três (ou mais) que teriam de ingerir se usassem as pílulas comuns.

As cápsulas contêm em diferentes quantidades do medicamento, é claro, e por isso seu médico pode ajustar a dose para adequá-la a suas necessidades e respostas individuais. Um problema, no entanto, é que alguns adultos em particular podem precisar de um curso de medicação mais longo por dia do que aquele que a cápsula proporciona. Para lidar com essa questão, alguns médicos prescrevem a forma de pílula de liberação imediata de MPH ou de AMP próximo ao fim do dia para proporcionar 3 a 5 horas extras de tratamento com medicação, quando o Concerta pode estar perdendo seu controle benéfico dos sintomas do TDAH. Mesmo assim, você tem de admirar a engenhosidade humana que levou à descoberta desse sistema de liberação.

Procure estes nomes comerciais de estimulantes sob a forma de grânulos:

- Ritalina LA (MPH)
- Focalin XR (d-MPH)
- Metadate CD (MPH)
- Adderall XR (AMP)

Os grânulos

Mais ou menos na mesma época em que foi inventado o sistema de liberação osmótico, os engenheiros modificaram um método que usa comprimidos com grânulos de liberação prolongada (liberando a droga segundo as necessidades do paciente) para manter a medicação no corpo e na corrente sanguínea mais tempo do que as pílulas. Esse método foi usado durante anos com algumas medicações antitérmicas, mas teve de ser modificado de várias maneiras para o uso com MPH e AMP. Agora, temos comprimidos de liberação prolongada para esses dois estimulantes. Pequenos grânulos do medicamento são revestidos de tal maneira que alguns se dissolvem imediatamente após engolidos, enquanto outros se dissolvem uma, duas, três ou mais horas depois, para que a substância possa ser absorvida mais gradualmente na corrente sanguínea, durante 8 a 12 horas, para a maioria das pessoas. Esse engenhoso sistema de liberação tem a vantagem adicional de que qualquer pessoa que simplesmente não consiga ou não queira engolir a cápsula que contém esses grânulos pode abri-la (separá-la), derramar seu conteúdo em uma colher de sopa de purê de maçã, iogurte ou outro alimento e engoli-la dessa maneira. Isso não altera a maneira como a substância vai atuar no corpo.

Prós:

- **Ótimo para aqueles que não conseguem (ou não querem) engolir uma cápsula.**
- **Pode ser melhor para você, caso precise estar no auge de sua atividade pela manhã.**

Contras: A pílula pode ser necessária para estender o controle dos sintomas até a noite.

Além disso, há diferentes formatos dessas cápsulas para permitir que seu médico ajuste a dose ao nível ideal para você. Como o método osmótico, os grânulos de liberação prolongada têm às vezes de ser suplementados no fim do dia com uma versão de pílula comum ou de liberação imediata da mesma substância caso você necessite de um controle de sintomas mais prolongado do que esse sistema podem proporcionar nas horas da noite. Algumas pesquisas mostram que o sistema de grânulos proporciona um controle um pouco melhor dos sintomas do TDAH pela manhã do que nas horas da tarde, enquanto o sistema osmótico proporciona um controle um pouco melhor à tarde do que nas horas da manhã.

Os adesivos



Prós:

- **Controle dos sintomas durante quantas horas do dia você necessitar.**
- **Dispensa a ingestão.**



Contras:

- **Precisa ser removido várias horas antes de dormir, a fim de evitar insônia.**
- **Provoca erupções na pele, no local do adesivo, em 15 a 20% das pessoas.**

A próxima invenção de um sistema de liberação para os estimulantes foi aprovado pelo FDA em 2007. É um adesivo revestido que é aplicado diretamente na pele, como atrás de seu ombro ou nas nádegas. O adesivo, que é apresentado com o nome comercial de Daytrana, contém MPH. Quando aplicado desta maneira, o MPH é absorvido pela pele e entra, desse modo, na corrente sanguínea. Enquanto você usar o adesivo, o MPH estará sendo liberado para sua corrente sanguínea – durante quantas horas do dia forem necessárias. Do mesmo modo que as outras formulações da medicação, o adesivo vem em diferentes doses para você usar a quantidade mais adequada às suas necessidades.

O pró-fármaco

Em 2008, outro sistema de liberação recebeu aprovação do FDA para ser usado por adultos com TDAH, e recebeu o nome comercial de Vyvanse (uma anfetamina, ou AMP). Este é mais um exemplo da engenhosidade humana. Um dos problemas das pílulas de liberação imediata e também dos sistemas de grânulos é que eles têm potencial para ocasionar abuso, em geral por meio de moagem e inalação do pó das pílulas ou dos grânulos, ou pela mistura do pó com água e sua injeção intravenal. Esse problema conduziu uma pequena companhia de biotecnologia localizada perto de Albany, Nova York, a inventar um método pelo qual a anfetamina não pode ser ativada, a menos que esteja no estômago ou nos intestinos humanos. Isso foi alcançado pela união de um composto de lisina à dextroanfetamina d-AMP. Esta união de uma droga ativa com outro composto que altera seu padrão de ativação típico cria um tipo de medicação chamado pelo FDA de *pró-fármaco*. Uma vez que o pró-fármaco é ingerido, uma substância química que surge naturalmente no estômago e nos intestinos (e provavelmente



Prós:

- **Pouco ou nenhum potencial de abuso.**
- **Controle dos sintomas o dia todo.**

no sangue) separa a lisina da d-AMP, permitindo que esta atue. Tipicamente, os efeitos da d-AMP duram de 10 a 14 horas.



Os genéricos podem ser realmente tão diferentes quanto pareciam em meu caso? A farmácia que utilizo passou a comercializar as versões genéricas da Ritalina, e o novo genérico não funciona tão bem. Meu médico achou melhor eu usar a medicação original, mas será que realmente preciso gastar esse dinheiro extra?

Seu médico estava certo em acreditar que pode haver uma diferença significativa. As medicações genéricas parecem não ser fabricadas com o mesmo grau de rigor que as medicações originais. Os genéricos têm sido associados a muitos relatos de maior variabilidade no controle dos sintomas no dia a dia e menos sucesso geral no manejo dos sintomas. Se isso ocorrer, peça para voltar a utilizar a medicação original.



Devo mudar de medicação cada vez que surge uma nova, mesmo que aquela que utilizo pareça estar funcionando bem? Se eu não experimentar as novas medicações, cuja propaganda promete ótimos novos benefícios, estarei sendo prejudicado?

Em geral, não é uma boa ideia passar para a medicação mais recente se aquela que você utiliza atualmente está controlando bem seus sintomas do TDAH. Entretanto, se os efeitos colaterais forem incômodos e seu médico acreditar que a nova medicação tem menos probabilidade de causar problemas, pode valer a pena mudar de medicamento ou de sistema de liberação. Por exemplo, alguns adultos relatam que o início mais rápido e mais subjetivamente detectável da ação do Adderall XR pode estar associado a sensações de tensão interna aumentada. A mudança para o Vyvanse facilitou um início e um término mais suaves dos efeitos de sua medicação. Ambos são anfetaminas, mas o sistema de liberação do Vyvanse parece fazer a diferença na rapidez com que a dose é liberada.



O que faço se me esquecer de tomar minha medicação?

Contanto que não tenha passado das 13 ou 14 horas, você provavelmente pode tomar a medicação sem muito impacto em seu sono. Caso tenha se esquecido de tomá-la por um dia, tome-a no dia seguinte. Parece não haver problemas com a cessação abrupta dos estimulantes, muito provavelmente porque, na maioria dos casos, eles deixam de atuar em seu corpo dentro de 24 horas, quando tomados segundo a prescrição.



É possível desenvolver tolerância às medicações estimulantes? Em caso afirmativo, como posso evitar isto, ou como posso lidar com isso, caso aconteça?

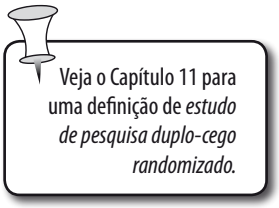
A tolerância física real parece improvável com as medicações atuais para o TDAH, mas alguns indivíduos relatam que seu medicamento parece menos eficaz cerca de três a seis meses depois de dar início ao tratamento. Isso em geral requer o ajuste da dose ou, às vezes, a mudança para outro sistema de liberação ou uma medicação diferente. Clinicamente, às vezes, vemos as pessoas se queixarem de que sua medicação não está funcionando tão bem como antes, mas informações adicionais mostram que elas estão passando por um período incomumente estressante ou difícil em sua vida, que pode exacerbar seus sintomas do TDAH e tornar mais difícil que sua dose usual lhes proporcione o tratamento adequado. Essas pessoas podem precisar mudar temporariamente sua dose ou tratar a fonte do estresse nesses períodos.

Algumas pessoas ajustam sua visão de si mesmas quando estão sob medicação e terminam se concentrando tanto nos aspectos em que não têm experienciado melhora que começam a acreditar que a substância não está funcionando. Elas podem precisar interromper a medicação por alguns dias para se lembrarem dos efeitos positivos que esta tem sobre elas – ou descobrir se, de fato, o tratamento com esta substância *não* está funcionando.

14

Os não estimulantes

Quando os médicos e os pesquisadores falam sobre "os não estimulantes" para o TDAH, estão tipicamente falando sobre a atomoxetina. Este medicamento é vendido sob o nome comercial de Strattera. Entretanto, em setembro de 2009, o FDA aprovou o uso de uma forma de liberação prolongada da guanfacina (nome comercial: Intuniv), anteriormente usada para tratar hipertensão arterial, como um tratamento para o TDAH em crianças. Esse é outro não estimulante que pode entrar no quadro mais amplamente, embora não esteja claro quando a aprovação será concedida para o uso dessa medicação em adultos.* Por essa razão, não vamos discuti-la aqui.



Em 2003, o FDA aprovou a atomoxetina para o controle do TDAH em crianças, adolescentes e adultos. Este foi o primeiro (e é ainda o único) não estimulante aprovado para o tratamento do TDAH em adultos. Nessa época, foi a primeira substância nova aprovada para o TDAH em mais de 25 anos. A atomoxetina foi estudada mais do qualquer outra substância para o TDAH antes de receber a aprovação do FDA, com estudos duplo-cegos randomizados envolvendo mais de 6 mil pacientes no mundo todo. Embora os estimulantes venham sendo usados há muito mais tempo para o TDAH, não há dúvida de que a segurança e a eficácia da atomoxetina foram bem pesquisadas.

ATOMOXETINA (STRATTERA)

É interessante notar que a atomoxetina (nome comercial: Strattera) foi explorada durante anos como um possível antidepressivo. Quando seu fabricante abandonou essa direção (por razões que desconhecemos), a empresa pôs a substância de lado, mas, muito mais tarde, passou a encará-la como um tratamento para o TDAH. A droga impede que a noradrenalina seja recaptada pelos neurônios quando liberada, deixando, assim, mais substância fora da célula para atuar sobre outros neurônios próximos. Isto a torna propícia para tratar um transtorno marcado por uma escassez deste neurotransmissor. No Capítulo 13, você leu que os estimulantes visam principalmente à dopamina. O fato de a atomoxetina objetivar principalmente à noradrenalina significa que ela tem um efeito ligeiramente diferente sobre os sintomas do TDAH. Então, para algumas pessoas, ela pode atuar melhor

* N. de R.T.: Ambas as substâncias ainda não estão disponíveis no Brasil, conforme informações do *website* da ABDA (www.tdah.org.br).

do que os estimulantes. Tudo depende de onde estão os déficits neurológicos de seu TDAH específico. Todos nós somos biologicamente únicos, especialmente na organização e no funcionamento do cérebro.



Qual a eficácia da atomoxetina quando comparada aos estimulantes?

- ✓ Em média, cerca de 75% das pessoas obtêm efeitos positivos dos estimulantes ou dos não estimulantes.
- ✓ Alguns estudos sugerem que, embora 50% das pessoas reajam positivamente aos dois tipos de medicações, 25% podem responder melhor a um estimulante do que à atomoxetina, enquanto os 25% restantes podem responder melhor à atomoxetina do que a um dos estimulantes.



Por que raramente se abusa da atomoxetina ... e o que isto significa para você?

Algumas pesquisas mostram que, ao bloquear a recaptação da noradrenalina, a atomoxetina também aumenta a quantidade de dopamina fora dos neurônios. Mas isso acontece *somente em algumas partes do cérebro, como no córtex frontal*. Isto significa que a droga pode tratar dos déficits produzidos pelo TDAH no cérebro relacionados à dopamina *sem* afetar os centros de gratificação cerebral possivelmente relacionados à adição ou ao abuso de substâncias. Como a atomoxetina não tem o mesmo efeito estimulante do metilfenidato e da anfetamina, a substância tem pouca influência para incitar o abuso. Na verdade, a pesquisa mostra que a substância não tem mais preferência pelos indivíduos adictos do que outras medicações psiquiátricas como os antidepressivos, o que não quer dizer muita coisa. Por este motivo, ela é chamada de um "não estimulante" e, portanto, não é uma substância controlada nos Estados Unidos.

O que isto significa para você?

- ✓ Ela é muito mais conveniente para ser prescrita várias vezes. Seu médico pode prescrevê-la por telefone, o que não pode ser feito com os estimulantes.
- ✓ Você não precisa tomar as mesmas precauções para manter a medicação inacessível a todos que o cercam.
- ✓ Este pode ser o tratamento de escolha para você, caso tenha lutado contra o abuso de substâncias. (Na verdade, um estudo de etilistas com TDAH mostrou que a atomoxetina melhorou o TDAH e, ao mesmo tempo, reduziu a ingestão pesada de álcool.)

A atomoxetina pode ser tomada uma ou duas vezes ao dia, dependendo da dosagem. Em geral, os adultos tomam a atomoxetina uma vez por dia. Seus efeitos duram a maior parte do dia, e, por isso, não há necessidade de uma formulação de liberação prolongada para obter cobertura diária, como acontece com os estimulantes. Grande parte das pessoas começa tomando a medicação pela manhã, mas, caso sintam sonolência ou cansaço significativos, igualmente, levará algumas semanas, pode ser melhor tomá-la à noite ou dividir a dose em duas vezes ao dia. No entanto, pode demorar mais tempo do que com os estimulantes para seu médico chegar à dosagem certa para você. Seu corpo, igualmente, levará mais tempo para se ajustar aos efeitos colaterais de substâncias como a atomoxetina do que àqueles dos estimulantes. Por isso, seu médico provavelmente vai querer deixá-lo por um período mais longo com uma determinada dose de atomoxetina antes de ajustá-la em comparação ao que faria no caso de um estimulante.



Ouvi dizer que essa substância demora mais tempo para agir do que os estimulantes. Isso é verdade? Caso seja assim, quanto tempo leva?

Sim. A atomoxetina pode demorar de 2 a 4 semanas de ajuste gradual da dose antes de seu médico encontrar o melhor nível para você. A dose é ajustada mais devagar, principalmente porque tomar uma droga noradrenérgica como esta pode resultar em efeitos colaterais incômodos, como náusea e sonolência, se as doses forem elevadas demais ou ministrados muito rapidamente. Recomendo que os adultos que estão começando a usar esta droga sejam pacientes. Você esteve se tratando há anos para o TDAH e, portanto, algumas semanas para atingir um bom controle de seus sintomas é um preço pequeno a pagar pelas vantagens que essa medicação pode proporcionar.

A atomoxetina é segura?

- ✓ Ela é certamente segura em termos de seu potencial abuso.
- ✓ Complicações hepáticas ocorrem uma vez em cada 1 milhão de pessoas tratadas – 1 a 4 casos em 4,5 milhões tratados até esta data (não ficou claro que a substância tenha causado o problema nos quatro casos). Este efeito colateral extremamente incomum parece resultar de uma reação autoimune muito rara à atomoxetina, em que o sistema imunológico do corpo ataca e inflama as camadas externas do fígado. Por medida de segurança, as pessoas com uma história de dano hepático ou outros problemas no fígado podem desejar evitar usar essa droga.



Não tome atomoxetina simultaneamente com algum inibidor da monoamina oxidase (IMAO) – a combinação pode ter efeitos adversos potencialmente ameaçadores à vida.

- ✓ A bula da atomoxetina adverte para um possível aumento de risco de ideação suicida em decorrência de seu uso, embora não de *tentativas* de suicídio. É importante notar que tal risco não foi encontrado para adolescentes ou adultos. Mesmo para crianças ele permanece questionável, porque os métodos pelos quais as informações foram coletadas nos estudos clínicos iniciais não foram totalmente confiáveis.
- ✓ A atomoxetina pode também aumentar sua frequência cardíaca e sua pressão arterial, embora ainda menos do que os estimulantes.

Os efeitos colaterais mais comuns da atomoxetina são:

- ✓ Náusea ou vômito.
- ✓ Boca seca.
- ✓ Tontura ou "sensação de cabeça vazia".
- ✓ Sonolência.
- ✓ Constipação.
- ✓ Sudorese.
- ✓ Redução da libido (desejo sexual) ou disfunção erétil.
- ✓ Insônia (bem menos comum do que com os estimulantes).

✓ Irritabilidade (rara; semelhante à que ocorre com os estimulantes – algumas pessoas de fato relatam melhora em seu humor ou no autocontrole emocional quando estão tomando essa medicação).



Não consegui suportar a insônia causada pelo primeiro estimulante que experimentei. Meu médico tentou me receitar outros estimulantes, e eu tive os mesmos problemas. Mas também não estou conseguindo tanta melhora em meu TADH com o Strattera. O que mais posso fazer?

Esta é uma situação muito improvável, mas certamente pode ocorrer. Tente algumas opções que não as medicações apresentadas no Quarto e Quinto Passos, assim como terapia para o TDAH, para descobrir se algum desses procedimentos funciona para você.

A atomoxetina pode ser uma melhor escolha do que os estimulantes se ...

- você tiver TDAH de leve a moderado e não necessitar de substâncias mais potentes, como a AMP;
- você tentou os estimulantes sem muita melhora em seus sintomas;
- você achou os efeitos colaterais dos estimulantes, em especial a insônia, intoleráveis (a atomoxetina não causa problemas de sono);
- você ou alguém em sua família possui uma história de abuso de substâncias;
- você necessitar dos efeitos terapêuticos o dia todo;
- você sofrer de ansiedade, depressão, tiques, maneirismos ou obsessões e compulsões. A atomoxetina não piora estes problemas; em alguns casos, os tiques ou a ansiedade podem até mesmo melhorar.

O resultado final? Alguns estudos sugerem que a atomoxetina pode não produzir tanta melhora nos sintomas do TDAH quanto os estimulantes. Mas você pode achar que conseguiu melhorar o suficiente no controle de seus sintomas e, ao mesmo tempo, evitar os desconfortáveis efeitos colaterais que podem estar associados aos estimulantes.



Posso abrir a cápsula para misturá-la com alimentos ou ajustar minha dose?

Não. A atomoxetina tem algumas propriedades de tipo ácido que podem queimar o olho se você ficar com um pouco da medicação (pó) nos dedos e esfregar seus olhos. Para ajustar sua dose, seu médico pode combinar várias dosagens das cápsulas para melhor tratar o seu TDAH.

BUPROPIONA (WELLBUTRIN)

A Bupropiona (nome comercial: Wellbutrin)* é uma substância desenvolvida como um antidepressivo, às vezes usada para tratar adultos com TDAH, particularmente se eles têm ansiedade ou depressão associadas ao transtorno. Não é aprovada pelo FDA para este uso específico e não foi estudada tão extensivamente quanto a atomoxetina para tratar o TDAH. Entretanto, isso não impede que os médicos a prescrevam para os casos em que esta medicação comprove ser uma melhor escolha do que os estimulantes ou a atomoxetina – em geral, quando você foi diagnosticado com ansiedade ou depressão, além do TDAH. A Bupropiona aumenta a noradrenalina no cérebro da mesma maneira que a atomoxetina, mas afeta também outros neurotransmissores, o que significa que pode produzir efeitos colaterais indesejados. Se seu único diagnóstico é o TDAH, é melhor utilizar um estimulante ou a atomoxetina.



Usar uma medicação para tratar uma condição para a qual o FDA não a aprovou é denominado "uso extraoficial" e pode ser perfeitamente seguro (e até mesmo a melhor escolha). Mas sempre peça a seu médico para lhe explicar os prós e os contras e por que uma substância é preferível às outras alternativas.



Outros não estimulantes podem lhe ser prescritos, mas não necessariamente para o TDAH, pois nenhum deles é particularmente eficaz na melhoria dos sintomas do transtorno. Entretanto, as medicações para o TDAH são com frequência combinadas com substâncias usadas para tratar outras condições, como antidepressivos, ansiolíticos, anti-hipertensivos e até mesmo estabilizadores de humor ou antipsicóticos.

O antinarcoléptico modafinil (nome comercial: Provigil) tem mostrado alguma promessa inicial como tratamento para os sintomas do TDAH em crianças, mas, mesmo esses resultados nem sempre foram replicados em outros estudos. Também não há, até esta data, pesquisa sobre o uso dessa substância para adultos com TDAH. A medicação aumenta o estado de alerta e a vigília, e, às vezes, tem sido usada para tratar apneia do sono (suspensão da respiração durante o sono). Mas não recebeu aprovação do FDA para o tratamento do TDAH até o momento; o FDA requereu que ela fosse mais estudada para avaliar alguns raros efeitos colaterais, antes de dar sua aprovação. Fique atento a novidades sobre essa medicação.

* N. de R.T.: No Brasil há outros nomes comerciais desta substância.

15

O que esperar do tratamento

As medicações para o TDAH estão entre as mais seguras, mais eficazes e mais bem estudadas entre todas aquelas usadas para tratar condições psiquiátricas. Você tem uma boa chance – até 80% – de se adaptar a um curso de tratamento que vai modificar sua vida. Mas isso pode demorar algum tempo. Algumas tentativas em consultas com seu médico podem ser necessárias para poder elaborar o regime mais adequado. Eis como você e seu médico vão chegar lá.

FAÇA UM EXAME FÍSICO E ENTREVISTA

Você pode já ter coberto estes passos durante sua avaliação diagnóstica. Mas, se já foi diagnosticado há algum tempo e só está considerando a medicação agora, seu médico provavelmente vai querer cobrir esse campo de novo. Convém certificar-se de que nenhum fator novo que poderia afetar um curso de medicação tenha entrado no quadro.

Seu médico vai realizar um exame físico com particular atenção a:

- ✓ Sua frequência cardíaca.
- ✓ Sua pressão arterial.
- ✓ Outras medicações que você esteja tomando.

Descarte problemas cardíacos: Se você leu os Capítulos 13 e 14, sabe que é importante identificar quaisquer problemas cardíacos (seja em si mesmo ou em seu histórico familiar) antes de decidir sobre um estimulante e provavelmente até mesmo um não estimulante. Alguns médicos podem lhe solicitar um eletrocardiograma (ECG). Embora este exame não seja em geral necessário, é uma precaução que não custa caro e não é uma má ideia, se você não o faz há muito tempo.



Uma vez iniciada a medicação, diga imediatamente a seu médico se sentiu algum problema importante de funcionamento cardíaco – palpitações, frequência cardíaca acelerada, dor no peito, vertigem ou desmaio.

Identifique possíveis interações da medicação: Embora estas substâncias sejam seguras em combinação com a maioria das outras medicações, você quer garantir que não vai terminar tomando dois estimulantes ao mesmo tempo ou que não está levando em conta a atomoxetina se está tomando um IMAO. Se você fuma, discuta isso com seu médico, caso ele esteja planejando lhe prescrever um estimulante. A nicotina também pode agir como um estimulante, e a combinação dos dois pode aumen-

tar a frequência cardíaca, a pressão arterial ou causar outros efeitos colaterais estimulantes.

ENCONTRE EXATAMENTE A MEDICAÇÃO CERTA

Você tem cerca de 75% de chance de reagir a qualquer medicação para o TDAH que seja tentada em primeiro lugar. Não se surpreenda se de repente você se achar capaz de funcionar normalmente, talvez pela primeira vez em sua vida. Mas, se isso não acontecer, não fique desencorajado. Há ainda centenas de outras medicações, formulações e dosagens disponíveis para experimentar.



Conceber o melhor plano de tratamento possível é tanto uma arte quanto uma ciência. Tente ser paciente durante o processo: é você quem tem tudo a ganhar com isso!

Como o médico vai decidir o que tentar primeiro?

Estimulante ou atomoxetina?

Esta dúvida é enfrentada por todos os médicos em todos os casos de TDAH em adultos. Alguns começam com uma medicação que já vêm usando com sucesso com muitos de seus pacientes. Outros começam com a que estão acostumados a usar como uma substância de primeira escolha. Outros, ainda, escolhem o que seus colegas já estão usando extensivamente, em especial se têm menos experiência do que eles.

A maioria dos médicos provavelmente vai tentar em primeiro lugar um estimulante, se você não parece ter outro transtorno além do TDAH, ou se é urgente ou uma prioridade obter um controle relativamente rápido de seu TDAH (está prestes a ser demitido se seu trabalho não melhorar, seu cônjuge ou parceiro planeja deixá-lo se as coisas não mudarem rapidamente em seu relacionamento, está prestes a ser reprovado na faculdade, etc.). A formulação escolhida para uma primeira tentativa pode ser determinada pelos prós e contras listados no Capítulo 13. Mas meus colegas e eu acreditamos que um médico pode se concentrar no que é melhor para *você* usando mais do que diretrizes padronizadas. A lista a seguir vai lhe dar uma ideia sobre se um estimulante ou a atomoxetina pode ser o melhor para você. Esta lista também pode ser passada para a consideração de seu médico.

SIM	NÃO	QUESTÃO A CONSIDERAR
		1. Você já teve alguma reação adversa ou insatisfatória aos estimulantes?
		2. Você *nunca* teve uma reação adversa ou insatisfatória a um agente noradrenérgico?
		3. Uma reação imediata à medicação *não* é necessária para o controle urgente de seu TDAH?
		4. Você tem problemas com ansiedade ou depressão, além do TDAH?
		5. Você tem algum transtorno de tique ou síndrome de Tourette?
		6. Você sofre excessivamente de insônia ou tem dificuldade para dormir?

SIM	NÃO	QUESTÃO A CONSIDERAR
		7. Você tem problemas significativos com impulsividade emocional, raiva ou conflitos com outras pessoas no início da manhã?
		8. Você tem alguma preocupação no que diz respeito ao uso de um estimulante controlado (possivelmente em razão de publicidade negativa ou por potencial abuso dos estimulantes)?
		9. Você vai encontrar conflito ou hostilidade por parte de seus familiares se usar um estimulante?
		10. Seus médicos ou você estão preocupados com as dificuldades logísticas maiores com o uso de um estimulante (visitas frequentes ao consultório, monitoramento constante e elevados custos médicos associados)?
		11. Você é um estudante universitário para quem o abuso recreacional, o furto ou a diversão pode ser um problema potencial?
		12. Você tem histórico de abuso de substâncias?
		13. Alguém que mora com você, como um membro de sua família imediata, tem um histórico desse tipo?
		14. Você já sofreu de insônia aguda no passado por tomar um estimulante?
		15. Você já experienciou irritabilidade, raiva ou outros problemas comportamentais significativos pela manhã, enquanto usava um estimulante?
		16. Você já experienciou embotamento afetivo ou restrição anormal de expressão emocional (apatia) devido ao uso de um estimulante?
		Totais: Contagem total da quantidade assinalada de "sim" e "não".



Se você acha que não está se beneficiando de uma medicação que está tomando, certifique-se de pedir a opinião de alguém com quem mora ou que seja de algum modo próximo. Às vezes, as mudanças pelas quais você está passando podem ser mais facilmente observadas por outras pessoas.

Quanto mais respostas "sim" você tiver assinalado, mais eu acreditarei que deve considerar a atomoxetina antes de um estimulante. Seu médico também deve considerar associar os dois – usando doses mais baixas de cada um – para lhe proporcionar uma cobertura melhor (mais ampla) de suas várias aflições.

Chegando à dosagem certa

A dose requerida para tratar com sucesso o TDAH varia muito de pessoa para pessoa. Alguns adultos requerem doses muito pequenas, iguais àquelas usadas para as crianças, enquanto outros necessitam de doses muito mais elevadas, bem acima da média. Espere que seu médico intervenha com várias doses, começando com uma dose baixa que vai aumentar a cada semana, até você ter uma boa resposta ou os efeitos colaterais sejam tão desagradáveis que partir para uma dose ainda mais elevada não seja mais uma boa opção.

Entretanto, seja paciente. Às vezes, pode demorar 2 a 3 semanas ou até 1 a 2 meses para encontrar a melhor dose para sua situação.



Há muito boas chances de que a primeira medicação que você experimente funcione:

- ✓ Você tem apenas 10 a 25% de possiblidade de não reagir à primeira medicação usada.
- ✓ Você tem apenas 3 a 10% de possibilidade de não conseguir de maneira alguma tolerar a medicação.



Seu médico deve sempre tratar primeiro a condição mais prejudicial ou ameaçadora à vida. Por exemplo, se você tem transtorno bipolar ou depressão grave, a primeira tentativa de medicação deverá ser para essa condição, antes de dar início a uma medicação para o TDAH.

Se a primeira medicação não funcionar tão bem quanto seu médico gostaria, várias outras opções podem ser as corretas para você.

Digamos que você experimente um sistema de liberação com MPH, como Ritalina LA ou Focalin XR (grânulos de liberação prolongada), sem muito sucesso. O problema pode ser o sistema de liberação, não a medicação específica. Mudar para Concerta (sistema osmótico) ou para os adesivos Daytrana pode funcionar. Se isso não der certo, mude para um sistema de liberação com AMP, como Adderall XR ou Vyvanse, ou para o não estimulante atomoxetina (Strattera). Um médico só deve recorrer a uma substância não autorizada e usar uma medicação não aprovada pelo FDA para o seu TDAH se você não mostrar resposta positiva a nenhuma delas ou se tiver outra condição que necessite ser tratada primeiro.

MONITORANDO O TRATAMENTO

As medicações destinadas a tratar o TDAH têm como objetivo os problemas específicos do cérebro discutidos no Segundo Passo. Quando você encontrar a medicação certa para o seu caso, vai perceber que:

- ✓ Está mais produtivo no trabalho.
- ✓ Está mais persistente nas tarefas que necessita realizar.
- ✓ Seu controle dos impulsos melhorou.
- ✓ Está mais criterioso em relação ao que está fazendo.
- ✓ Consegue organizar melhor seus pensamentos.
- ✓ Está mais fácil conduzir as conversas.
- ✓ Consegue escrever cartas ou relatórios de negócios.
- ✓ Está cumprindo as promessas.
- ✓ Suas emoções estão mais controladas.

No início de seu tratamento medicamentoso, seu médico provavelmente vai querer vê-lo, ou pelo menos falar com você semanalmente, para ajustar a dosagem quando necessário, até que seus sintomas estejam controlados o máximo possível. Depois disso, terá de contatar o médico mensalmente, caso esteja usando um estimulante, porque muitos estados requerem que você obtenha uma nova receita todo mês. Habitualmente, esta receita deve ser utilizada no período de um mês,

e não pode ser aviada fora do estado ou do país em que foi prescrita. A atomoxetina não é uma droga controlada e poderá ser adquirida várias vezes antes de ser requerida uma nova receita.*

Quando tiver encontrado a dose que funciona para você, seu médico provavelmente precisará vê-lo para exames rotineiros de acompanhamento a cada 3 a 6 meses. Descobrimos que as pessoas com frequência necessitam de ajustes adicionais da dosagem após os primeiros 3 a 6 meses de uso da medicação, sempre que houver um ganho ou perda de peso incomum ou quando suas circunstâncias de vida tiverem mudado dramaticamente, assim como o controle de seus sintomas. Por exemplo, voltar à universidade em tempo integral pode aumentar sua necessidade de habilidades de controle do tempo, auto-organização e automotivação, requerendo um aumento em sua dose, pelo menos nos dias em que você tiver aula ou estiver estudando. Ou, se você for um vendedor de computadores, pode achar que necessita apenas de pequenas doses para controlar o seu TDAH nos dias em que estiver visitando muitos clientes em uma região, mas mais medicação nos dias em que houver pilhas de serviço burocrático para fazer, ou ainda se obteve uma promoção para gerente de vendas do distrito. Em geral, no entanto, sem uma mudança muito marcante nas circunstâncias ou em seu peso, uma vez que uma dose foi estabelecida para alguns meses, ela tipicamente pode permanecer estável por muitos meses mais.

Para ajudá-lo a monitorar quaisquer mudanças em seus sintomas, você deve considerar o uso da Escala de Acompanhamento dos Sintomas do TDAH apresentada no final deste capítulo. Ela pode proporcionar a seu médico informações mais precisas sobre se o desempenho da medicação melhora seus sintomas e se há necessidade de aumentar sua dose adicional. Também pode ajudá-lo a lembrar de transmitir a seu médico informações bem mais específicas do que você poderia se lembrar sem registrá-las.

Quando a medicação deve ser descontinuada? Os médicos tipicamente recomendam que os adultos façam uso de sua medicação sete dias por semana, o ano todo, porque os danos que o TDAH pode produzir ocorrem não apenas no trabalho ou nos estudos, mas em muitas outras áreas da vida, como ao dirigir veículos, ao criar os filhos, ao executar as responsabilidades domésticas, ao lidar com dinheiro e ao se relacionar socialmente; todas estas funções podem se beneficiar das medicações para o TDAH e podem ser afetadas negativamente se a medicação for interrompida. Enquanto você estiver sentindo dificuldades em quaisquer dessas áreas, a medicação deve ser continuada.

Entretanto, é possível que haja momentos em que parar a medicação pode fazer sentido, pelo menos temporariamente. Em minha experiência clínica, alguns adultos têm percebido que a medicação que estavam usando restringia muito seu leque de emoções e até mesmo sua criatividade. Embora isso não seja comum e não tenha sido documentado nos estudos de pesquisa, tais indivíduos estavam em situações de emprego singulares, em que suas queixas faziam algum sentido.

Uma dessas pessoas era uma poeta. Ela usava sua medicação na maior parte dos dias em razão das responsabilidades que tinha administrando uma família, pagando suas contas, dirigindo e realizando outras atividades domésticas, mas descobriu que ficava bem menos criativa como poeta nos dias que reservava para escrever. Por isso, ela interrompia a medicação apenas nesses dias, e, em seu caso, este arranjo funcionou. A poesia não é nada sem sua emoção, imagens e metáforas, e ela descobriu que sua emoção era enormemente restringida por sua medicação.

* N. de R.T.: O caso não se aplica ao Brasil, pelo menos até o momento.

Outro paciente era um músico talentoso que tocava em uma orquestra sinfônica. Como a poeta, ele descobriu que a medicação era muito útil nos dias em que não tocava o seu violoncelo; mas, quando era preciso fazer apresentações com a orquestra e estar muito mais conectado e expressivo no teor emocional de sua música – as qualidades que faziam dele um musicista tão bem-sucedido –, ele interrompia sua medicação.



A eficácia da medicação pode ser influenciada por alguma mudança importante no corpo, como um significativo ganho ou perda de peso, ou mudanças hormonais (perimenopausa/menopausa)?

Algumas pessoas, particularmente as crianças que estão crescendo, descobrem que, com o passar do tempo, sua dose deve ser ajustada. Isso acontece provavelmente em razão de ganho de peso e outras mudanças que ocorrem com o amadurecimento. É pouco provável que essas questões sejam significativas nos adultos, mas alguns deles têm relatado mudanças na eficácia de sua medicação relacionadas a mudanças de peso. Portanto, as doses podem precisar ser ajustadas de tempos em tempos, embora menos frequentemente do que nas crianças. Não temos evidências sobre o impacto da perimenopausa ou mesmo dos ciclos menstruais mensais na eficácia da medicação, e, por isso, essa é uma questão que atualmente permanece sem resposta.

Nem sempre o problema é apenas o TDAH

Tenha em mente que nenhuma medicação para o TDAH vai resolver milagrosamente todos os seus problemas. Dificuldades no trabalho, nos relacionamentos e em outras áreas da vida não são todas causadas pelo TDAH. Naturalmente, portanto, a medicação para o TDAH não vai eliminá-las pelo simples fato de estar funcionando. Infelizmente, descobrir que problemas permanentes em sua vida precisam ser tratados por alguma outra via pode ser complicado.

Sua namorada fica sempre furiosa com você porque continua se esquecendo de lhe telefonar quando prometeu fazê-lo? Ou porque vocês dois são incompatíveis?

Você não conseguiu a promoção porque não sabe o que dizer e não dizer a seu chefe? Ou porque não adquiriu as habilidades necessárias para o próximo nível do emprego?

Você está sendo pressionado por uma empresa de cobrança porque não paga suas contas em dia (ou simplesmente não as paga)? Ou porque eles simplesmente o confundiram com outra pessoa?

Em muitos casos, o primeiro problema em cada situação mencionada pode muito bem ser uma consequência de a pessoa ser portadora do TDAH, mas o segundo, não – e não seria esperado que isso mudasse como um resultado do uso de uma medicação para o TDAH. Muitas pessoas com TDAH acham mais fácil encon-

trar as respostas para essas questões quando a medicação está servindo para que pensem com mais clareza. Para algumas, isso requer prática. Viver com um TDAH não tratado durante um longo tempo pode deixá-lo com uma história de erros que você não precisava ter cometido. Esses erros podem levar outras pessoas a esperarem de você um mau comportamento e decisões equivocadas. Isso, por sua vez, pode torná-lo ressentido e defensivo. Mesmo agora que consegue funcionar melhor, pode ter dificuldades para encarar com objetividade o que está causando seus problemas. As outras pessoas veem o que elas esperam mais baseadas em seu passado do que como você está no presente? Toda a crítica que recebeu no decorrer dos anos fez com que você espere ser considerado culpado, enxergando intenção maliciosa onde não existe nenhuma? O TDAH pode deixá-lo com uma pilha de atitudes não produtivas e hábitos negativos que são difíceis de mudar. Por isso, muitos adultos com TDAH procuram terapeutas para ajudá-los a recomeçar.

AJUDANDO A MEDICAÇÃO

Os terapeutas podem ser de enorme ajuda para muitos adultos com TDAH que já tenham iniciado uma medicação efetiva. No entanto, por favor, entenda que não há evidência científica de que este tipo de tratamento funcione isoladamente. Mas é algo que pode ajudá-lo a preencher as carências deixadas quando a medicação simplesmente não é suficiente para lidar com todos os aspectos de seu TDAH ou em períodos do dia em que as medicações simplesmente não podem ser usadas.

Os Recursos apresentados no final deste livro listam organizações e grupos de apoio que podem ajudá-lo a adquirir as habilidades necessárias para a vida cotidiana e fontes de encaminhamento para terapeutas e treinadores de motivação e desenvolvimento pessoal.

Muitas estratégias e ferramentas para lidar com quaisquer sintomas e prejuízos remanescentes nas várias áreas em que você opera estão a sua disposição. Consultar um psicólogo ou terapeuta é uma maneira de explorá-las. Outra é ler o restante deste livro. O Quarto e o Quinto Passos apresentam uma série de técnicas para melhorar sua vida diária. Todas elas são baseadas em minha teoria de que o TDAH é um transtorno do autocontrole, uma condição que o deixa sem noção do tempo. Todas são baseadas no princípio de que o TDAH não é uma questão de não saber o que fazer, mas de não fazer o que você sabe quando precisa fazê-lo. Adicione essas técnicas à medicação e estará no caminho para uma vida melhor.

ESCALA DE ACOMPANHAMENTO DOS SINTOMAS DO TDAH

Nome: _____ Data: _____

Instruções para a Parte I

Este formulário foi planejado para obter sua opinião sobre a frequência com que você demonstra os comportamentos a seguir. Por favor, faça um círculo no número que segue cada item que descreva quantas vezes esse comportamento tem ocorrido durante o período indicado abaixo. Assinale (✓) um destes períodos de tempo para indicar qual deles você está considerando ao preencher este formulário. Depois, compartilhe este formulário com seu médico para lhe dar informações mais completas sobre o seu nível usual do TDAH antes de começar a tomar a medicação ou durante a fase inicial do tratamento, quando já estiver fazendo uso da medicação.

_____ Durante os últimos seis meses (basal).

_____ Desde o início da medicação.

_____ Desde que a dose da medicação foi modificada.

_____ Desde que a medicação foi interrompida.

Sintomas	Nunca ou raramente	Às vezes	Frequen-temente	Muito frequentemente
1. Falho em prestar atenção aos detalhes ou cometo erros por descuido em meu trabalho.	0	1	2	3
2. Fico tamborilando com minhas mãos ou pés ou me contorço na cadeira quando preciso permanecer sentado.	0	1	2	3
3. Tenho dificuldade para manter a atenção nas tarefas ou nas atividades de lazer.	0	1	2	3
4. Levanto-me da minha cadeira em situações em que se espera que eu permaneça sentado.	0	1	2	3
5. Não escuto quando falam diretamente comigo.	0	1	2	3
6. Inquietação.	0	1	2	3
7. Não sigo as instruções e não consigo terminar o trabalho.	0	1	2	3
8. Tenho dificuldade para me engajar em atividades de lazer ou fazer coisas divertidas tranquilamente.	0	1	2	3
9. Tenho dificuldade para organizar tarefas e atividades.	0	1	2	3

Sintomas	Nunca ou raramente	Às vezes	Frequen-temente	Muito frequentemente
10. Pareço me sentir como se necessitasse estar "em movimento" ou fosse "movido por um motor".	0	1	2	3
11. Evito, não gosto ou sou relutante em me engajar em um trabalho que requeira esforço mental sustentado.	0	1	2	3
12. Falo excessivamente.	0	1	2	3
13. Perco coisas necessárias para as tarefas ou atividades.	0	1	2	3
14. Solto as respostas antes de as perguntas terem sido completadas.	0	1	2	3
15. Distraio-me facilmente.	0	1	2	3
16. Tenho dificuldade para esperar minha vez.	0	1	2	3
17. Sou esquecido nas atividades diárias.	0	1	2	3
18. Interrompo as outras pessoas ou interfiro no que elas estão dizendo.	0	1	2	3

Instruções para a Parte II

Em que extensão os problemas que você assinalou anteriormente interferem em sua capacidade para funcionar em cada uma destas áreas de atividades?

Atividades	Nunca ou raramente	Às vezes	Frequen-temente	Muito frequentemente
Em minha casa ou com minha família.	0	1	2	3
Nas relações sociais com as outras pessoas.	0	1	2	3
Em minhas atividades na comunidade.	0	1	2	3
Na escola ou em outros ambientes de aprendizagem (se estou envolvido em um ambiente educacional).	0	1	2	3
Em esportes, clubes ou outras organizações.	0	1	2	3
Na condução de veículos.	0	1	2	3
No lazer ou em atividades recreativas.	0	1	2	3
No manejo de meu dinheiro e de minhas finanças.	0	1	2	3
Em meus relacionamentos amorosos ou relacionamentos conjugais.	0	1	2	3
Na criação de meus filhos.	0	1	2	3
Em meu manejo das tarefas diárias ou outras responsabilidades.	0	1	2	3

QUARTO PASSO

MUDE A SUA VIDA

Regras cotidianas para o sucesso

O TDAH pode fazê-lo se sentir como se estivesse em uma esteira mecânica. Seus sintomas tornam muito mais difícil para você do que para os outros satisfazer as demandas da vida adulta. Algumas tarefas não conseguem ser cumpridas dentro do prazo. Outras lhe escapam dia após dia, não importa o quanto se esforce para cumpri-las. Você pode terminar exausto no final do dia e ainda se sentir como se não tivesse chegado a lugar nenhum.

Felizmente, a medicação que normaliza os sintomas de muitas pessoas pode nivelar seu campo de ação. Na verdade, como já disse anteriormente, muitos adultos com TDAH que conheci declararam que a medicação eficaz modificou por completo sua vida. Se você se sente dessa maneira após ter trabalhado com seu médico para encontrar a medicação correta para o seu caso, pode estar tentado a fechar este livro neste exato momento.

Sinta-se livre para fazê-lo. Deixe o livro de lado e dê prosseguimento ao resto de sua vida.

Mas mantenha o livro em um lugar onde possa encontrá-lo facilmente. Espero que você volte logo a ele, porque o Quarto Passo pode lhe proporcionar uma valiosa vantagem:

- Os princípios que você vai aprender no Quarto Passo vão potencializar seu tratamento, da mesma maneira que a dieta e os exercícios potencializam a insulina para os diabéticos. Mesmo com a medicação eficaz, você pode sentir alguns sintomas residuais; as regras a seguir podem realizar a "limpeza".
- As oito regras para o sucesso cotidiano vão lhe proporcionar um respaldo para os períodos particularmente difíceis. Uma crise importante na vida, uma doença física ou qualquer outro evento estressante pode alterar temporariamente a eficácia de sua medicação. Ter à mão um "*kit* de emergência" pode mantê-lo em um caminho bem-sucedido nessas situações.
- Se, por qualquer razão, sua medicação se tornar menos eficaz, as regras contidas no Quarto Passo poderão substituí-la enquanto você e seu médico descobrem um novo regime de medicação. Mais uma vez, é sempre conveniente ter um "plano B".
- As regras possibilitam romper com velhos hábitos arraigados trazidos pelos sintomas do TDAH. Mesmo que a medicação o ajude a superar os déficits do TDAH, os velhos hábitos podem permanecer. Essas regras vão lembrá-lo de que há uma maneira diferente de conduzir seus afazeres diários para você continuar tendo uma boa qualidade de vida.



Os transtornos pertencem às pessoas. As desvantagens pertencem às situações.

Lembre-se de que, no Capítulo 11, eu disse que você pode fazer muitas coisas para moldar seu ambiente para torná-lo adequado a suas necessidades. O Quarto Passo vai apresentá-lo a alguns princípios básicos que vão ajudá-lo a fazer isso em sua vida diária. ***Mude consistentemente a situação e reduzirá a posição de desvantagem ou incapacidade a que estará sujeito dentro dela***.

Cada uma das oito regras para o sucesso se baseia nos sintomas do TDAH e a suas raízes no cérebro. Siga-as, e poderá se contrapor diretamente às tendências criadas por seu cérebro com TDAH sobre as quais você leu no Segundo Passo. Durante todo o Quarto Passo, vou ajudá-lo a ligar os pontos entre as maiores dificuldades que o TDAH lhe causa (identificadas no Segundo Passo) e as regras que serão mais importantes para você aprender e seguir. Use estas regras sempre que quiser ser bem-sucedido:

- Quando precisar que as coisas sejam feitas.
- Quando for importante não cometer erros.
- Quando precisar chegar no horário.
- Quando quiser continuar aprendendo com o passado para se preparar para o futuro.
- Quando quiser atingir seus objetivos para poder terminar seu dia sabendo que pode estar cansado, mas pelo menos tem algo a mostrar!

16

Regra 1: Pare a ação!



O que a Regra 1 pode fazer por você:
Ganhar algum tempo antes de agir.

Se você é um adulto com TDAH, a Regra 1 é destinada a você. Simples assim.

Os problemas com o autocontrole que estão no cerne do TDAH se iniciam com a dificuldade para resistir aos impulsos. Seu chefe lhe propõe dobrar seus objetivos de vendas para o ano, e, antes de poder morder sua língua, você explode em uma gargalhada e diz: "Está ficando *louco*?". Quando vê o novo ornamento no gramado de seu vizinho, diz a ele que aquilo faz sua casa parecer um motel barato, e agora ele não está falando com você – de novo. Você vê um maravilhoso par de sapatos na vitrine de uma loja e corre para comprá-lo, embora cada tostão do salário que tem no bolso já esteja comprometido.



Volte aos Capítulos 6 e 7 para ver que *insights* lhe vêm à mente sobre onde e como sua impulsividade tem lhe prejudicado.

Não parando antes de agir, você não se permite um tempo para pensar. Esse pensamento inclui usar seu pensamento retrospectivo e sua antevisão para se dar conta da situação, lembrar o que aconteceu antes e considerar o que deve fazer a seguir. Também inclui se permitir um tempo para falar consigo mesmo sobre a situação, usando a voz de sua mente para ponderar como lidar com a situação.

Felizmente, você não está totalmente desprovido de freios mentais. *Mas, mesmo com todo o benefício de qualquer medicação que esteja usando, aprender a parar de reagir rapidamente aos eventos que o cercam com decisões, comentários e ações impulsivos vai requerer prática.* Lembre-se de que as funções executivas lhe proporcionam a *capacidade* de exercer o autocontrole. Cabe a você fazer um esforço consciente para usar essa capacidade.

Comece assimilando *onde* tem maior probabilidade de se comportar impulsivamente e em que isso pode lhe ser mais prejudicial. Há momentos e lugares em que não há problema em ser impulsivo, falante, espontâneo ou imprevisível – ou onde seja pelo menos improvável que isso lhe custe muito caro. Mas há momentos e lugares em que já sabe que se comportar desta maneira pode lhe acarretar grandes problemas.

DESCUBRA ONDE A IMPULSIVIDADE MAIS O PREJUDICA

Não se limite a adivinhar a resposta. Se precisar, compile uma lista dessas situações custosas de sua experiência passada. Peça a seu cônjuge, parceiro, um bom amigo ou um irmão para ajudá-lo a localizar seus pontos problemáticos. Escreva-os ou peça à outra pessoa para fazê-lo para você, para que tenha um lembrete de onde ficar vigilante e onde praticar mais o "parar a ação".

ONDE A IMPULSIVIDADE É UM GRANDE PROBLEMA PARA VOCÊ?

No trabalho?
Onde e quando?

_____

_____

Nos relacionamentos afetivos?
O que tipicamente acontece?

_____

_____

Nas conversas?
Com quem – um amigo, parceiro, cônjuge ou outro ente querido?

_____

_____

Quando você faz compras com um cartão de crédito?
Que lojas (ou *websites*) e itens você acha irresistíveis?

_____

_____

Quando você está atrás do volante de seu carro?
Sempre ou apenas em alguns itinerários ou em algumas situações?

_____

_____

Outro?

_____

_____

Estratégia: *Realize uma ação simples para evitar a urgência de agir.*

Antes que você entre em uma das situações que acabou de identificar, da próxima vez que a ocasião surgir, quero que pratique parar durante alguns segundos para dar a seu pensamento uma chance de entrar em ação *realizando uma das seguintes ações simples*:

- ✓ Inspire lentamente, expire lentamente, faça uma expressão pensativa e diga a si mesmo: "Bem, deixe-me pensar sobre isso".
- ✓ Diga simplesmente: "Hmmmm, deixe-me ver", pensativamente, depois de inspirar e expirar.
- ✓ Coloque a mão sobre sua boca durante alguns segundos.

Qualquer pequena ação vai funcionar. No Capítulo 9, mencionei um adulto que mentalmente tranca sua boca com uma chave invisível para impedir que fale. Uma vez que você arraigou o hábito de usar ações públicas e externas para se dar um tempo, pode passar a usar atitudes mentais como essa. Por enquanto, tente uma versão mais pública do truque da fechadura: coloque uma das mãos nas costas ou no bolso e realize um movimento de fechar com chave.

Para se dar ainda alguns segundos mais, repita o que a outra pessoa acabou de lhe dizer:

- ✓ "Oh, você quer saber sobre..."
- ✓ "Você está me pedindo para..."
- ✓ "O que você quer que seja feito é..."
- ✓ "Você acha que..."

Mais uma vez, esses são apenas exemplos. Pegue uma expressão que seja fácil para você lembrar, que sairá facilmente de sua boca e que, por isso, é provável que a utilize.

O fundamental é não dizer ou fazer qualquer outra coisa nos próximos segundos. Observe que eu não disse para você não fazer *nada*. Sem dúvida já lhe disseram muitas vezes para parar e pensar, mas ninguém jamais lhe disse como pode deter uma urgência incrivelmente forte para agir ou falar e simplesmente ficar ali quieto, sem fazer nada, quando todas as moléculas de seu corpo estão o impelindo a fazer algo. A razão de este pequeno estratagema funcionar é que ele lhe dá algo para fazer enquanto você está se dando um tempo para pensar, o que o TDAH em geral lhe nega.

Prática: Tente praticar fazer isto frequentemente, todos os dias, milhares de vezes por dia, mesmo quando estiver sozinho. Este comportamento vem naturalmente para aqueles sem TDAH porque o sistema motor do cérebro deles não é tão rápido quanto o seu para dar a partida. Isso pode ser inconsciente para eles, mas tem de ser muito, muito consciente para você – pelo menos no início. Quanto mais você praticar, mais rápido se tornará um hábito inconsciente. Será difícil, mas, acredite, vai valer a pena! Você vai tentar fazer isso tão frequentemente que as pessoas podem olhar para você e achar engraçado: por que este sujeito sempre coloca a mão sobre a boca? Por que esta mulher constantemente repete o que acabei de lhe dizer? Tente não se preocupar com isso; é melhor do que obter uma reação zangada, chocada ou indignada. Se estiver tendo problemas para desenvolver uma insensibilidade para as reações dos outros com relação a você, verifique a Regra 8.

Estratégia: *Pense em alguém que fale devagar e desempenhe esse papel quando estiver conversando.*

Você tem de parar de representar o Tigrão e se tornar o Ursinho Pooh. Pare de ser um Robin Williams em alguma cena acelerada de comédia e comece a ser mais ponderado, como Ben Stein ou Will Rogers. Reduza seu ritmo. Pense em si como um sulista, em vez de um nortista. Mesmo que demore algum tempo extra para proferir uma sentença, isso vai lhe proporcionar aquele cenário em seu tempo mental para carregar o DVD de sua experiência passada e fazer com que a câmera o exiba em sua tela mental. Pratique falar devagar diante do espelho. Veja a si mesmo como seu personagem que fala devagar. Falar mais devagar vai proporcionar a seus lobos frontais uma chance de conseguir alguma trava, a se segurar em vez de ser levado pela maré incessante de seus impulsos.

Seguir a Regra 1 vai ajudá-lo a conseguir tempo para permitir que seu cenário doméstico mental privado se prepare e lhe mostre algum vídeo de suas experiências passadas que possa estar ligado à situação presente. Tendo se dado esse tempo, você deve agora conscientemente tentar pensar sobre a situação. Pensar, aqui, significa visualizar as experiências relevantes de seu passado para descobrir o que elas têm a lhe dizer. A próxima regra vai ajudá-lo a fazer isso.

17

Regra 2: Olhe para o passado... e depois para o futuro



O que a Regra 2 pode fazer por você:
Ajudá-lo a ver o que vem a seguir.

Quando surge um problema durante seu dia, você fica totalmente desconcertado com o que pode acontecer e o que fazer? Recrimina-se constantemente por cometer repetidas vezes o mesmo erro? A Regra 2 é dedicada a você.

Você já sabe que o olho de sua mente (a memória de trabalho não verbal) não é tão poderoso quanto aquele das pessoas que não têm TDAH. Isso torna realmente desafiador ativar suas imagens mentais relacionadas à visão retrospectiva e à antevisão antes de agir. Você já consegue muito bem olhar para trás em sua vida e até mesmo olhar para frente para saber o que sua experiência pode lhe dizer que vai acontecer, *mas só depois que você já agiu e a poeira assentou*. A boa notícia aqui é que ser capaz de exercitar a visão retrospectiva vai lhe dizer que você realmente possui essa capacidade. A má notícia é que só exercer a visão retrospectiva depois do fato ocorrido em geral conduz diretamente a se recriminar por ter feito ou dito a coisa errada. Mais que a crítica dos outros, a autorrecriminação poderá lhe deixar diretamente arrasado, e você pode achar cada vez mais difícil se reerguer.



Volte ao Capítulo 9 para recordar as dificuldades específicas com o olho da mente que lhe soaram familiares quando você leu a seção sobre a "Memória de Trabalho não verbal".

Quanto à antevisão, ser capaz de extrair da experiência passada o que pode acontecer no futuro é ótimo – contanto que você consiga fazê-lo imediatamente nas situações em que necessite dessa previsão. Uma decisão que tomou na semana passada de fazer algo de maneira diferente pode se evaporar antes de você ter uma oportunidade de persistir nela. Você necessita de uma maneira para se certificar de que aquilo que aprendeu do passado permanecerá acessível quando precisar.

IDENTIFIQUE ONDE ESTÃO SEUS PONTOS FRACOS NA MEMÓRIA DE TRABALHO NÃO VERBAL

Descubra onde tem mais dificuldade para olhar adiante; esses são os locais onde você mais desejará praticar olhar para o passado.

Você bate em todos os problemas com um "martelo", pois todos são como "pregos"?
Os adultos com TDAH não compilaram um grande estoque de experiências passadas para serem lembradas; por isso, as diferenças sutis entre os problemas e a necessidade de diferentes ferramentas para resolvê-los frequentemente os desconcerta.

Aprender algo novo requer que você passe por um longo e lento processo de tentativa e erro?
Se você não consegue evocar facilmente as imagens mentais, tem de continuar tentando uma coisa após a outra.

Você tem dificuldade para economizar dinheiro, persistir em uma dieta ou aperfeiçoar uma habilidade atlética?
Adiar a gratificação é difícil quando você não consegue evocar a imagem mental do prêmio que está adiante.

Estratégia: *Use um dispositivo visual imaginário para ligar o olho de sua mente.*

Aprender a parar a ação lhe proporciona aquele espaço mental para ligar o olho da mente. Mas o olho de sua mente é tão frágil que a próxima coisa irrelevante que acontece a sua volta pode interromper aquilo sobre o que você estava tentando pensar. De repente, foi desviado para qualquer tangente que a distração lhe tenha sugerido. Então, o que precisa fazer é evocar mentalmente algum dispositivo visual que em geral julga atrativo. Sua grande TV de tela plana? Seu vídeo ou jogo de computador favorito? Uma minicâmera? Imediatamente depois de você parar a ação, clique nesse dispositivo. Pode até usar um movimento físico sub-reptício para ligá-lo diretamente quando você está dizendo "Hmmmmm" ou logo após ter usado a mesma mão para fazer o movimento de fechar com chave.

Agora tente concentrar sua mente e literalmente ver na tela desse dispositivo qualquer luz que seu passado possa lançar sobre essa situação particular. Visualize o que aconteceu da última vez em que esteve em uma situação como essa. Seja criativo. Veja o passado se desenrolando em toda a sua ação detalhada e colorida, como se estivesse filmando ou repetindo o que passou, da forma correta, no espaço em que está.

Prática: Quanto mais frequentemente você fizer isso, mais habitual e automático isso vai se tornar, e mais "vídeos" diferentes vão surgir em sua mente provenientes de seu banco da memória para guiar seu futuro: você será capaz de pensar: "Uau, da última vez que interrompi uma reunião com uma piada todos riram de *mim*, não da piada". Ou: "Eu me senti realmente culpada quando cheguei em casa com aqueles sapatos e descobri que meu filho precisava de alguns livros caros para a escola e eu não tinha dinheiro para comprá-los". Não se limite a praticar projetar o olho da mente em uma tela de TV ou em um monitor de computador apenas em suas situações de alto risco. Para consolidar o hábito, faça isso também onde for mais fácil – onde os riscos forem menores, não houver pressão e for mais fácil para parar a ação e proporcionar a si mesmo a oportunidade.

Estratégia: *Use auxílios visuais tangíveis para dar uma ajuda extra ao olho de sua mente.*

Há mais sobre este tópico na Regra 4. Mas digamos que haja um ambiente particular onde o olho da sua mente fica cego e você já esteja cansado de se recriminar por não perceber o que deveria ter feito. Tire uma foto, recorte uma foto de uma revista ou desenhe algo que represente o "não faça". Aja da mesma forma para algo que represente o "faça". Coloque estas imagens onde você possa vê-las com frequência, reforçando aqueles circuitos mentais que conectam o que você quer com uma ação do passado que colocou algo fora de seu alcance. A mulher cuja derrocada foram os sapatos caros colocou do lado de dentro da porta de seu *closet* o anúncio de um sapato de marca junto com um xerox de sua conta bancária mostrando um saldo negativo. Do outro lado, colocou uma foto de seu filho e uma imagem que recortou de uma revista de um diploma do ensino médio. Ver isso todos os dias ajudava as mesmas imagens a surgirem em sua cabeça quando ela passava por sua loja de sapatos preferida.

O olho de sua mente (memória de trabalho não verbal) pode ser mais fraco e menos eficiente do que o das outras pessoas. Mas você tem também uma voz da mente. E ela pode servir para melhorar o que está tentando visualizar em sua mente. Leia a Regra 3.

18

Regra 3: Expresse o passado... e depois o futuro



O que a Regra 3 pode fazer por você:

Ajudá-lo a analisar a situação antes de decidir o que fazer.

Ajudá-lo a desenvolver regras que você possa usar para as mesmas situações no futuro.

Você enxerga o que está por vir e ainda persiste na reação automática? Você se sente como se continuasse tendo de aprender repetidamente as mesmas lições? A Regra 3 está destinada a você.

A memória operacional não verbal – o olho da mente – não é suficiente para a maioria de nós, se queremos operar com sucesso no mundo adulto. Não precisamos apenas ver o que aconteceu da última vez que tomamos uma determinada atitude. Também precisamos ser capazes de analisar cada situação que se apresenta diante de nós e pesar os prós e os contras das diferentes reações. Digamos que você saiba que expressar intempestivamente sua opinião no meio da última reunião foi um erro. Quando seu chefe lhe apresenta um novo plano, o qual, a seu ver, é equivocado para a reunião desta semana, você simplesmente se fecha? Escreve suas ideias em um memorando que dirige a ele mais tarde? Recruta alguns aliados e se junta a eles para falarem juntos com seu chefe sobre seus temores? Apresenta um plano alternativo?

Precisamos ser capazes de aprimorar as regras e diretrizes a partir do que passamos para podermos conseguir reagir e planejar cada vez melhor à medida que o tempo passa. Esperar até um momento posterior da abertura de uma reunião para expressar uma opinião que pode não ser bem recebida é um exemplo de uma regra que você pode adotar no local de trabalho. Saber quem são seus aliados entre os colegas de trabalho pode ser uma boa diretriz para progredir em seu emprego e em sua carreira.

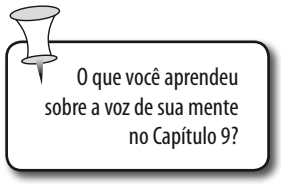
O principal ingrediente nestes processos mentais é a *linguagem*. Uma vez que aprendemos a parar a ação e depois enxergar o passado para podermos antever o futuro, a única maneira de aprendermos com as imagens mentais é usar palavras para descrevê-las. Conversar conosco mesmos é fundamental para a resolução de problemas. É essencial para o planejamento. É inclusive crítico para o entendimen-

to das regras da sociedade. Na verdade, uma memória de trabalho verbal fraca é uma das razões de não ser incomum aos adultos com TDAH acumularem um registro criminal, com frequência devido a contravenções. Não é a malevolência que provoca a violação da lei, mas um fracasso fundamental em entender as regras. A menos que converse consigo mesmo sobre suas opções, pode ser muito fácil decidir, por exemplo, que furtar em uma loja algo que chamou sua atenção não tem problema porque você sempre poderá devolvê-lo mais tarde.

Ter uma apreensão do que o TDAH faz a suas funções executivas pode realmente ajudá-lo a compensar seus déficits. Sim, a voz de sua mente (memória de trabalho verbal) é mais fraca e menos efetiva do que a daquelas pessoas que não têm TDAH. Por outro lado, se você praticá-la e fortalecê-la, poderá usar sua memória de trabalho verbal aprimorada para compensar uma memória de trabalho *não* verbal deficiente. E vice-versa. Converse consigo mesmo sobre as imagens mentais que é capaz de evocar e fortaleça essas memórias visuais para uso posterior. Enriqueça seu banco visual de memórias e terá mais informações para analisar logicamente com a voz de sua mente. O resultado final? Você melhora suas chances de tomar decisões melhores e mais sutis.

IDENTIFIQUE SUAS ÁREAS MAIS PROBLEMÁTICAS DA MEMÓRIA DE TRABALHO VERBAL

Desenvolver as habilidades da memória de trabalho verbal é um empreendimento relativamente sofisticado. Para começar a praticar, tente usar um objetivo modesto que você não conseguiu atingir devido a sua memória de trabalho verbal deficiente. Por exemplo, você pode realmente querer administrar seus próprios investimentos, mas pode fazer sentido começar com um simples plano de poupança que requeira o depósito de uma pequena quantidade de dinheiro em uma conta toda semana. Antes de começar, até mesmo um objetivo aparentemente simples é muito mais difícil de atingir com consistência do que você possa imaginar.



Estratégia: *Torne-se seu próprio entrevistador.*

Não se limite a enxergar apenas as imagens mentais em sua mente:

- ✓ Discuta-as consigo mesmo.
- ✓ Rotule-as.
- ✓ Descreva exatamente o que você está vendo com o olho de sua mente.
- ✓ Então extraia alguma regra ou princípio desta revisão que lhe diga o que você quer fazer da próxima vez que enfrentar tal situação.

Literalmente, retrate-se segurando um microfone e entrevistando a si próprio na TV. Descreva verbalmente a situação em que se encontra. Formule a si mesmo perguntas importantes. Seja duro com você como se fosse o jornalista mais intratável. Faça a si mesmo perguntas como as seguintes:



Essa voz em sua cabeça não está ali apenas para lhe fazer companhia. É um dispositivo para ajudá-lo no autocontrole.

- ✓ "O que está acontecendo aqui?"

- ✓ "Eu já estive antes em uma situação como esta?"
- ✓ "O que é igual e o que é diferente?"
- ✓ "O que eu fiz da última vez?"
- ✓ "Essa é uma opção neste momento?"
- ✓ "Há escolhas melhores?"
- ✓ "Se eu decidir fazer *X*, o que vai acontecer?"
- ✓ "Eu vi *X* (uma pessoa bem-sucedida que você admira) fazer isso? Se não, o que *X* fez em situações semelhantes?"
- ✓ "Se minhas decisões se mostrarem ruins, como vou me sentir amanhã?"

Você tem dificuldade para interpretar as emoções das outras pessoas?
Com determinadas pessoas e em situações específicas ou o tempo todo?

_____

_____

Você acha muito difícil entender e seguir regras?
Onde e quando?

_____

_____

Você tem dificuldade para entender e reter o que leu?

_____

_____

Você decide iniciar uma dieta, um plano de poupança ou outro programa e então desiste dele quase imediatamente?

_____

_____

Estratégia: *Narre em voz alta o que está acontecendo.*



Mesmo que esteja cercado de outras pessoas, pode fingir que está usando um dispositivo de viva-voz, conversando em seu telefone celular. Você vai imediatamente se misturar com todo mundo.

Como você sabe, as crianças narram o tempo todo suas brincadeiras. Quando adultos, supõe-se que aprendemos a fazer esses comentários privada e internamente. Infelizmente, o TDAH tem outras ideias. Então, voltemos ao que funcionou bem quando éramos crianças. Vá em frente e descreva o que está acontecendo com você em uma linguagem rica e viva, em *voz alta*.

Você não tem de *gritar*; apenas falar em *voz alta*. As palavras externamente vocalizadas são mais poderosas no controle e na orientação de seu comportamento do que as palavras que podemos dizer em nossa mente. Você pode se sentir mais confortável fazendo isto quando está sozinho. Certamente, não vai querer fazê-lo onde possa perturbar alguém. Mas é possível escolher situações em que é possível praticar isso sem medo da reação de outras pessoas:

- ✓ Quando você está trabalhando em um projeto em casa e tentando decidir se deve continuar com ele ou abandoná-lo em prol de algo mais divertido.
- ✓ Quando você está tentando seguir as regras da estrada, enquanto dirige sozinho no carro.
- ✓ Em uma caminhada pelo parque, quando está planejando o que vai fazer no restante de seu dia.

Aproveite a solidão como uma oportunidade para se acostumar a verbalizar onde você está, o que está fazendo, o que pode fazer em seguida e o que pode acontecer. Enquanto estiver realizando uma tarefa, dê a si mesmo instruções sobre persistir nela, fazê-la atentamente, completar cada passo e concluir o projeto. Você vai ver que é muito mais provável enxergar a tarefa até o fim do que se apenas pensar sobre essas ideias em sua cabeça.

O olho de sua mente e sua voz mental não são tão fortes quanto aqueles das outras pessoas. Você pode estimulá-los seguindo as Regras 1 a 3. Mas ainda há mais coisas que você pode fazer para se ajudar: veja a Regra 4.

19

Regra 4: Exteriorize as informações fundamentais



O que a Regra 4 pode fazer por você:
Dar-lhe algo em que confiar, além de sua própria memória.

Você é esquecido e disperso? As pessoas o tratam como se você fosse irresponsável e inconfiável? Você está começando a concordar que não tem autodisciplina ou persistência? Se você é um adulto que tem TDAH, provavelmente respondeu sim a todas essas perguntas. A Regra 4 é definitivamente a mais destinada a você.

Mesmo com o TDAH lhe furtando parte do poder de suas funções executivas, você pode desenvolvê-las para seu maior potencial. Por isso, faz sentido seguir as Regras 1 a 3. Quanto mais você praticar as estratégias dos três últimos capítulos, mais desenvolverá aquelas habilidades, apesar de ter um déficit inato. Entretanto, isso não significa que deva parar por aí. Você merece toda a ajuda que puder obter para nivelar esse campo de ação.

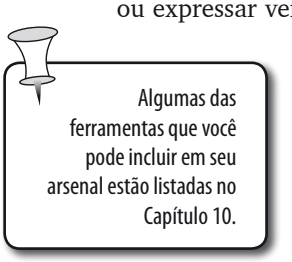
É impossível enfatizar o quanto é importante você aproveitar as muitas maneiras pelas quais pode estimular sua memória interna com sugestões externas. As crianças que têm TDAH obtêm esse tipo de ajuda na escola quando a professora lhes fornece lembretes periódicos para permanecerem concentradas na tarefa. Os pais montam quadros com estrelas para motivar as crianças a persistir nos esforços que estão fazendo com relação às tarefas domésticas ou às lições de casa. Os pais também usam quadros com figuras que graficamente fragmentam os passos em rotinas, como, por exemplo, vestir-se para ir à escola, para que uma criança que se perde ou se distrai no meio do processo tenha algo para consultar para se manter no caminho certo.

Você consegue pensar em alguma razão pela qual não deve obter o mesmo tipo de ajuda?

A diferença, em seu caso, evidentemente, é que, em geral, está sozinho neste momento. Você pode até certo ponto conseguir recrutar a ajuda de um cônjuge ou de uma pessoa que more com você, mas, na maioria das vezes, caberá a si criar e usar lembretes externos. A boa notícia é que isso pode ser divertido. Você consegue usar a abundante criatividade concedida a muitas pessoas, inclusive àquelas com TDAH.

Onde você ainda tem muitas dificuldades... não importa quanto esforço mental você invista?

Realmente, não importa se sua dificuldade é para parar a ação, enxergar o passado ou expressar verbalmente o que passou. As estratégias para exteriorizar as informações podem ser aplicadas a qualquer tipo de lembrete que lhe seja necessário. Você pode – e deve – usar o tempo todo recursos externos. Muitas das ferramentas que são perfeitas para emitir os lembretes são totalmente portáteis e adaptáveis, o que significa que não há limites para como e onde você pode tirar proveito deles. Além do mais, isso vai ajudá-lo a saber quais áreas parecem ser particularmente resistentes a sua memória, para que possa enfrentá-las e se poupar da frustração de contínuas deficiências.



Você ainda tem muita dificuldade para ficar em silêncio em ocasiões nas quais isso seria o melhor a fazer?
Quando e onde?

_____

_____

Você se esquece de reunir as ferramentas e os materiais para as tarefas que precisa realizar?
No trabalho ou em outros lugares?

_____

_____

Sua lista mental a respeito do que fazer inclui itens que vão sendo transferidos de um dia para o outro, jamais sendo eliminados?
Que tipos de tarefas?

_____

_____

Você acha que está com frequência à mercê de suas emoções?
Quais emoções são um problema particular para você (raiva, frustração, culpa, vergonha, etc.)?

_____

_____

Você tem menos controle em algumas situações ou com determinadas pessoas do que com outras?

_____

_____

Estes são apenas alguns problemas que podem ser resolvidos com a ajuda de informações exteriorizadas. Pense nas "mancadas" e nos "fracassos" que você mais lamenta – é a partir daí que pode imediatamente aplicar uma das seguintes estratégias.

Estratégia: *Coloque dicas físicas claramente à vista em situações problemáticas.*

Tais dicas podem assumir muitas formas. Eis alguns exemplos ajustados a determinadas situações problemáticas:

- ✓ Um cartaz colocado sobre o monitor de seu computador para lembrar de não começar a navegar na internet em vez de fazer seu trabalho. Ou experimente colocar uma foto de seu chefe com a seguinte ordem escrita: "Vá trabalhar!"
- ✓ Um bilhete para si mesmo mantido no mesmo bolso que contém sua carteira, para que, quando for puxá-la para comprar algo, puxe também esse lembrete – e pergunte a si mesmo se realmente precisa fazer aquela compra.
- ✓ Um cartão posicionado perto de todos os telefones da casa, perguntando-lhe se esse telefonema que está prestes a fazer pode esperar até mais tarde, depois que tiver terminado qualquer tarefa que tenha deixado no meio.
- ✓ Uma foto do troféu de tênis (ou de qualquer prêmio) que você queira ganhar para continuar praticando.
- ✓ Um símbolo, como uma placa de "pare", que possa ser colocada em qualquer lugar para lembrá-lo de parar a ação antes de tomar qualquer decisão.
- ✓ Uma lista de regras para escrever um complicado relatório que você tem de fazer quinzenalmente no trabalho.



Sua dica física deve ficar claramente à vista, exatamente no lugar onde você necessita do lembrete.



Uma dica externa não apenas o ajuda a parar o que estava impulsivamente prestes a fazer, mas também lhe diz o que fazer em vez disso, e até por que, afinal, você estava tentando mudar e melhorar.

As dicas físicas são seus suplentes para uma memória de trabalho abalada. Algo externo, diante de você, é um lembrete bem mais potente do que uma imagem ou palavra mantida em sua mente. Da próxima vez que você entrar na situação para a qual criou uma dica, esta vai captar sua atenção e lembrar-lhe do que pretendia fazer naquela situação.

Por exemplo, você come impulsivamente demais e quer perder peso? Coloque em sua geladeira uma foto de um atleta, de um artista de cinema ou de você mesmo quando era mais jovem e mais magro. Pode também colar uma placa de "pare" na porta da geladeira, dizendo "Mantenha distância", acompanhada talvez por uma foto de um policial que você encontrou em um jornal ou revista e recortou para fixar ao lado da sua placa de "pare".

Estratégia: *Faça uma lista dos passos ou procedimentos que quer seguir da próxima vez que se deparar com uma tarefa problemática.*

Listas de tarefas são usadas por todos, com ou sem TDAH, *porque elas funcionam muito bem*. Se você terminou seu dia desanimado porque muitos dos objetivos que determinou para fazer foram abandonados, uma lista de tarefas pode ser uma dádiva dos céus. Se a colocar em um lugar onde não possa deixar de vê-la, ela

vai lembrar você do que precisa ser feito imediatamente, ou em seguida, quando desviar sua atenção para algo mais divertido ou pelo simples fato de que aquilo entrou em seu campo de visão e foi difícil ignorá-lo. Não há nada igual à sensação de riscar aquele último afazer ou tarefa no fim do dia. Agora você pode se divertir!



Tentei usar listas de tarefas, mas acho que simplesmente me entusiasmei tanto em escrever a lista quanto me entusiasmo com outras coisas com as quais me envolvo. Não conseguia saber quando parar e já havia escrito três páginas de coisas a fazer num único dia. Parece que, enquanto escrevia, não conseguia perceber que estava sendo insanamente irrealista sobre a quantidade de coisas que eu poderia fazer em um único dia. Como posso me conter e escrever uma lista razoável de tarefas?

Tenho uma ideia. Se você tem um cônjuge solidário, um mentor no trabalho, um irmão/irmã ou alguém que more com você que esteja disposto a ocasionalmente ajudá-lo, peça-lhe que examine sua lista. Lembre-se de que um de seus maiores problemas é a ausência de noção do tempo. Isso pode realmente lhe dificultar descobrir quanto tempo cada item de sua lista deve requerer (sem falar em como contabilizar o seu tempo enquanto você está preparando essa lista!). Muitos adultos que não têm TDAH têm uma ótima ideia de quanto tempo em geral se demora para realizar as tarefas domésticas padronizadas. Um mentor ou chefe no trabalho vai saber quanto tempo as tarefas profissionais requerem para sua realização. E você poderá começar a desenvolver uma percepção de quanto tempo a mais do que uma pessoa média você poderá necessitar para realizar determinadas tarefas, dependendo de suas habilidades nessa área, do interesse que tem na tarefa, de quais são as distrações que usualmente se apresentam e de qual é a amplitude de sua atenção.

Isso gera em mim uma segunda ideia para você não se descontrolar ao fazer sua lista: use um diário. Se mantiver o registro de quanto tempo demora para realizar algumas tarefas, vai começar a conhecer a si mesmo e seus hábitos o suficiente para administrar o tempo com maior precisão. Veja a estratégia a seguir:

Estratégia: *Carregue um diário o tempo todo com você.*

Como já foi observado, um diário pode ajudá-lo a registrar as especificidades de algumas tarefas e o que é necessário para que sejam feitas. Mas, em geral, ele pode servir como seu registro do que precisa fazer. Uma das maiores dificuldades que você pode ter com a memória de trabalho é se lembrar do que outras pessoas lhe disseram ser importante. Com que frequência você desapontou a si mesmo ou a outra pessoa por se esquecer de:

- ✓ Uma data?
- ✓ Um compromisso?
- ✓ Uma promessa?
- ✓ Um encontro?
- ✓ Um prazo?

Quer você esteja no trabalho, em relacionamentos sociais ou em casa com sua família, a capacidade de se lembrar do que disse que faria é fundamental para sua integridade e para sua imagem perante os olhos dos outros. Isto é especialmente verdade com relação às promessas que faz às outras pessoas.

Se usar uma bolsa, coloque seu diário em uma repartição externa onde você possa vê-lo e pegá-lo com facilidade: é muito melhor do que colocá-lo dentro do compartimento principal fechado com zíper, onde ter de tatear para encontrá-lo pode impedi-lo de anotar importantes informações.

Tenho certeza de que você sabe que é mais rotineiro esquecer esse tipo de informação do que lembrá-la. Também tenho certeza de que você também sabe como paga caro por esses lapsos – no trabalho, em casa e em outros lugares. Os adultos com TDAH que conheço relatam que o fato de serem encarados como mais esquecidos e irresponsáveis do que os outros adultos – por serem incapazes de manter e cumprir promessas e compromissos da maneira como se espera que os adultos façam, em geral são considerados menos confiáveis – lhes provoca mais vergonha e sofrimento do que qualquer outro prejuízo que o TDAH tenha produzido neles.

Você não tem de se resignar com esse destino. Comece a levar consigo um diário, como já comentei no Capítulo 10. Pode ser uma pequena caderneta, um diário compacto ou qualquer coisa na qual você possa escrever. O importante é que o leve com você o tempo todo para onde quer que vá.

Assim como você coloca sua carteira no bolso de trás da calça ou dentro da bolsa, e seu telefone celular em seu bolso ou em uma presilha no cinto, deve ter um pequeno diário o tempo todo com você!

Hoje, antes de ter uma chance de esquecer, comece a usar seu diário: escreva nele qualquer coisa que alguém lhe disse que você precisa fazer, qualquer promessa que fez, qualquer compromisso que marcou com outras pessoas, datas, prazos, reuniões ou outras instruções urgentes – *qualquer coisa e tudo o que possa ser importante você se lembrar*.

Um diário é valioso: é sua memória de trabalho externa.

Não se considere totalmente vestido pela manhã até colocar em seu bolso ou em sua bolsa esse diário e um lápis ou caneta.

Use o que for melhor para você como diário, incluindo os dispositivos listados no Capítulo 10.

Não use seu diário apenas para escrever. Consulte-o com frequência, de hora em hora se necessário, para manter o propósito de honrar seus compromissos, terminar o trabalho que lhe foi designado, cumprir as promessas feitas a outras pessoas e respeitar seus prazos. Se você é um adulto com TDAH, esse diário deverá acompanhá-lo o tempo todo, a menos que uma situação requeira que você esteja despido. Mesmo assim, ele deve estar nas proximidades, fácil de alcançar, se tiver de se lembrar de qualquer coisa durante essa situação.

Como já disse, os adultos com TDAH relatam que é terrivelmente deprimente serem encarados como não confiáveis. Não demora muito e estão concordando com a avaliação das outras pessoas e encarando a si mesmos como desprovidos de persistência, autodisciplina e força de vontade. Para ajudar a controlar seus déficits das funções executivas, siga as próximas regras.



Os dispositivos de registro digital parecem sempre presentes e podem parecer uma escolha óbvia para seu diário. Mas descobri que as pessoas têm maior probabilidade de usar e se lembrar de ler um pequeno diário de bolso, enquanto com frequência perdem seu pequeno aparelho digital ou simplesmente se esquecem de reproduzir novamente para ouvir o que disseram antes.

20

Regra 5: Considere o futuro



O que a Regra 5 pode fazer por você:
Mantê-lo motivado para atingir seus objetivos.

Se o propósito das tarefas que precisa realizar parece desinteressante e abstrato, deixando-lhe sem inspiração para se concentrar nelas, a Regra 5 é destinada a você.

Uma das principais consequências do que chamo de a *cegueira para o tempo* do TDAH é a dificuldade em evocar o passado para que possa aplicar o que recorda ao futuro. Por isso, as Regras 2 e 3 são tão importantes: elas o ajudam a aprender com suas memórias, para se tornar mais competente para lidar com situações similares no futuro. Mas o TDAH também o deixa com grandes lacunas entre o *presente* e o futuro: se ninguém está balançando uma cenoura bem na frente de seu rosto, você pode precisar de muita persuasão para continuar se movendo rumo a seu destino.

Às vezes, a autoconversa que você aprendeu na Regra 3 o mantém indo em frente. Dizer a si mesmo o que *precisa* fazer para realizar certo trabalho, dizer a si mesmo *como* fazê-lo, lembrar-se dos *passos* que precisa dar ao longo do caminho e se convencer a prestar atenção no *tempo* são coisas que podem funcionar em muitas situações. Outro método que pode mantê-lo concentrado em uma tarefa é advertir a si mesmo sobre o que vai acontecer se você *não* fizer o que precisa fazer. Esta forma de "afirmar o passado" pode incluir lembrar a si mesmo de que teve de pagar muito mais pelo livro didático de seu filho quando não pôde comprá-lo mais cedo porque gastou o dinheiro em outra coisa. Pode significar listar os empregos que perdeu porque não conseguiu cumprir os prazos estabelecidos. Pode significar dizer a si mesmo que seu marido não falou com você durante uma semana depois que você deu uma desculpa para sair mais cedo da festa de aniversário do pai dele porque estava entediada.

Infelizmente, para os adultos (e as crianças) com TDAH, a ameaça de consequências negativas não é o incentivo mais potente. E, mesmo que fosse, nem tudo vem com uma consequência óbvia, direta ou terrível em razão de seu descumprimento. Porque, no que se refere a muitos objetivos dos adultos, você simplesmente deve fazer o que tem de fazer porque isso tem de ser feito, e fazê-lo é a coisa certa a fazer. É aqui que entra o desinteressante e o abstrato. Muitos adultos na população geral também acham esse motivador intrínseco demasiado desmotivador.

Muitas pessoas que não têm TDAH recorrem aos mesmos tipos de incentivos descritos neste livro, pelo menos para algumas tarefas que eles realmente não querem realizar. **No entanto, com o TDAH lançado nessa confusão, esses incentivos tornam-se essenciais**. Eis porque:

- ✓ O TDAH pode lhe dificultar captar o imperativo moral que está por trás de realizar uma tarefa pelo simples fato de realizá-la, por que é improvável que ela o estimule.
- ✓ O TDAH pode transformar o desinteressante em mortalmente tedioso, fazendo você se sentir como se fosse explodir de inquietação se não conseguir se livrar de uma tarefa que não é divertida.
- ✓ O TDAH pode impossibilitá-lo de ver que aquilo que você faz é capaz de não ter apenas uma consequência ruim, mas duas ou três, cada uma delas podendo conduzir a seus próprios seis resultados indesejados, e cada um deles, respectivamente, pode produzir mais 12, e assim por diante.
- ✓ A falta de noção do tempo pode impedi-lo de perceber que todas essas consequências podem ocorrer muito mais rapidamente do que você imagina, antes que tenha uma chance de tomar uma atitude e deter a avalanche.

DESCUBRA EM QUAIS ÁREAS VOCÊ É MENOS MOTIVADO PARA FAZER AS COISAS

Em que área você acha mais difícil permanecer motivado?

Na escola? _____

No trabalho? _____

Nas tarefas domésticas? _____

Nas atividades comunitárias? _____

Nos relacionamentos? (Quais?) _____

_____

_____

Que itens ficam obsoletos em sua lista de tarefas por você não se sentir motivado para terminá-los?

_____

_____

_____

O TDAH dificulta permanecer motivado para completar as tarefas por todas as razões listadas. Mas há outra razão pela qual várias responsabilidades parecem tão pouco atrativas, tão monótonas e abstratas em seu propósito: **não há emoção ligada a sua realização**. A emoção é um motivador extremamente poderoso. Na verdade, nossas emoções são a verdadeira fonte de nossa automotivação.



Os cientistas que estudam as emoções humanas concluíram que uma função fundamental da emoção é nos impelir ou nos motivar a agir. Embora as emoções sejam complexas, algumas emoções em geral conduzem a alguns tipos de ações. Eis alguns exemplos:

- ✓ O medo conduz à "luta ou fuga" – atacando a fonte do perigo ou fugindo dela.
- ✓ A raiva nos conduz diretamente ao erro.
- ✓ A alegria e o prazer conduzem ao estímulo para continuarmos na execução do que estamos fazendo.
- ✓ A vergonha nos dissuade de repetir o ato vergonhoso.

Até mesmo nossa autoconversa muitas vezes se baseia mais na emoção do que podemos perceber. Considere outra vez como nos advertimos das consequências negativas de não terminar uma tarefa: não são apenas os aspectos práticos dessas consequências que achamos indesejáveis. Certamente, ter de gastar mais dinheiro do que o necessário em um livro didático fere sua conta bancária. Perder empregos também fere sua conta bancária. E receber o tratamento silencioso de seu cônjuge perturba sua rotina diária. Mas o que pode realmente nos mover a dar importância às advertências que fazemos a nós mesmos é nossa memória a respeito de como nos *sentimos* com respeito a tais consequências. Deixar seu filho sem um livro didático de que ele necessita até poder ter o dinheiro suficiente para comprá-lo pode fazer você sentir vergonha. Ser demitido repetidamente é muito devastador para sua autoestima. E ser evitado pela pessoa que você mais ama magoa e também pode deixá-lo zangado.



Visualize → verbalize → sinta.

Para algumas pessoas, a lembrança desses sentimentos desconfortáveis é o suficiente para motivá-las a fazer o que precisam para evitar um desempenho repetido. Por isso, você precisa usar *suas imagens visuais desses eventos passados e de suas emoções para ajudá-lo a desencadear a motivação que necessária para conseguir que as coisas sejam feitas*. Mas, como foi anteriormente notado, para a maioria das pessoas, recordar ou antecipar as consequências negativas de não fazer algo não é um motivador tão poderoso quanto se concentrar nas consequências positivas potenciais de fazê-lo. Concentrar-se no negativo pode até mesmo deixá-lo deprimido, em comparação com os sentimentos de edificação, rejuvenescimento e inspiração percebidos quando você imagina o quanto vai se sentir ótimo ao cumprir o seu objetivo.

Estratégia: *Peça a si mesmo para responder sem rodeios: "Como vou me sentir quando conseguir realizar isto?"*

Fazer um esforço consciente para realmente sentir como será quando terminar uma tarefa urgente ou atingir seu próximo objetivo é seu próximo passo, depois de ver e expressar o passado para prever o futuro. Pergunte a si mesmo:

"Como vou me sentir quando conseguir realizar isto?", e então se concentre nessa sensação emocional. Que sensação poderia ser essa?

- ✓ Orgulho?
- ✓ Autossatisfação?
- ✓ A felicidade que você prevê por concluir esse projeto?
- ✓ A sensação de realização que você pode experienciar?
- ✓ O prazer ou a felicidade das outras pessoas com quem você compartilhou esse objetivo ou para quem está realizando esse trabalho?

Seja qual for a emoção, esforce-se bastante para senti-la neste exato momento, neste exato lugar, enquanto contempla seus objetivos. Então, por meio de seu trabalho ou enquanto busca atingir esse objetivo ou concluir esse projeto, continue fazendo isso. Repetidamente, todos os dias ou em todas as ocasiões em que estiver nessa situação, trabalhando em prol desse objetivo ou destino, aumente seus esforços para realmente sentir como será quando você chegar lá.

Todo comportamento direcionado para o futuro necessita de um motivo, e todos os motivos (motivações) são consequência de suas emoções. Suas emoções imaginadas, trazidas à tona com muito esforço consciente, podem ser o combustível que direciona suas atividades, estimulando-o rumo ao seu destino como um míssil nuclear teleguiado. As pessoas sem TDAH também se impelem para diante imaginando como será atingir um destino desejado. A diferença é que elas podem em geral fazer isso sem pensar, porque sua noção do tempo e sua memória de trabalho visual são fortes o bastante para permitir facilmente essa antevisão. Para você, no entanto, este tem de ser um esforço deliberado, muito consciente.



Sinta esse futuro, e continue o sentindo, o caminho todo, até chegar lá!

Dê um impulso a esta técnica recortando fotos das recompensas que espera ganhar pelo que está fazendo e coloque-as a sua volta enquanto estiver trabalhando. Elas vão aumentar a potência de suas próprias imagens e, desse modo, tornar mais vívidas as emoções que você está antecipando.

Portanto, trabalhe na visualização, na verbalização e depois na sensação não apenas do objetivo e dos passos que precisa dar para atingi-lo, mas também em como você vai se sentir quando finalmente atingi-lo. Toda vez que se sentar para continuar a trabalhar em um projeto, tarefa ou objetivo, uma das coisas que precisa fazer é *sentir* esse resultado futuro.

No Capítulo 9, sugeri que a evocação de imagens mentais das realizações passadas pode aliviar o estresse e a ansiedade quando você está sob pressão, proporcionando-lhe uma sensação de calma e motivação. Se você tem dificuldade para imaginar como vai se sentir quando tiver concluído um trabalho, comece recordando uma tarefa similar que conseguiu concluir. Este é um exemplo perfeito de como cada método que você usa para compensar um déficit de função executiva causado pelo TDAH estimula sua capacidade para usar outra estratégia compensatória. Esta é, portanto, mais uma razão para praticar a Regra 2: quanto mais imagens mentais de sucessos passados você tiver reunido, mais fácil será imaginar os sentimentos positivos que terá quando concluir a tarefa que está realizando neste momento.

Uma boa razão para praticar a Regra 5 é que ela vai preencher sua fonte emocional interna. A mesma cegueira para o tempo que o impede de ter um armazenamento mental das memórias visuais ou verbais tão grande quanto o daqueles

que não têm TDAH também faz com que você tenha menos memórias emocionais palpáveis, vibrantes, potentes ou motivadoras. Não que você não sinta as emoções que os outros sentem; mas pode não ter suas experiências emocionais inseridas em sua mente na mesma proporção. Ou elas podem não ser tão facilmente recuperáveis como o são para as pessoas que não estão lidando com o TDAH.

Esta estratégia, como aquelas das outras regras do Quarto Passo, tornam mais fácil realizar o que você quer agora, neste exato momento. Mas, quanto mais praticá-la, mais memórias e habilidades construirá, tornando-a cada vez mais fácil no futuro. Então "comece tendo em mente o fim", como diz Stephen Covey em seu sucesso de vendas *The 7 Habits of Highly Effective People*. Visualizar o objetivo e sentir aquela sensação de realização, alívio, orgulho e sucesso que você terá, sem falar em enxergar as recompensas que pode ganhar, possibilitará ajudá-lo a encher aquele reservatório motivacional de que necessita para enfrentar o trabalho que tem de realizar.

Enquanto isso, no entanto, você tem mais estratégias a sua disposição; passe à Regra 6.

21

Regra 6: Decomponha o futuro... e o torne significativo



O que a Regra 6 pode fazer por você:
Trazer o futuro para um horizonte bem mais próximo.

Se as fotos, as palavras e os sentimentos são demasiado fugazes para mantê-lo no caminho certo, a Regra 6 é destinada a você. Na verdade, descobrimos que virtualmente todas as pessoas que têm TDAH se beneficiam da aplicação da Regra 6. Sua dificuldade em manter a atenção e em enxergar o passado e o presente dificulta muito evocar toda a motivação de que necessita internamente. Você precisa de uma pequena ajuda de fora. Felizmente, as possibilidades de obtê-las são numerosas e muito fáceis de acessar. É tudo uma questão de trazer aquele horizonte tão distante para um foco mais próximo. Mas, antes, veja se consegue perceber por que o futuro sempre parece tão distante.

O QUE FAZ OS SEUS DESTINOS PARECEREM TÃO DISTANTES?

O TDAH pode fazer o futuro parecer irremediavelmente distante. Um objetivo que requeira um significativo investimento de tempo, incorpore períodos de espera ou tenha de ser construído em uma sequência de passos pode parecer tão ilusório que você se sentirá oprimido. Quando isso acontece, muitos adultos com TDAH sucumbem à tentação de encontrar uma rota de fuga. Talvez você literalmente fuja, desertando do trabalho ou requerendo uma licença médica. Talvez desloque seu foco de descobrir como realizar o trabalho para descobrir como desviar a responsabilidade para outra pessoa. Talvez tenha aprendido a ser o palhaço da classe. Ou pode ter criado outras cortinas de fumaça para obscurecer a verdade de que não fez progresso e não tem nenhuma ideia de como começar a se mover para frente. A sensação de desamparo faz com que alguns adultos com TDAH voltem a se apoiar em um auxiliar motivado para protegê-los de maneira que compensem a sua deficiência. É claro que nenhuma dessas táticas o ajuda a fazer o que precisa que seja feito. E nenhuma delas o protege para sempre de as outras pessoas descobrirem que não cumpriu com suas obrigações. É melhor descobrir onde está mais travado e usar motivadores externos apropriados para essas situações.

Você entra em pânico ou simplesmente fica paralisado quando alguém lhe dá um prazo tão distante que não consegue sequer imaginar tão adiante?
Em que área isto acontece tipicamente em sua vida?

_____

_____

Projetos complexos o oprimem?
Com que tipos de projetos você em geral tem de lidar?

_____

_____

Você tem muita dificuldade para trabalhar sem supervisão ou camaradagem?
Onde e quando?

_____

_____

Essas são apenas algumas perguntas simples para fazer você pensar quando se sente impedido de se mover para diante em um projeto ou objetivo. Ler sobre as estratégias adequadas para proporcionar motivação externa a si mesmo pode suscitar mais exemplos.

Estratégia: *Decomponha as tarefas ou objetivos de longo prazo em unidades ou cotas de trabalho muito, muito menores.*

É demasiado fácil perder a visão do ponto final de um projeto. Se até mesmo um prazo de final do dia lhe parece remoto, você vai querer usar esta estratégia para a maioria dos objetivos de trabalho e para alguns objetivos domésticos. Se tem um projeto grande – como esvaziar todos os armários de sua casa ou preparar o orçamento do próximo ano para seu departamento no trabalho –, esta estratégia será ainda mais crucial. E você vai precisar fragmentar ainda mais o projeto. Na verdade, quanto mais tempo um projeto demorar para ser concluído, mais passos é provável que ele envolva. Quanto mais distante estiver o prazo, mais essencial será fragmentar o projeto, e você precisará tornar menores os blocos de trabalho ou outras ações requeridas.

- ✓ Se um projeto tem de ser realizado antes do fim do dia, fragmente-o em blocos de trabalho de uma hora ou, melhor ainda, em blocos de meia hora. Escreva o que você necessita que seja feito em cada período de tempo e depois passe um marcador de texto sobre o passo em que está trabalhando no momento, para manter sua atenção concentrada nele e fora do resto das unidades.
- ✓ Se você tem um projeto que tem de ser realizado até o fim da semana, primeiro descubra quanto precisa que seja feito a cada dia. Algo como esvaziar os armários requer um fracionamento tão óbvio quanto atribuir um dia a cada

armário. Se for algo mais complexo, em que as tarefas dependam uma da outra, é possível que precise trabalhar um pouco mais para descobrir a sequência de passos apropriada. Se você está no trabalho, peça a seu chefe ou mentor para ajudá-lo. Use os relatórios de outras pessoas que fizeram o mesmo trabalho no passado; os arquivos do escritório, eletrônicos ou em papel, devem ajudar. Fale com colegas simpáticos que tiveram de realizar projetos similares e veja se a fragmentação deles pode funcionar para você.

Depois, examine o objetivo para cada dia e o fragmente em segmentos de uma hora ou de meia hora. Ou se, como frequentemente acontece no trabalho, você precisa entremear esse projeto com outros, reserve um período de tempo para se dedicar a este, escreva em seu planejador diário ou no calendário sobre sua mesa, e depois, quando chegar o momento, fragmente esse período em segmentos de tempo ainda menores, durante os quais você vai completar cada um dos passos de uma determinada tarefa.

Um clássico exemplo disso ocorreu durante as Olimpíadas de 2008, quando Michael Phelps, um adulto jovem com TDAH, foi apresentado na TV, e os comentaristas estavam dando uma série de informações sobre ele. Eles mostraram sua programação diária, que era dividida em unidades de 15 minutos desde o momento em que se levantava de manhã até a hora de dormir. Esta programação continha não apenas seus treinos planejados para aquele dia, mas até quanto tempo ele despendia para fazer suas refeições e se dedicar a suas atividades de lazer preferidas.

Você não tem necessariamente que planejar seu dia a este ponto, mas ajudaria planejar seu tempo no trabalho, como Michael faz, para ajudá-lo a se manter concentrado em seus objetivos e atribuições. Então, assinale previamente em seu planejador diário a maneira como planeja despender cada hora daquele dia de trabalho. Fragmente então aquela hora em unidades de 15 minutos, atribuindo a cada uma delas uma microtarefa que você espera fazer e que seja parte do projeto maior daquela unidade. Fazer isso desmembra o que pode parecer um longo projeto sem fim em uma série de pequenos períodos de tempo e realização que transcorrem rapidamente.

✓ Mantenha em mente que as fragmentações entre esses blocos de tempo são tão importantes quanto os períodos produtivos. Não fique constrangido em pensar em si da mesma maneira que pensaria em um jovem aluno com TDAH: você não esperaria que uma criança chegasse em casa da escola e resolvesse 30 problemas de matemática de uma só vez (nem um bom professor esperaria isso na classe). Peça à criança para resolver apenas cinco. Quando esses cinco estiverem resolvidos, deixe a criança com TDAH respirar por um ou dois minutos. Depois, dê-lhe apenas mais cinco. Cinco de cada vez não é demais, mesmo para alguém com TDAH, mas 30 podem ser. Faça apenas cinco partes de cada vez, fazendo isso seis vezes seguidas com curtos intervalos entre elas, e logo você terá seus 30 problemas resolvidos. Todos nós damos "passos de bebê" rumo a um objetivo difícil. Por que você seria diferente?



Faça um cartaz e o coloque sobre sua mesa ou área de trabalho: VAMOS LÁ, DE GRÃO EM GRÃO!

Estratégia: *Torne-se responsável perante alguém.*

Esta estratégia duplica seus motivadores externos. Não somente você está fragmentando um projeto complexo ou extenso em tarefas menores, mas ago-



Tornar-se responsável também provoca a motivação interna das emoções. Desapontar alguém não é bom; receber admiração é ótimo.



Torne-se responsável perante alguém para atingir cada pequeno subobjetivo e também o objetivo final do projeto.

ra está trazendo outra pessoa para a tarefa, alguém que vai saber se você está fazendo o que se determinou a fazer. Temos uma probabilidade de muito maior de atingir os objetivos que estabelecemos para nós mesmos se dissermos para outra pessoa o que estamos fazendo e como planejamos fazê-lo (em geral, fragmentando-o), e então informamos àquela pessoa quando atingirmos cada pequeno objetivo. A maioria de nós dá muita importância ao que os outros pensam a nosso respeito, e este julgamento social dos outros adiciona ainda mais combustível motivacional a nosso fogo interno para realizar as coisas.

- ✓ No trabalho, torne-se responsável perante um colega colaborativo, supervisor ou mentor.
- ✓ Em casa, use um parceiro, cônjuge, co-habitante ou vizinho.

Recompense aquele que colabora com você. Na estratégia final da Regra 6, você vai aprender como é importante recompensar a si mesmo como um incentivo para continuar trabalhando e atingir seus objetivos. Bem, isto vale também para a pessoa que você está pedindo para ajudá-lo a se manter no caminho certo. Agradeça e recompense essa pessoa, para que ela não se sinta sobrecarregada nesse processo. Uma pessoa que colabora com você e se sente apreciada pode ficar satisfeita em ajudá-lo a atingir seus objetivos. É também provável que ela queira continuar sendo seu treinador e mentor.

Estratégia: *Dê a si próprio pequenas recompensas quando atingir cada pequeno objetivo.*

Quando planejamos programas para crianças com TDAH, invariavelmente concedemos a elas pontos, símbolos, fichas de pôquer ou alguma outra recompensa por realizar as pequenas cotas de trabalho antes discutidas. Isto, juntamente com elogios e aprovação, ajuda-as a se motivarem e permanecerem motivadas para terminar as contínuas atribuições de trabalho. O mesmo se aplica aos adultos, exceto pelo fato de que não há uma professora para distribuir os pontos ou recompensas. É você quem tem de fazer isso para si mesmo.

Maneiras de agradecer a seu mentor/treinador:

- Convide-o para almoçar a cada duas semanas.
- Dê-lhe periodicamente um presente simbólico.
- Ofereça-lhe um pequeno vale-presente de uma loja que ele/ela aprecie.
- Traga-lhe seu café ou chá favorito pela manhã ou refrigerante à tarde.

Todos nós fazemos isso. Enquanto escrevia este capítulo, disse a mim mesmo que, se escrevesse durante 30 a 60 minutos e concluísse cinco páginas, eu prepararia um *cappuccino* para mim na cozinha. Depois, se escrevesse mais cinco páginas ou mais, pegaria meu baixo, que guardo em meu escritório, e tocaria (mais uma vez) um tom das notas de uma canção de *rock* dos anos de 1960 que estou tentando dominar, mas apenas durante alguns minutos, e uma vez a canção até o fim. Se escrevesse mais cinco páginas, pegaria um Hershey's Kiss na mesa do café ou uma lata de *Diet Coke* na geladeira do escritório. Ou apenas tiraria um minuto para apreciar a bela vista da janela de meu escritório, no segundo piso, de um riacho caudaloso e um pântano atrás de minha casa.

Use qualquer coisa que o anime; a lição aqui é a mesma: dê a si mesmo pequenas recompensas por conseguir realizar suas

pequenas cotas, e então, um tijolo de cada vez, você ficará impressionado com quanto trabalho será realizado em um prazo mais longo. Foi assim que escrevi todo este livro – um tijolo de cada vez. Ou, como diz Anne Lamott em seu livro sobre a escrita, "um pássaro de cada vez": seu irmão tinha de escrever uma redação sobre pássaros e não conseguia iniciá-la, e então seu pai lhe disse para escrever apenas algumas frases sobre um pássaro e depois fosse falar com ele a respeito, e assim ele continuou até a redação estar terminada. Então, meu amigo, encare as tarefas como um pássaro de cada vez. Pare brevemente para observar seu sucesso e o recompense brevemente ao fim de cada pássaro.

Que pequenas recompensas você pode facilmente dar a si mesmo?

No trabalho: _____

Em casa: _____

Em outros lugares: _____

Juntando tudo: Muito bem, então você dividiu seu trabalho em pequenas cotas, fragmentando-o o tempo todo. Tão importante quanto usar cotas menores para conseguir que cotas maiores sejam realizadas é o que você faz quando cada cota ou fragmento é completado. Faça pelo menos estas quatro coisas.

1. Congratule-se.
2. Faça um intervalo curto (alguns minutos).
3. Se alguém estiver disponível, diga-lhe o que você conseguiu fazer.
4. Dê a si mesmo uma recompensa ou o prazer de algum privilégio ou atividade que desfrute, mas faça isso com moderação e durante pouco tempo.

Todas essas três estratégias vão ajudá-lo a se motivar para conseguir realizar as coisas que anteriormente não conseguia terminar ou realizar aqueles objetivos de vida de longo prazo que você realmente deseja atingir, mas nunca parecia conseguir começar ou concluir. Todas são maneiras de você artificialmente se motivar. Quando a visualização, a descrição e a sensação das emoções associadas à conclusão de uma tarefa não forem suficientes para manter seu foco...

✓ Fragmente-a.
✓ Divulgue o objetivo e as cotas menores.
✓ Faça intervalos breves.
✓ Gratifique-se após a conclusão de cada cota.

A Regra 7 vai lhe dar mais ideias para transformar o estímulo do mundo externo em sua motivação interna.

22

Regra 7: Torne os problemas externos, físicos e manuais



O que a Regra 7 pode fazer por você:
Simplificar a resolução de problemas.

Se normalmente fica perdido em todas as possibilidades quando tenta resolver mentalmente um problema, a Regra 7 é verbal é destinada a você. Como suas habilidades na memória de trabalho não verbal e verbal são enfraquecidas pelo TDAH, você provavelmente acha desafiador manter todos os fatos relevantes em sua mente quando está diante de um problema a ser resolvido. Pesar os prós e os contras, listar as ferramentas ou materiais de que necessita, analisar os méritos de várias abordagens, descobrir as relações risco/benefício – todas essas operações são difíceis de realizar estritamente em sua cabeça. Não que seja incapaz de análise lógica ou careça de inteligência – longe disso. Mas precisa fazer com que o processo tangível e externo transcorra de maneira suave e satisfatória. Em essência, você precisa ser capaz de usar seus sentidos para lubrificar as engrenagens de sua mente:

- ✓ Você precisa de auxílios visuais para poder examinar todos os fatos e questões que estão a sua frente.
- ✓ Você precisa ser capaz de manipular fisicamente as informações para torná-las reais e manejáveis.
- ✓ Você precisa tornar o problema externo para que a solução não se baseie tanto em sua memória de trabalho – e, portanto, suas emoções não irrompam pela frustração de tentar fazer tudo isso em sua cabeça.

SAIBA ONDE AFLORAM OS PROBLEMAS MAIS COMPLICADOS OU URGENTES EM SUA VIDA

Esta é uma avaliação difícil de fazer. O que é mais difícil para você: os problemas abstratos que surgem no trabalho ou as questões carregadas de emoção com as quais tem de lidar em casa? Resolver problemas para você mesmo ou resolvê-los para os outros? Ter de pensar rapidamente ou ter de trabalhar sistematicamente

com opções complicadas? Saber em que domínios você fica mais paralisado com os problemas vai ajudá-lo a desenvolver as ajudas externas com maior probabilidade de facilitar sua vida.

Qual é o seu grau de sucesso ao resolver os problemas no trabalho?

Quais problemas são mais difíceis para você – orçamento, relacionamento com os colegas, trabalho em equipe, lidar com os supervisores, outras questões?

_____

_____

Qual é o seu grau de sucesso ao resolver problemas domésticos?

Com seu cônjuge/parceiro? _____

Com seus filhos? _____

Com seus irmãos? _____

Com seus pais? _____

Qual é o seu grau de sucesso ao resolver problemas em sua vida social?

Em sua vida amorosa? _____

Com os amigos? _____

Com os vizinhos e em grupos comunitários? _____

Qual é o seu grau de sucesso ao resolver problemas práticos?

Consertar coisas (em casa, no carro, etc.)? _____

Compras (lidar com os funcionários de lojas, etc.)? _____

Com fornecedores (companhias de serviço público, companhias de cartões de crédito, etc.)? _____

_____

SAIBA QUE TIPOS DE AUXÍLIOS EXTERNOS MAIS O AJUDAM

A maioria das pessoas tem alguma percepção a respeito de onde estão suas potencialidades perceptuais. Para aqueles com TDAH, que precisam se basear comparativamente mais em seus sentidos para auxiliar seu pensamento, é importante saber:

Que tipo de aprendiz você acha que é?

Visual (precisa ver o material exposto antes de apreendê-lo)? _____

Auditivo (precisa ouvi-lo para que ele faça mais sentido)? _____

Tátil (precisa tocá-lo para extrair pleno sentido dele)? _____

Cinestésico (aprende melhor por meio do movimento em uma atividade física)? _____

Você se lembra como se sentia ao tentar resolver problemas mentalmente quando era criança? Até mesmo os problemas aritméticos mentais mais fáceis

eram praticamente impossíveis de você resolver? Se foi assim, provavelmente também se lembra de como foi desmoralizante lhe negarem o uso de contas ou outros símbolos porque o saber educacional convencional dizia que, em sua idade, você deveria ser capaz de resolvê-los sem eles.



Nossos estudos têm mostrado que a dificuldade para resolver problemas mentalmente continua afetando as pessoas com TDAH quando elas ficam mais velhas, embora de maneiras diferentes. As crianças pequenas podem ter problemas com a aritmética mental. Elas podem não ser capazes de citar de frente para trás uma série de dígitos lidos em voz alta. Quando ficam mais velhas, não conseguem reter na mente todas as partes de uma história (personagens, locais, datas, ações, etc.) tão bem quanto os outros adultos, quando solicitados a explicar a história concisamente ou escrever uma redação analisando de algum modo a história. Nossa pesquisa atual mostra que esse problema também afeta muito os adultos com TDAH.

Muitas pessoas com TDAH têm lembranças ruins de experiências desse tipo. Felizmente, você agora é um adulto, e ninguém pode lhe dizer quais ferramentas poderá usar para resolver os problemas que surgirem em seu caminho. Você tem dúzias delas a sua disposição. Se elas o ajudarem a descobrir onde gastar seu salário, como falar com seu chefe sobre um aumento quando os recursos da companhia estão escassos, como fazer uma monografia ou trabalho de pesquisa dentro do prazo, como evitar que os filhos briguem ou qual projeto de melhoria doméstica abordar primeiro, é sua *obrigação* utilizá-las.

Todos nós deveríamos desenvolver a memória de trabalho verbal e não verbal durante a infância para podermos reter e evocar imagens mentais, e, assim, pôr em palavras o que passamos. Mais adiante, em nosso desenvolvimento, deveríamos ser capazes de separar essas representações mentais, manipulá-las, mudá-las de lugar e recombiná-las de várias maneiras. Fazer isso é fundamental para:

- ✓ Produzir várias opções.
- ✓ Resolver problemas.
- ✓ Inventar várias maneiras de fazer ou explicar as coisas.
- ✓ Em sentido amplo, desenvolver planos para o futuro.

Infelizmente, os problemas que o TDAH causa no cérebro impedem que desenvolvamos normalmente essas funções executivas. Então, como podemos compensar isso? Tente o seguinte:

Estratégia: *Sempre que puder, use ferramentas físicas, externas, para resolver problemas.*

Reter grandes quantidades de informação em sua mente e manipulá-las de várias maneiras sem perder de vista nenhuma é uma habilidade extremamente sofisticada. Também requer uma grande quantidade de esforço, energia e concentração. Peça a qualquer adulto que esteja tentando descobrir como extrair um pouco mais de renda do mesmo antigo salário para pagar um aparelho dentário ou um novo carro, que ao mesmo tempo atue como árbitro em uma briga entre os filhos e tente colocar o jantar na mesa – tudo isso após um dia de trabalho de 10 horas. A exaustão tem uma maneira de tornar quase impossível a resolução de um

problema mental. Conheço muitos adultos que tiram proveito de seu computador para fazer listas, ou usam anotações em adesivos removíveis ou presos por ímãs, que possam ser mudados de lugar em um quadro, fitas de áudio, dispositivos gráficos e outras ferramentas para extrair os dados de suas mentes já abarrotadas e colocá-los em algum outro lugar onde possam vê-los, senti-los, ouvi-los ou manipulá-los. Eles usam qualquer coisa que possa lhes proporcionar uma visão nova do problema que têm de resolver.

Você pode fazer o mesmo. Afinal, provavelmente tem as mesmas exigências a respeito de suas habilidades de resolução de problemas e *mais* a interferência do TDAH para lidar. Use toda a ajuda que puder obter.

Quando tiver todos os dados pertinentes a seus problemas separados – no papel, usando objetos, ou graficamente representados de alguma outra maneira –, poderá mover todo esse material fisicamente representado em volta de você com suas mãos, seus olhos, seus ouvidos, até mesmo com seu corpo, para ver se aparece uma solução. Se for um problema verbal, use papel, fichas de 7,5 cm x 12,5 cm, ou mesmo um *laptop* com o Word.

Pense nisso como a versão "avançada" da Regra 2. Segundo a Regra 2, a exteriorização de algo de que você necessitasse lembrar poderia ser feita por meio da escrita, da afixação de um cartaz ou pela criação de algum outro recurso. Aqui, na Regra 7, você estende um pouco mais a ideia, exteriorizando tudo o que necessita considerar para resolver um problema. Fazer isso pode ser tão simples quanto rabiscar em uma folha de bloco ou esboçar várias partes do problema à medida que pensa nelas. Há muitas maneiras de tornar físicos os problemas que você está tentando resolver. Os decoradores fazem miniaturas bidimensionais de móveis e trabalham com várias disposições do aposento em uma peça de plástico no formato do cômodo, da casa ou do escritório. Você agora consegue comprar programas de computador que lhe permitem fazer a mesma coisa. Os engenheiros e os arquitetos usam o tempo todo simuladores nos computadores para projetar estradas, pontes, automóveis ou novos produtos químicos, e para resolver todo tipo de problemas. Os paisagistas fazem o mesmo tipo de coisas com apoios em miniatura ou em programas de simulação em computador. Carpinteiros, encanadores, assentadores de azulejos e tijolos e pessoas que exercem outros tipos de atividades manipulam manualmente as peças do problema a ser resolvido para realizar seu trabalho. Afinal, não é para isso que servem os projetos, além de nos instruir na construção de algo? Podemos lidar melhor com um modelo do projeto físico do que com ele em nossa mente.

Se você tem TDAH, tem mais chances de melhorar na resolução de vários problemas ou na realização de várias tarefas mentais se conseguir colocá-las fora de você, fragmentadas em peças ou de alguma outra forma física com a qual possa trabalhar manualmente, além de mentalmente. Experimente. E se aqueles que o cercam erguerem as sobrancelhas quando o virem "se divertindo" com esses "brinquedinhos", invoque a Regra 8.

23

Regra 8: Tenha senso de humor!



O que a Regra 8 pode fazer por você:
Ajudá-lo a aceitar suas imperfeições e ir em frente com sua vida.

Se ainda está tendo problemas para assumir o seu TDAH, a Regra 8 é destinada a você. Nada como um pouco de humor autodepreciativo para nos ajudar a aceitar nossas imperfeições, superar qualquer autoconsciência a respeito delas e ir em frente com a ocupação – e o prazer – de viver.



O TDAH pode ser sério, mas você nem sempre tem de sê-lo.

Todos os capítulos precedentes deste livro são uma evidência de como o TDAH pode ser um problema sério. Você sabe que vai cometer erros, provavelmente mais do que a maioria das pessoas. Ter TDAH certamente não é culpa sua. Então, o que pode fazer a respeito? Além de tudo o que aprendeu até agora, experimente o seguinte:

Estratégia: *Aprenda a dizer, com um sorriso: "Bem, este é o meu TDAH falando [ou agindo] de novo. Sinto muito por isso. Falha minha. Então, da próxima vez, preciso tentar fazer alguma coisa a esse respeito."*

Quando você diz isso, fez quatro coisas muito importantes em uma situação social:

- ✓ Assumiu o erro.
- ✓ Explicou como ele pode ter acontecido.
- ✓ Pediu desculpas e não se justificou responsabilizando outras pessoas.
- ✓ Prometeu tentar fazer melhor da próxima vez.

É impressionante o que se pode fazer com algumas frases curtas. Faça essas coisas e você vai manter sua autoestima e seus amigos e entes queridos. Renegue sua conduta decorrente do TDAH, responsabilize os outros, encontre justificativas e não faça nenhum esforço para tentar melhorar e estará socialmente em apuros.

Como dissemos no Segundo Passo, conheça seu TDAH, assuma-o e depois lide com ele. Você tem de fazer essas coisas se quiser ter qualquer chance de dominar seu TDAH. Assim como sei que sou grisalho e calvo, daltônico, mecanicamente inepto e incompetente em questões de moda, você pode saber que tem alguns

déficits nas funções executivas devido à maneira como o TDAH afeta seu cérebro. Não nego minhas imperfeições. Eu as conheço, assumo-as, admito facilmente sua existência e lido com elas. Isso demandou tempo. Mas, agora, elas não são mais um grande problema – e não o são há anos.

Ainda me lembro de amigos de 32 anos com quem trabalhei como interno em psicologia – e eles certamente ainda se lembram de mim –, do conjunto xadrez preto e branco com qual fui uma vez para uma clínica em nossa faculdade de Medicina. E todos ainda rimos até as lágrimas quando recordamos meu traje "da moda", porque ainda acrescentei a ele um cinto e sapatos brancos.

Minha esposa vai lhe contar repetidamente enquanto pequeno encorajamento que eu, certa vez, fiz uma pirueta em uma grande banheira de hidromassagem em um SPA, diante de muitas jovens atraentes, quando tentei entrar na banheira sem usar o corrimão ou a escada. Demais para uma coordenação elegante. E não lhe pergunte sobre todos os sinais vermelhos que ultrapassei devido ao daltonismo, quando tais sinais ficavam diante de arbustos verdes. E o que dizer de todas as falas em público, fotos em jornais, vídeos profissionais, programas de TV e outras aparições públicas em que estive envolvido que mostram meu rosto cada vez mais calvo e grisalho, minhas rugas e aquelas coroas de ouro que brilham nas fotos devido ao *flash* da câmera quando sou surpreendido rindo? Eu assumo cada uma das últimas imperfeições e mais algumas. E daí? Para falar a verdade, gosto de quem sou, quero parte da vida, tenho objetivos a atingir e pretendo viver fazer tão intensamente quanto o tempo e a oportunidade me permitirem. Você deve fazer o mesmo.

Queremos que assuma a mesma atitude com relação ao seu TDAH: você tem este déficit, e por isso pode e deve assumi-lo. E, sempre que for apropriado, rir dele. Pode ser apropriado rir de si mesmo, justificando-se com os outros. É quase sempre apropriado rir privadamente de si mesmo. Se encarar o TDAH como uma incapacidade grave e generalizada, ela o será, e essa será a maneira como os outros a tratarão – e provavelmente não vão querer passar muito tempo com você. Se encará-la com senso de humor, eles farão o mesmo, e poderá rir com eles a respeito dela (e também de suas imperfeições!). Eles provavelmente terminarão querendo passar mais tempo com você como amigo.

Entretanto, o mais importante de tudo é que você conseguirá conviver consigo mesmo – com todas as suas imperfeições e com todas as suas lutas para lidar com uma condição com a qual a convivência não é fácil. O tratamento não vai curar o transtorno ou mesmo lidar com todos os seus aspectos, e, por isso, o mais provável é que o TDAH permaneça com você pelo resto de sua vida. Portanto, acostume-se com ele e ria dele de vez em quando.

Para ajudá-lo a se lembrar destas oito regras do cotidiano, reproduza e imprima esta página e prenda estas regras no espelho de seu banheiro. Fiz isto durante anos com os *7 Habits of Highly Effective People*, de Stephen Covey. Conheço muitas outras pessoas que fizeram o mesmo até que os memorizaram e conseguiram facilmente recitar esses fantásticos princípios para conduzirem uma vida integralmente produtiva, eficiente e significativa. Portanto, coloque essas oito regras onde você puder vê-las todos os dias, mantendo também uma segunda cópia em sua mesa de trabalho, outra em seu planejador diário, outra presa ao lado do monitor de seu computador, e cópias espalhadas em outros locais que você possa olhar repetidamente todos os dias.

Regra 1: Pare a ação!

Ganhe tempo antes de agir.

Regra 2: Olhe para o passado... e depois para o futuro

Veja o que está por vir.

Regra 3: Expresse o passado... e depois o futuro

Analise antes de decidir; desenvolva regras para o futuro.

Regra 4: Exteriorize informações fundamentais

Confie em algo mais do que a sua memória.

Regra 5: Considere o futuro

Permaneça motivado.

Regra 6: Decomponha o futuro... e o torne significativo

Traga o futuro para bem mais perto de você.

Regra 7: Torne os problemas externos, físicos e manuais

Simplifique a resolução dos problemas.

Regra 8: Tenha senso de humor

Aceite suas imperfeições e vá em frente com sua vida.

Esta página foi deixada em branco intencionalmente.

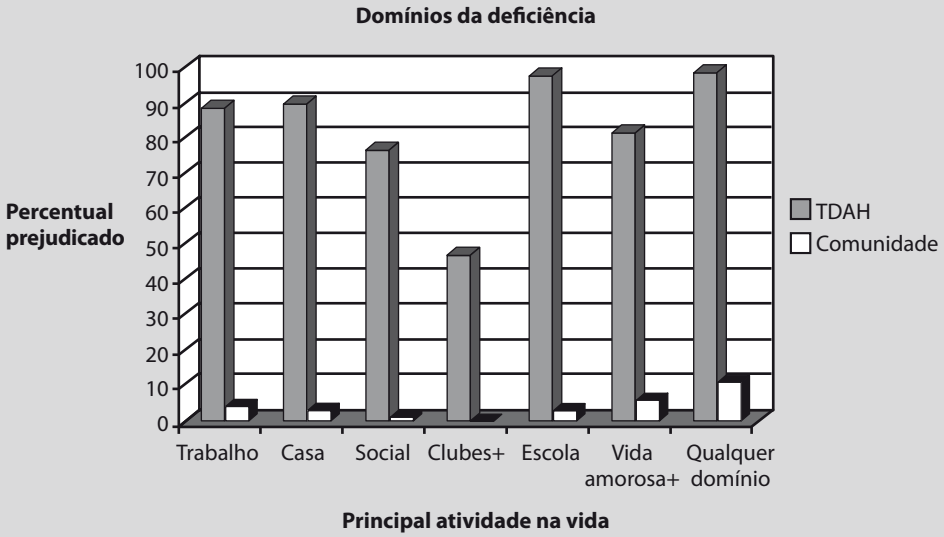
QUINTO PASSO

MUDE A SUA SITUAÇÃO

Controlando o TDAH em áreas específicas de sua vida

Dê uma olhada rápida no gráfico a seguir. Ele mostra que os adultos com TDAH relataram ter deficiências em todas as áreas da vida, muito mais que os adultos sem TDAH. Esses achados provavelmente não vão surpreendê-lo. O autocontrole e uma noção do tempo são fundamentais para tudo o que você faz, em toda parte por onde vai. Quando eles são prejudicados pelo TDAH, você sente isso em todos os aspectos de seu cotidiano.

Para você, algumas atividades e situações podem ser mais difíceis do que outras. Se for assim, pode querer iniciar o Quinto Passo lendo os capítulos sobre os domínios em que você tem as maiores dificuldades relacionadas ao TDAH. Ou passar os olhos nos capítulos para ver o que têm a lhe oferecer: vai encontrar muitas ideias práticas para lidar com as demandas específicas de ambientes específicos, todos fluindo das regras do Quarto Passo e todas visando aos déficits específicos associados ao TDAH.



Fonte: Extraído de *ADHD in Adults: What the Science Says*, de Russell A. Barkley, Kevin R. Murphy e Mariellen Fischer (Guilford Press, 2008). Reprodução autorizada. Guilford Press.

24
Educação

> "Meus professores na escola estavam sempre me dizendo para ler atentamente as instruções nas minhas lições para que eu pudesse saber exatamente o que devia fazer. Mas, oh, não, não eu. Eu sempre partia diretamente para o trabalho, imaginando que tinha uma ideia bastante clara do que deveria fazer. E assim cometia uma enorme quantidade de erros em minhas lições. Eu simplesmente não parecia parar e me permitir um tempo para ler as instruções. Só queria me livrar daquilo o mais depressa possível."

> "Inicialmente, fracassei na faculdade por não conseguir terminar o meu curso. Então, trabalhei durante três anos e depois retornei a uma faculdade comunitária e consegui meu diploma do curso básico. Finalmente, consegui minha transferência de volta à minha universidade original, conseguindo ser aceito na faculdade de engenharia, na qual espero me formar este ano. Mas mesmo isso não é garantido, porque ainda tenho alguns trabalhos inacabados para entregar de matérias que já foram encerradas."

Provavelmente não há nada mais difícil para as pessoas com TDAH do que conseguir uma formação educacional. Isso vale tanto para as crianças quanto para os adultos. O TDAH prejudica o desempenho acadêmico, conduz a problemas de comportamento na escola e reduz o número de anos de educação concluídos com sucesso.

Posso estar lhe dando informações que você já obteve em primeira mão. Se isso for verdade, provavelmente também já sabe que a ausência de uma boa educação tem muitos efeitos posteriores. Ela diminui seu potencial de ganho, tanto anualmente quanto durante sua vida toda; limita sua escolha de trabalho; influencia os tipos de amigos que você pode ter e os círculos sociais de que participa; e pode deixá-lo com uma baixa autoestima, o que pode prejudicar ainda mais sua vida social.

Agora que você está no caminho para mudar seu destino, pode descobrir que quer voltar a estudar. Se não tem um diploma do ensino médio ou um diploma universitário, talvez tenha decidido obter um GED* e/ou se matricular em uma faculdade. Por meio da ajuda que você está obtendo com a medicação, pode se sentir confiante para conseguir completar um programa de treinamento, seminá-

* N. de T.: Os testes do GED (General Educational Development) são um grupo de testes de cinco disciplinas em que o aluno, se aprovado, recebe um certificado de que tem habilidades acadêmicas equivalentes ao ensino médio no Brasil, aceitas nos Estados Unidos e no Canadá.

rio, *workshop*, programa de educação para adultos, ou continuar sua educação para dar um impulso a sua carreira. Ou talvez você seja um adulto jovem e ainda esteja no meio de sua educação superior. Nas páginas seguintes, vou oferecer-lhe muitas sugestões práticas para ser o mais bem-sucedido possível, quaisquer que sejam seus objetivos educacionais.

Mas, antes, você pode se beneficiar de ter alguma ideia do que vai enfrentar para estar preparado para buscar quaisquer acomodações ou ajuda que possa necessitar. Por que dedicar tempo e energia à educação sem dar a si mesmo a maior chance possível de ser bem-sucedido?

SAIBA O QUE VAI ENFRENTAR

Você pode melhorar suas realizações educacionais seguindo vários caminhos, desde a medicação até as acomodações proporcionadas pela escola e pelas estratégias de autoajuda. A melhor maneira de você visar às ajudas moldadas para satisfazer suas necessidades específicas é saber o máximo que puder sobre suas próprias habilidades.

Você tem TDAH desde a infância?

Se este é seu caso, já enfrentou desde o início dificuldades na escola. Meus colegas e eu descobrimos que os adultos com TDAH que foram diagnosticados quando crianças tendem a ter um desempenho pior na escola do que aqueles diagnosticados quando adultos. Por quê? É difícil dizer com certeza, mas há algumas possibilidades:

- ✓ Algumas pessoas que atravessaram a infância sem um diagnóstico ou tratamento podem ter um TDAH mais brando do que aquelas diagnosticadas em tenra idade.
- ✓ Aquelas que permaneceram sem tratamento podem ter tido um apoio individual superlativo por parte dos pais e professores.
- ✓ Em alguns casos, um alto grau de inteligência pode compensar os sintomas do TDAH na escola o suficiente para fazer com que os adultos presentes na vida de uma criança creiam que um diagnóstico é desnecessário.

Por essas razões, uma criança pode permanecer sem diagnóstico e ser comparativamente mais bem-sucedida na escola do que as crianças diagnosticadas. Quando essas crianças crescem, terminam com frequência buscando ajuda para o TDAH. Na vida adulta, o apoio dos pais não está mais disponível na mesma medida. E, como você leu no Primeiro Passo, os sintomas afetam domínios da vida em que a inteligência não conseguiu superar os prejuízos, o que deixa o adulto cansado de tentar conduzir sua vida sem tratar os sintomas do TDAH.

Por isso, se você foi diagnosticado quando criança, provavelmente está enfrentando mais obstáculos do que se foi diagnosticado recentemente. Se o seu TDAH era relativamente grave, para começar, você está lidando com déficits maiores. Além disso, os problemas na escola tendem a se multiplicar no decorrer do tempo. Tanto seu desempenho quanto sua autoconfiança podem ter baixado com

o passar dos anos. É importante saber que você pode buscar o grau de assistência de que necessita para atingir seus objetivos educacionais.



Em pesquisa recente, meus colegas e eu descobrimos o seguinte em estudos que examinaram o histórico educacional tanto de pessoas diagnosticadas quando adultas quanto de pessoas diagnosticadas quando crianças. As informações sobre aquelas diagnosticadas quando adultas vieram dos relatos de pessoas que as conheceram bem quando crianças, principalmente seus pais. As informações sobre aquelas diagnosticadas quando crianças vieram do estudo que realizei com Mariellen Fischer, Ph.D, que acompanhou crianças com TDAH em Wisconsin até a idade adulta (média de 27 anos), época em que ainda apresentavam o transtorno.

Resultado na escola	Adultos com TDAH (%)	Crianças com TDAH quando adultas (%)
Graduados no Ensino Médio	88	62
Graduados na universidade	30	9
Repetentes	25	47
Receberam educação especial	35	65
Receberam outra assistência	48	42

Você tem transtornos de aprendizagem?

Uma minoria substancial de adultos com TDAH tem também transtornos específicos de aprendizagem (TAs). Um transtorno de aprendizagem é um atraso em uma área específica de habilidades acadêmicas básicas, como leitura, ortografia, matemática e compreensão de leitura. Você leu no Segundo Passo que os déficits do TDAH nas funções executivas podem causar problemas de compreensão da leitura. Mas esses problemas são mais significativos em algumas pessoas do que em outras. Se você pontuou abaixo de 14% nos testes padronizados, será classificado como portador de um transtorno específico de aprendizagem.



Os mesmos estudos citados anteriormente mostraram que adultos diagnosticados com TDAH quando crianças tinham mais transtornos de aprendizado do que os adultos diagnosticados na vida adulta:

Resultado na escola	Adultos com TDAH (%)	Crianças com TDAH quando adultas (%)
Transtorno de aprendizagem diagnosticado	28	45

Sabemos, pelas pesquisas, que essas deficiências de aprendizagem são mais comuns em adultos com TDAH do que na população geral. Temos encontrado problemas particulares não apenas na compreensão da leitura, mas também na compreensão da escuta. Se você foi diagnosticado para um TA específico ou caiu logo abaixo dessa linha de corte, não é difícil perceber o quanto a aprendizagem lhe foi desafiadora, se não conseguia captar ou reter como seus colegas o que lia ou ouvia na classe! Um transtorno de aprendizado pode ter tido também um impacto negativo em sua vida social, se outras pessoas não perceberam que você estava tendo dificuldade para entender o que elas diziam e interpretavam mal sua reação, como se fosse desinteresse. Felizmente, ainda que você tenha algum transtorno de aprendizado não tratado quando era criança, hoje é possível buscar ajuda.

ESTABELEÇA A BASE PARA A APRENDIZAGEM

A grande maioria dos adultos com TDAH tiveram problemas em sua história educacional. Além dos dados citados acima, nossos estudos mostraram que os adultos com TDAH apresentavam maior probabilidade de terem sido punidos na escola (42% entre aqueles que acabavam de ser diagnosticados – consideráveis 62% entre aqueles diagnosticados quando crianças). Eles tiveram mais problemas com as outras pessoas na escola (44 e 53%, respectivamente). Expressivos 71% dos adultos diagnosticados quando crianças foram suspensos ou expulsos pelo menos uma vez. Obviamente, você não está buscando repetir esse tipo de experiência. Entretanto, é provável que tenha problemas de novo, se está procurando classes de educação de adultos ou programas educacionais no local de trabalho. Você pode fazer um grande favor a si mesmo sabendo o que pode fazer para contornar tais problemas.

O seu direito a acomodações razoáveis



Veja os Recursos para encontrar livros que explicam seus direitos segundo o estabelecido no Ato dos Norte-Americanos Portadores de Deficiências, a documentação que tem de apresentar e os tipos de adaptações que podem estar disponíveis para você.

Se você ainda está na faculdade, provavelmente vai precisar de algumas acomodações para ajudá-lo em seu sucesso. E deve tê-las. Você tem o direito a ajustes razoáveis em suas atividades educacionais, como está previsto no Ato dos Norte-Americanos Portadores de Deficiências. Você pode desejar se familiarizar com as exigências para a documentação de seu TDAH para sua faculdade, se desejar fazer uso de tais adaptações.

No entanto, por favor, tenha em mente que esta lei existe para auxiliá-lo a se ajudar. Nenhuma adaptação pode realizar o árduo trabalho de aprender por você. Portanto, estabeleça seu direito às adaptações, mas não pare por aí. Esteja sempre preparado para fazer o que puder por você mesmo. Você terá um desempenho muito melhor na escola se o fizer, e o que aprender se ajudando vai ser transferido para todos os outros ambientes em que atua, desde o seu trabalho até a sua casa.

Aprendendo as oito regras cotidianas para o sucesso

Seguir as regras apresentadas no Quarto Passo é uma excelente maneira de se ajudar. Nos ambientes educacionais, estas regras devem ser sua bíblia.

Medicação

Para ser franco, a experiência e muitas pesquisas mostram que recomendações de autoajuda, como estas regras, com frequência não são o suficiente para controlar os efeitos adversos de seu TDAH na escola. Se você tem se saído bem sem medicação, mas está considerando voltar a estudar ou dar início a um trabalho desafiador, chegou o momento de reconsiderar este tratamento. As medicações para o TDAH são a maneira mais eficaz de começar a lidar com os problemas, na escola e no local de trabalho, que esse transtorno cria para a maioria dos adultos.

Você vai encontrar mais sobre a responsabilidade no Capítulo 21.

Veja o Terceiro Passo para detalhes sobre as medicações.

Você provavelmente vai achar as medicações de ação prolongada para o TDAH mais úteis, pois elas podem controlar seus sintomas por 8 a 14 horas com apenas uma ou duas doses diárias. Você pode se beneficiar da medicação de ação prolongada de dose única com uma segunda dose complementar de ação imediata no final do dia ou no início da noite.

Encontre um orientador ou um mentor

Este é alguém a quem você pode se reportar todos os dias para falar sobre o trabalho que acredita que necessita ser feito naquele dia. Pode ser um professor, um instrutor, uma pessoa que more com você, um colega de escola, um aluno mais adiantado ou alguém no setor de serviços para alunos especiais. Se possível, reúna-se com seu orientador duas vezes ao dia por 5 minutos. Use o primeiro encontro, em geral pela manhã, para rever sua lista de tarefas ou os objetivos para aquele dia. Depois, encontre-se novamente com ele no fim do dia para lhe mostrar o que você realizou daquela lista.

Identifique a pessoa que estabelece o contato do TDAH com a universidade

Esta pessoa, que em geral trabalha no setor de serviços para alunos especiais, pode fazer o seguinte para você:

- ✓ Examinar sua documentação referente a seu TDAH.
- ✓ Descrever os tipos de ajustes do currículo e outras adaptações tipicamente proporcionadas aos alunos com TDAH, para que você possa identificar aquelas de que pode necessitar.
- ✓ Trabalhar com seus professores para ver o que você pode conseguir deles.

- ✓ Encaminhá-lo a psicólogos, terapeutas e médicos (em geral psiquiatras) que trabalham no centro de aconselhamento de alunos.

Consiga instrumentos que possam mantê-lo no caminho certo antes de você começar

- ✓ Use um *calendário de atribuições diárias* para estabelecer objetivos para cada dia e acompanhar seus compromissos. Você vai usar esse calendário para examinar as tarefas diárias com seu orientador; mantenha-o em um lugar visível para lembrar-se de ficar concentrado em seus objetivos e em seus trabalhos.
- ✓ Use seu *diário* para escrever tudo o que precisa fazer, incluindo compromissos, solicitações individuais que lhe são feitas por seus professores, reuniões que você programou, promessas que fez ou que outros lhe fizeram – qualquer coisa da menor importância. Consulte esse diário várias vezes ao dia para certificar-se de que está fazendo as coisas que registrou nele.
- ✓ Arranje um *sistema de organização das anotações* e *planejadores diários*, e use também um *assistente de dados pessoais* (como um BlackBerry) se isso for ajudá-lo a se manter organizado. (Mas mantenha em mente que BlackBerrys, *iPhones* e outros dispositivos deste tipo podem distrair incrivelmente sua atenção e reduzir marcantemente sua produtividade devido a mensagens de texto, *e-mails* ou simplesmente pela diversão de navegar pela internet. Pense duas vezes sobre seu uso – eles nem sempre ajudam pessoas que se distraem facilmente.)

Veja o Capítulo 19 para sugestões para extrair o máximo de seu diário.

- ✓ Compre *pastas de cores diferentes* para cada assunto, onde você possa guardar seus trabalhos concluídos. Não é raro os adultos com TDAH fazerem seus trabalhos e depois colocá-los no lugar errado e não conseguirem entregá-los no prazo.
- ✓ Arranje um *dispositivo de indicações táteis* que possa gerar lembretes frequentes para mantê-lo concentrado no trabalho que está fazendo. Uma possibilidade é o MotivAider, um pequeno aparelho mais ou menos do tamanho de seu telefone celular, que contém um alarme vibratório e um relógio digital que pode ser programado para tocar em qualquer intervalo desejado ou para vibrar de forma imprevisível em intervalos aleatórios.

DICAS PARA O SUCESSO

Programação inteligente

- ✓ Programe as aulas, reuniões e trabalhos mais difíceis para o período de seu "desempenho máximo" no dia. Para a maioria das pessoas, este momento pode ser o meio da manhã ou o início da tarde, embora os indivíduos variem em relação aos horários em que estão mais alertas. Algumas pesquisas mostram que os adultos com TDAH julgam as horas da tarde ou até mesmo da noite o seu melhor momento para se concentrarem, algumas horas mais tarde do que para os adultos da população geral. Seja qual for o caso, conheça seu ciclo diário de excitação e alerta e use esse conhecimento para programar aquelas tarefas que requerem mais concentração e esforço para aquele momento do dia.

Para informações sobre o MotivAider, acesse *addwarehouse.com* ou *www.motiv-aider.com*.

- ✓ Alterne os cursos obrigatórios ou mais difíceis com as disciplinas eletivas ou divertidas ao longo do dia ou na programação semanal de suas aulas. Você não quer juntar todas as disciplinas difíceis em um único dia ou durante os primeiros dias da semana, porque isso pode sobrecarregá-lo, deixá-lo cansado demais para se sair bem nelas, fazê-lo perder o interesse ou a motivação na metade do curso ou destruir seu interesse em relação à escola. Entremear as matérias difíceis com aulas ou atividades que a seu ver são mais interessantes ou divertidas assegura que você nunca precise enfrentar juntos aulas ou projetos demais que demandem demasiado esforço. Você pode fazer isto também no trabalho, dispondo suas tarefas naquele dia de modo a alternar as mais difíceis e exigentes com aquelas fáceis e interessantes.

Extraindo o máximo das aulas

- ✓ Grave ou registre digitalmente palestras ou reuniões importantes ou use o gravador digital Smartpen.
- ✓ Consiga alguns materiais extracurriculares que seus professores podem ter disponíveis ou separaram na biblioteca especialmente para suas turmas, tais como vídeos que suplementam o que você está aprendendo na aula e anotações ou artigos adicionais que expliquem melhor os tópicos que estão sendo cobertos.
- ✓ Nos ambientes universitários, alguns adultos com TDAH conseguem obter ajuda com suas anotações em classe, caso seus problemas de escrita sejam particularmente graves.
- ✓ Uma maneira de ficar desperto, alerta e concentrado é realizar algo mais ativo quando tiver de prestar atenção. Se você tem de escrever os pontos principais do que está sendo dito em uma palestra, é mais provável que permaneça atento do que se simplesmente ficar sentado e observar. Por isso, tome notas continuamente, mantendo sua mão em movimento, mesmo que você realmente não precise anotar a informação.
- ✓ Exercite-se antes das provas ou de aulas maçantes. Uma atividade aeróbica rotineira melhora a capacidade de concentração de uma pessoa durante 45 a 60 minutos mais do que o usual, após o exercício. Aprenda a inserir breves intervalos para exercícios durante todo o seu dia, especialmente antes de fazer algo em que ache difícil de se concentrar. Apenas 3 a 5 minutos de exercício podem ser suficientes para ajudá-lo a se concentrar melhor. Se a aula for longa o bastante para você ter intervalos para beber alguma coisa ou descansar, empregue esse tempo para fazer algum exercício aeróbico rápido, mesmo que este seja apenas sair do prédio ou se movimentar no corredor, andando mais rápido do que o normal.



Para informações sobre o Smartpen, que grava enquanto você faz anotações, veja o *livescribe.com*.

Lidando com a lição de casa

- ✓ Use o seu computador em vez de escrever à mão seus trabalhos e outras atribuições. As pessoas com TDAH com frequência têm déficits de coordenação motora ou outros problemas de escrita à mão que a tornam mais lenta e menos legível. Na faculdade, você pode também gravar ou registrar digitalmente alguns de seus trabalhos e entregá-los em CD ou fita de áudio na qualidade de relatório,

caso tenha uma história de problemas importantes de escrita. O conselheiro do setor de serviços para alunos especiais antes mencionado pode lhe conseguir esse tipo de ajuste curricular com seus professores, se você assim o requerer.

✓ Se você tiver muitas leituras para fazer para a escola ou o trabalho, aprenda a usar o método SQ4R* para a compreensão de leitura. Aqui está, brevemente, como ele funciona:

- Examine o material a ser lido – apenas o folheie rapidamente para ter alguma ideia do quanto há para ser lido, como esta leitura pode ser fragmentada, e assim por diante.
- Esboce algumas questões que precisam ser respondidas sobre o que você tem para ler. Elas, estão, comumente, no final do capítulo a ser lido ou lhe foram entregues por seu professor.
- Agora use o 4Rs: leia apenas um parágrafo, repita-o em voz alta, em voz baixa ou sussurre o que era importante naquele material, escreva sobre o material em seu caderno de anotações, e depois reveja o que você acabou de escrever.
- Faça isso para cada parágrafo, o que não só faz você rever o que está lendo quatro vezes por parágrafo (ler, relatar, escrever, reler), mas também lhe proporciona frequentes pausas mentais quando desloca sua concentração no fim de cada parágrafo da leitura para o relato, para a escrita e para a revisão do texto. Quando estiver bem treinado nisso, poderá ler passagens mais longas, como dois parágrafos de cada vez ou uma página inteira, antes de se engajar nos passos de leitura, relato, escrita e revisão. Essa é uma ótima estratégia para pessoas com problemas na memória de trabalho.

Enfrentando os testes

✓ Você deve solicitar tempo extra nos testes com tempo cronometrado? Muitos jovens universitários adultos com TDAH acreditam, ou souberam por outras pessoas, que essa pode ser uma adaptação útil a ser solicitada. Mas, como há escassa pesquisa sobre esta questão, isso não está tão claro. Todos, incapacitados ou não, parecem se beneficiar de tempo extra para realizar os testes com tempo cronometrado, o que não significa que isso vá necessariamente ajudar a compensar o seu TDAH ou a resolver seus problemas para realizar esses testes. Opiniões mais recentes sugerem que é melhor você usar um método chamado "tempo fora do relógio". Isto envolve usar um cronômetro para realizar estes testes com tempo marcado. Com este cronômetro você não terá mais tempo – digamos que 1 ou 2 horas – do que os outros alunos para realizar o teste. Mas o que lhe será permitido fazer é parar o cronômetro quando quiser, tão frequentemente quanto desejar, para se permitir um breve intervalo de um ou dois minutos. Use-os para se levantar, alongar, andar pela sala ou pelo corredor, tomar um copo d'água, usar o banheiro; depois, volte a seu teste e torne a ligar o cronômetro. Quando você tiver usado todo o tempo marcado no cronômetro, acabou seu tempo. Sim, isso vai resultar em demorar mais tempo do que os outros para realizar o teste,

* N. de T.: Esta fórmula – **SQ4R** – vem do inglês e nos ajuda a memorizar. **S**, de *survey* (pesquisa); **Q**, de *questions* (perguntas); **R**, de *read* (ler); **R**, de *recall* (recordar); **R**, de *repeat* (repetir); **R**, de *review* (rever).

mas não lhe terá sido concedido mais tempo de trabalho ativo. O importante aqui é a estratégia que você está usando: fragmentar o teste em pequenas cotas de trabalho e fazer intervalos frequentes para renovar brevemente seu foco e sua concentração mental.

- ✓ Realize os testes com tempo cronometrado em locais isentos de fatores de distração ou que ofereçam poucas chances de você ter sua atenção desviada.

O estudante saudável

Além de contribuir para sua saúde geral, as duas sugestões a seguir podem melhorar seu desempenho acadêmico:

1. **Tenha cautela no uso da cafeína e da nicotina**. Você é mais propenso do que os outros alunos a usar essas substâncias e se tornar dependente delas. Os adultos com TDAH tentam às vezes automedicar seu transtorno pela ingestão de bebidas prontamente disponíveis contendo cafeína ou produtos de tabaco. Sim, a cafeína e a nicotina são estimulantes e podem ajudar as pessoas a ficarem mais alertas. Mas a cafeína, especialmente, atua nos neurotransmissores incorretos nas pessoas com TDAH e podem, em doses moderadas ou altas, ser contraproducentes, deixando-as menos concentradas, mais irrequietas e agitadas, mais nervosas, e com mais probabilidade de precisar urinar frequentemente. É melhor usar uma medicação controlada para o TDAH do que tentar usar substâncias contendo cafeína ou pílulas vendidas sem receita médica que contenham essa substância. E, embora a nicotina possa, até certo ponto, beneficiar seus sintomas de TDAH, você estará usando uma substância extremamente viciante para se automedicar, a qual só aumentará sua adição a esse produto químico, sem mencionar que aumentará seu risco de contrair doenças pulmonares, cardíacas ou cancerígenas. Em vez disso, use uma medicação controlada para o TDAH que não implique esses riscos e funcione tão bem ou ainda melhor.
2. **Desenvolva uma rotina semanal regular de exercícios** (três ou mais vezes por semana) para conseguir uma atenção aumentada, saúde melhor, manejo do estresse, etc. Uma rotina regular de exercícios físicos realizados três a quatro vezes por semana, ainda que por apenas 20 a 30 minutos de cada vez, é boa para a saúde de qualquer pessoa. Mas, se você tem TDAH, exercitar-se também parece de particular benefício para um maior controle de seus sintomas ou para compensá-los. Portanto, seja correndo, andando de bicicleta, levantando peso, frequentando aulas de dança, usando seu equipamento de ginástica preferido (esteiras, treinadores elípticos, *steppers*, etc.) ou alguma mistura de vários tipos de exercícios, você, mais do que a maioria das pessoas, necessita realizar atividades físicas rotineiramente.

Uma forcinha extra

- ✓ Experimente o monitoramento de algum colega – isto ocorre quando você e outro aluno concordam em estudar juntos e alternar ensinar um ao outro o material que está sendo estudado. Um de vocês é o instrutor; o outro, o aluno. Depois, inverta estes papéis em cada sessão de monitoramento.
- ✓ Trabalhe em equipe com pessoas mais organizadas. Trabalhar com outras pessoas que não têm TDAH pode mantê-lo mais concentrado nas suas tarefas e mais publicamente responsável pela realização do trabalho do que se você trabalhar sozinho.
- ✓ Encontre um colega com quem possa contar para "salvá-lo", se você tiver esquecido um trabalho ou outra informação importante. Troque números de telefone e fax e endereços de *e-mail* para que possa obter rapidamente a informação perdida ou esquecida, ao se encontrar em um aperto.

- ✓ Frequente quaisquer sessões disponíveis de ajuda extraclasse. Muitos professores estão dispostos a reservar um tempo extra para ajudar pessoas que precisam de mais instrução. Use os professores que se disponibilizam para isso, mesmo que você na verdade não precise de ajuda. A revisão extra vai ajudá-lo com seu esquecimento e também mostrar que você está motivado, o que causará uma impressão mais positiva em seus instrutores.
- ✓ Programe com frequência reuniões de revisão com o corpo docente ou com seu orientador – a cada 3 a 6 semanas. Lembre-se de que, quanto mais frequentemente você se mantiver responsável por seu trabalho, melhor será o seu desempenho.

25
Trabalho

> "Eu era tão ativa quando criança que minhas professoras costumavam dizer à minha mãe para me manter 'ocupada', porque eu estava sempre 'aprontando' se fosse deixada sozinha ou sem alguma coisa para fazer. Ainda acho muito difícil ficar sentada durante muito tempo, especialmente durante reuniões tediosas ou quando tenho de realizar um trabalho que não me interesse. Eu simplesmente tenho de estar fazendo algo, e, se houver algo mais interessante ou divertido para fazer do que o trabalho que me foi destinado, provavelmente ficarei distraída e vou me perceber não realizando minhas tarefas dentro do prazo."

> "Tenho de me esforçar cinco a dez vezes mais no trabalho para fazer o que as outras pessoas parecem fazer com tanta facilidade. No fim do meu dia de trabalho, estou exausto e não fiz a metade do que outras pessoas parecem ter feito naquele dia. No entanto, pareço mais cansado do que elas. O que há comigo, afinal?"

> "Tenho trinta e poucos anos e há muito tempo venho achando que posso ter um transtorno de déficit de atenção em adultos, do tipo predominantemente desatento. Há muito venho tendo uma sensação de ser diferente, uma sensação de que há algo errado comigo. Durante algum tempo, achei que podia ter TDAH, mas não sou agitado ou inquieto, embora ache muito difícil me concentrar e manter o foco em qualquer tipo de tarefa que me seja destinada. Embora isso tenha resultado em notas muito mais baixas do que eu acreditava ser capaz de tirar na escola, e em uma sensação de que eu 'não era tão inteligente', afetou-me muito mais seriamente durante a minha vida de trabalho. Sou muito desorganizado, frequentemente cometo erros tolos e por descuido no trabalho (como sou engenheiro mecânico, estes podem ser financeira e potencialmente muito caros com relação à minha própria segurança), tenho dificuldade para seguir instruções, esqueço onde coloquei as coisas e, em geral, tenho problemas para prestar atenção. Essas coisas têm feito me sentir como um fracasso no trabalho, e, depois de várias tentativas para deixar minha área de ação, parti em busca de outras atividades que terminaram me deixando com a mesma sensação de desamparo e fracasso."

Voltando à década de 1990, a pesquisa que observava como o TDAH afetava os adolescentes no trabalho concluiu que eles eram tão produtivos quanto os outros adolescentes. Talvez, ao que parece, os sintomas interferissem principalmente nos ambientes educacionais e não precisássemos nos preocupar tanto com sua interferência no trabalho.

Agora, sabemos que isso não é verdade. Como atesta a última citação, o TDAH pode atingi-lo ainda *mais* no trabalho do que na escola. O problema dos

estudos com adolescentes de 15 anos é que eles não levaram em conta os tipos de trabalho que os adolescentes em geral desempenham: não especializados, em tempo parcial e temporários. Trabalhar em um posto de gasolina local, em uma cadeia de *fast-food* ou em lavagem de automóveis não demanda muita atenção, consideração ou persistência. Talvez aí o TDAH realmente *não* interferisse muito.

Mas, quando os cientistas observaram a transição para os empregos de adultos, um quadro diferente começou a emergir. Eles verificaram que os adultos com TDAH mudam mais frequentemente de emprego e têm mais dificuldade para cumprir as demandas de seus cargos, para trabalhar independentemente, para concluir tarefas e para ter um bom relacionamento com os superiores. Eles também eram demitidos ou dispensados mais frequentemente do que os adultos sem TDAH.

Os adultos que tinham os maiores problemas com o TDAH no local de trabalho eram aqueles que eram hiperativos. Isso faz sentido, não é? Os professores podem relevar um pouco sua inquietação e o desassossego na escola porque você é uma criança que está crescendo ou um adolescente cheio de hormônios. Quando você se encontra no local de trabalho, aqueles que estão lhe pagando esperam que permaneça em sua mesa, em sua máquina ou na frente de seu computador para realizar seu trabalho. Os funcionários que não conseguem fazer isso são com frequência rotulados de indolentes e acabam sendo demitidos.

Até que ponto o TDAH o atrapalha no trabalho pode depender da gravidade de seus sintomas, quer eles incluam a hiperatividade, como acabou de ser notado, quer você esteja recebendo o tratamento que o engenheiro acima citado não estava. Também pode depender de fatores como os seguintes:

- ✓ O tipo de trabalho que você faz.
- ✓ Se você está recebendo alguma adaptação ou apoio no trabalho.
- ✓ Até que ponto o TDAH o impediu de desenvolver quando criança as habilidades e o conhecimento de que todos vamos necessitar no mundo adulto.

ENCONTRANDO O EMPREGO CERTO PARA VOCÊ

É importante ter um emprego em que você obtenha o máximo possível daquilo que necessita para ser bem-sucedido:

- ✓ Há empregos em que você deva ter preferência em relação aos outros por causa de seus sintomas?
- ✓ Um tipo de local de trabalho é melhor para você do que outros?
- ✓ O trabalho que você vai executar é tão importante quanto o ambiente em que o estará realizando?

Essas são perguntas que você deve tentar responder, se está ingressando na força de trabalho ou se já tem um emprego. Naturalmente, não há respostas fáceis. (Sinto muito.) Mas estará no caminho certo, se começar sabendo o que vai enfrentar e também o que tem a oferecer. Se o seu TDAH inclui hiperatividade, é pouco provável que um emprego que requeira que permaneça sentado em uma cadeira na frente de um computador o dia inteiro seja o ideal para você. Você deve afastar quaisquer pensamentos de se tornar um contador. Se seu maior problema é não conseguir terminar até mesmo tarefas pequenas sem uma supervisão de perto, não vai querer se tornar um vendedor viajante do tipo "lobo-solitário" ou um alguém que trabalha em seu escritório em casa, diante de um computador.

Mas esses são mais pontos a considerar do que regras rígidas. Conheço muitos adultos com TDAH que optaram por um emprego ou por um campo que, à primeira vista, não parece ideal para os pontos fortes e fracos normalmente associados com a condição ou com sua versão particular dela. Mas eles têm um desempenho tão bom quanto a maioria das pessoas. Como? Eles conseguiram o apoio de um supervisor. Eles receberam o sinal verde e os recursos para adaptar o local de trabalho, e os procedimentos da função, a suas necessidades. Eles demonstraram um compromisso em desenvolver suas habilidades, em usar princípios como as regras do Quarto Passo e estratégias como aquelas que você vai encontrar neste capítulo. Eles aderiram a uma medicação que reduz muito o impacto de seus sintomas – particularmente críticos, se a hiperatividade ou a impulsividade era um problema.

O engenheiro cuja história você leu no início deste capítulo pode ter escolhido o melhor tipo de trabalho para ele. Pode ter sido atraído para a engenharia em razão do seu potencial para matemática e artes gráficas – para observar e manipular objetos, em vez de ler palavras. Talvez ele soubesse que esse é o tipo de trabalho que o absorve. Se seu TDAH às vezes lhe dificulta se afastar das atividades que você gosta, escolher uma dessas profissões como carreira não é uma má opção.

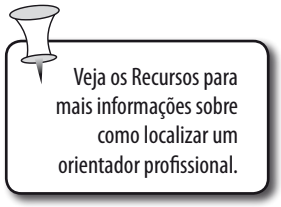
Infelizmente, esse engenheiro não conseguiu obter sucesso. Talvez porque ir bem em um emprego nunca tenha a ver com o trabalho que você faz. Também talvez envolva ter um bom relacionamento com seu chefe e com seus colegas. Envolve ter um ambiente físico que propicie a concentração, a despeito da distratibilidade do TDAH. Depende de você saber que tipos de tarefas ou situações lhe são mais difíceis e adaptá-las para que possa lidar com elas. Isso pode significar encontrar uma organização solidária e apoiadora que, de algum modo, acomode suas necessidades. Mas isso certamente significa assumir a responsabilidade por usar os recursos que lhe estão disponíveis fora daquilo que a companhia está disposta a lhe oferecer, e firmar um compromisso de assumir e trabalhar o seu TDAH.

Nosso engenheiro disse que não conseguia se concentrar nas conversas nem construir relacionamentos saudáveis e duradouros. Sem dúvida, isso lhe dificultava cultivar a cooperação entre seus colegas de trabalho e solicitar a ajuda de seu supervisor na identificação e prevenção daqueles "erros bobos" que ele sempre estava cometendo. Talvez ele também trabalhasse em um escritório movimentado e barulhento que lhe dificultava manter o foco. Talvez não houvesse espaço suficiente para organizar seus materiais para que não se esquecesse das coisas.

Como não havia sido diagnosticado com TDAH, este engenheiro não podia oficialmente solicitar adaptações (e não estava recebendo o benefício da medicação). Mas podia ter encontrado um emprego de engenheiro em uma companhia menor ou procurado um ambiente em geral mais tranquilo. Podia ter procurado um escritório com espaços de trabalho privados, relativamente à prova de som. Uma companhia que lhe proporcionasse um assistente ou parceiro que pudesse realizar o trabalho de contato face a face por ele poderia ter lhe poupado o constrangimento das gafes de comunicação.

Realisticamente, nem todos nós conseguimos escolher entre várias oportunidades de emprego, em especial se o mercado de trabalho está saturado. Por isso, é importante mapear o máximo possível de diferentes caminhos para o sucesso, de acordo com as suas possibilidades. Saiba que tipo de trabalho pode mantê-lo interessado e possa ser feito todos os dias. Descubra o tipo de ambiente em que você pode prosperar. Saiba que tipos de procedimentos de trabalho vão mantê-lo no caminho certo e quais podem dispensá-lo. Descubra que tipos de pessoas têm potencial para inspirá-lo e, possivelmente, ajudá-lo a obter sucesso. Depois, faça

tudo o que puder para encontrar o máximo desses elementos favoráveis em qualquer emprego que considerar. Para a maioria dos adultos com TDAH, encontrar o emprego certo será uma questão de identificar a combinação certa do trabalho que executa (incluindo os procedimentos) *e* do ambiente (incluindo as pessoas) em que o realizará. Os desafios em um podem ser compensados pelos benefícios no outro.



Infelizmente, a maneira como muitas pessoas encontram essa correspondência é por meio da tentativa e do erro. Esse processo pode ser doloroso se não for conduzido muito rapidamente a um bom ajuste. *Então, outro caminho a considerar é encontrar um orientador profissional ou conselheiro vocacional que trabalhe com pessoas que têm TDAH*. Essa pessoa pode pelo menos ajudá-lo a definir com precisão suas necessidades. Um orientador poderá também auxiliar a identificar linhas de trabalho que podem ser boas para você. E um orientador pode ainda treiná-lo para entrevistas de emprego – a pesquisa tem mostrado que os adultos com TDAH não se saem tão bem quanto os outros nas entrevistas.

O tipo de trabalho

Alguns empregos são por natureza mais convenientes do que outros ao TDAH. Por exemplo, as ocupações que apresento a seguir têm se mostrado melhores para alguns de meus pacientes adultos e podem ser mais favoráveis àqueles que têm TDAH:

- ✓ **Carreira militar** – A carreira militar garante maior estrutura e disciplina, um retorno mais imediato e maior provisão de benefícios (cuidados médicos, cuidados odontológicos, etc.) do que outros campos.
- ✓ **Vendas de porta em porta** – Este tipo de emprego é com frequência uma boa opção para adultos com TDAH porque envolve liberdade de movimentos, mudanças de ambiente, mobilidade, um horário flexível, encontros frequentes com novos contatos, oportunidades para interação social e paixão pelo produto, além de valorizar o fato de a pessoa ser falante. Em geral, os adultos com TDAH necessitam de alguma ajuda quando retornam ao escritório para fazer seus relatórios e o trabalho burocrático, mas, "no campo", parecem ter uma boa atuação.
- ✓ **Representantes de laboratório** – Os indivíduos com pelo menos um diploma de graduação em biologia, enfermagem, medicina, farmácia ou um campo relacionado podem achar este campo perfeito, por todas as mesmas razões apresentadas para as vendas de porta em porta.
- ✓ **Carpinteiro, encanador, eletricista, jardineiro, assentador de azulejos, telhadista, empreiteiro** – Estas e outras ocupações podem ser mais propícias para aqueles que têm TDAH porque o indivíduo está fazendo mais trabalho manual do que mental, está mais frequentemente ao ar livre, tem mudanças frequentes de locais de trabalho, lida com muitas pessoas diferentes e é remunerado por horas de trabalho, o que lhe proporciona consequências mais imediatas do que um cargo assalariado, com remuneração menos frequente.
- ✓ **Técnico em emergência médica, médico pronto-socorrista, policial, bombeiro** – Como os empregos acima, essas ocupações não mantêm as pessoas confinadas em escritórios nem requerem horas de esforço ou concentração mental sustentada. Também proporcionam alguma excitação e suspense, e até mesmo

situações ameaçadoras à vida, que podem lhes propiciar a descarga de adrenalina que alguns adultos com TDAH declaram ser importantes para manter o foco em uma crise. Além disso, maior liberdade de movimento, mudanças de locais de trabalho e maior interação com outras pessoas podem se associar à natureza de produção de sensações desses empregos para torná-los mais atrativos àqueles com TDAH. Não que as pessoas com TDAH sejam melhores do que as outras no manejo das crises, mas, durante uma crise, a pessoa com TDAH não está em situação de desvantagem, porque pouca ou nenhuma preparação é necessária para lidar com a situação – afinal, essa é a definição de uma crise (um evento inesperado, porém sério).

- ✓ **Ocupações relacionadas a esportes** – Tornar-se um atleta profissional não está nos planos para a maioria de nós, incluindo aqueles com TDAH, mas alguns atletas talentosos têm descoberto que o TDAH não é um grande impedimento para o sucesso. Pense em Michael Phelps, Payne Stewart (o falecido golfista profissional) e outros que obtiveram sucesso, apesar de terem TDAH. Mesmo que você não seja um atleta profissional, pode encontrar muitas ocupações atléticas ou relacionadas aos esportes, desde ser um professor de educação física e treinador de esportes na escola até trabalhar para ou gerenciar um parque esportivo ao ar livre para ensinar a outras pessoas o seu esporte (surf, esqui, *wind-surf*, caminhadas, alpinismo, etc.) ou atuar onde atletas profissionais treinam ou trabalham (estar na patrulha de esqui em White Face Mountain, Nova York, ou Vail, no Colorado; servir como salva-vidas em grandes praias; ensinar esqui aquático em Winter Garden, na Flórida; auxiliar em, ou dirigir, uma academia ou ginásio de esportes, etc.). Não se esqueça dos serviços de parques. Embora não seja considerado um esporte, trabalhar como guarda-florestal em um parque nacional ou estadual pode proporcionar as características de um emprego propício para uma pessoa com TDAH anteriormente delineadas e também uma carreira gratificante.
- ✓ **Técnico/consultor de computadores** – Este é o tipo de trabalho em que as pessoas com bom conhecimento e habilidades em computação podem combinar tais interesses com os traços do TDAH com menos problemas do que em outros campos. Nesses tipos de empregos, o indivíduo circula por empresas, hospitais ou outros locais para prestar ajudar às pessoas que têm problemas com os computadores pessoais no trabalho. Comumente chamados de serviço de apoio ao usuário de computador ou tecnologia, tais consultores respondem a várias solicitações para instalar ou corrigir defeitos de máquinas usadas em mesas de trabalho ou em outros computadores pessoais.
- ✓ **Indústria de serviços alimentares** – Conheço muitos adultos com TDAH que ingressaram nas artes culinárias e se tornaram "*chefs*" de restaurantes, *resorts*, cafeterias e outros locais, e acham o trabalho criativo e relativamente pouco afetado por seus déficits relacionados ao TDAH. Cozinhar requer um foco no momento, os passos imediatos para criar o produto acabado e um instinto para a criatividade com os ingredientes, embora não demandando planejamento de longo prazo, muita memória de trabalho ou persistência em atividades não gratificantes durante longos períodos de tempo. Horários incomuns ou flexíveis, com o esporádico fluxo e refluxo do trabalho de horas tranquilas e horas de intenso movimento para o preparo das refeições, podem acrescentar o toque certo de crise e excitação durante os momentos de pico para mantê-lo alerta e concentrado no trabalho imediato.
- ✓ **Autônomo** – Iniciar um pequeno negócio ou simplesmente ser seu próprio patrão pode se mostrar uma boa opção para uma pessoa com TDAH, quer você

abra sua própria confeitaria, dirija um negócio de jardinagem, uma consultoria de computadores, seja um *personal-trainer* ou trabalhe em uma das ocupações aqui listadas. As horas podem ser mais flexíveis do que quando trabalha com outras pessoas, você é seu próprio chefe, as consequências de seu trabalho (ou não trabalho) são imediatas (se não trabalha, não tem dinheiro para a comida ou para o aluguel), e os locais de atividades podem variar consideravelmente de um dia para o outro em algumas dessas ocupações autônomas, o que permite a inquietação experienciada por muitos adultos com TDAH.

- ✓ **Fotógrafo/produtor de vídeo** – Muitos dos adultos que me ajudaram a criar meus vários DVDs sobre o TDAH ou com quem eu tenho trabalhado em vários projetos de mídia eram eles próprios portadores desse transtorno. Eles conseguiam lidar muito bem com as mudanças diárias nos locais em que estariam filmando, com a diversidade de histórias ou tópicos que eram solicitados a cobrir, as curtas explosões de trabalho entremeadas com intervalos e, é claro, as frequentes oportunidades de interagir com as mais diferentes pessoas, tudo isso era muito adequado para a curta duração de sua atenção, propensão para o enfado em ambientes tediosos e dificuldades com a persistência sustentada durante horas ou dias e projetos ou tarefas.
- ✓ **Ator, comediante, intérprete, músico** – Essas profissões podem permitir que suas emoções impulsivas não apenas sejam expressadas como também contribuam para seu carisma ou personagem no palco, ao mesmo tempo em que proporcionam frequentes mudanças no local e na natureza do trabalho, liberdade de movimentos, necessidade limitada de planejamento e organização de longo prazo, baixa exigência de automotivação devido ao prazer imediato e intrínseco que as pessoas podem obter por estarem engajadas nessas profissões. Howie Mandel (*Deal or No Deal*) tem TDAH e tem obtido muito sucesso no *show business*; Ty Pennington (*Extreme Makeover: Home Edition*) também tem TDAH e tem atuado como personagem principal em um programa que tem feito muito por famílias necessitadas.

Estes são apenas alguns exemplos de ocupações que podem se mostrar especialmente convenientes para aqueles que têm TDAH. Se usar as descrições como um trampolim para sua imaginação, poderá sem dúvida encontrar alguns outros caminhos profissionais que serão adequados para você. Mas é preciso também considerar o ambiente de trabalho.

O ambiente de trabalho

- ✓ Ruído ou outras distrações o impedem de se concentrar, não importa qual seja a natureza de seu trabalho? Se for assim, uma sala aberta repleta de mesas pode ser um desastre para você. Mesmo seções que têm unidades com um número menor de mesas podem ser um problema porque será difícil você ignorar seus colegas. Cubículos com paredes opacas que o impeçam de perceber o movimento dos passantes são melhores. Um escritório privativo poderia ser a melhor opção de todas, se puder consegui-lo. O ideal seria um espaço de trabalho distante do trânsito principal de pessoas, mas próximo de seu supervisor ou de outra pessoa a quem você deva prestar contas. Se você tem um escritório, mantenha a porta fechada. Se alguém bater, receba a pessoa na porta e bloqueie a entrada, para que ela não entre e se sente apenas para lhe fazer uma visita. Não ofereça café ou qualquer outra coisa, mas seja gentil e pergunte imediatamente como

pode ajudá-la. Os colegas de trabalho podem ser fontes enormes de distração ou de atividades alheias ao trabalho; por isso, sempre que puder, limite essa interferência.

- ✓ Você trabalha em um computador com *e-mail*? Se for assim, verifique os *e-mails* rapidamente no início do dia para se inteirar se há mensagens urgentes de supervisores ou colegas; depois, feche o programa de *e-mails* e só o abra novamente no horário de almoço ou, melhor ainda, no fim do dia. Isso lhe dará mais tempo no meio do dia para se concentrar nos projetos que precisa adiantar e eliminar uma das maiores fontes de distração e baixa produtividade no local de trabalho.
- ✓ A internet lhe está disponível? Mantenha seu navegador de internet fechado para que propagandas, toques ou outros estímulos para chamar a atenção não perturbem sua concentração nos projetos que necessitam da sua concentração. E, definitivamente, evite enviar mensagens de texto ou "tuitar" com amigos ou outras pessoas enquanto estiver trabalhando, desligando também seu telefone celular nos períodos em que também a concentração nas tarefas ou projetos for importante. Da mesma forma que com os *e-mails*, você pode verificar suas mensagens telefônicas duas ou três vezes por dia (no início, no meio e no fim do dia) e se manter atualizado sobre qualquer coisa que possa ser urgente e importante. Mas a maioria dos *e-mails* e, especialmente, das mensagens de texto, não é relevante para o seu trabalho imediato e com frequência são apenas tentativas de socialização por parte de outras pessoas que também não conseguem se concentrar em seu trabalho.
- ✓ O espaço que lhe foi destinado o ajuda a permanecer organizado? Se não há espaço para colocar seus arquivos e outros materiais, você pode passar a maior parte de seu dia de trabalho procurando o que precisa.
- ✓ Você consegue manter o controle do passar das horas? Se o local onde trabalha não tem janelas, relógios na parede e nenhuma outra maneira que lhe informe que horas são, terá de confiar apenas em suas próprias ferramentas para manter o controle do tempo e permanecer dentro do planejado. Isso pode ser difícil para os adultos que têm TDAH, que não parecem utilizar seus relógios internos para mantê-los funcionando em tempo hábil.

Procedimentos de trabalho

- ✓ Quanta flexibilidade existe em seu trabalho? Às vezes, uma entrevista de emprego revela instantaneamente que a empresa espera que o trabalho seja feito de uma maneira muito específica e não tem recursos disponíveis para mudar o modo como as coisas foram feitas no passado. Sempre faça perguntas sobre como seu contratante espera que os objetivos sejam cumpridos:
  - "Quanto tempo você espera que eu demore para realizar meu trabalho?"
  - "Com que antecedência vou ser informado de um próximo projeto?"
  - "Com que frequência vou verificar com você meu progresso?"
  - "De que maneira você espera receber os relatórios?"
  - "Vou trabalhar sozinho ou com uma equipe?"

  Tome cuidado com um entrevistador que diga que esse é um tipo de operação "muito flexível" e que todos podem realizar o trabalho da melhor maneira para cada um, com pouca ou nenhuma supervisão. Formule perguntas como as precedentes e poderá rapidamente descobrir que há realmente exigências muito mais rígidas do que aquelas que a pessoa declarou. Ou, se não indagar sobre

questões específicas, pode descobrir no trabalho que "flexível" é uma meia-verdade e que se espera que você seja totalmente autossuficiente. Isso pode dificultar introduzir a ideia de prestar contas de seu trabalho a alguém para o progresso passo a passo nas tarefas.

- ✓ Há "regras" ou diretrizes estabelecidas para determinados procedimentos? A maioria dos adultos com TDAH se beneficia de ter um conjunto de regras a seguir para que não tenham de tentar descobrir o que é aceitável e o que não é. Se essa empresa não estabeleceu essas regras, haverá um supervisor ou mentor disponível para esclarecer as prioridades enquanto você for novo no emprego?
- ✓ Espera-se que você seja uma pessoa empreendedora? Você pode achar isso devastador e gostaria de se livrar de empregos como esse. Ou pode achar que é fácil ser empreendedor, mas difícil ser dinâmico durante o andamento de uma tarefa. O que conduz à próxima pergunta:
- ✓ Esse emprego lhe oferece frequentes incentivos e recompensas? Quanto mais, melhor. O mérito pode ser a própria recompensa para outras pessoas, mas a pessoa que tem TDAH diz: "Mostre-me o dinheiro"... e regularmente. Se não houver outras oportunidades de motivação além daquelas que você proporciona a si mesmo, encontre outro emprego – ou decida reunir todo tipo de sugestão e gratificação externas de que puder dispor.
- ✓ Você tem de bater um relógio de ponto, literal ou figurativamente? Minha pesquisa tem mostrado que os adultos com TDAH tendem a ser menos pontuais no trabalho e parecem menos eficientes na administração de seu tempo. Se trabalhar dentro de um horário rígido e a pontualidade forem essenciais, ou se o tempo for fundamental nesse negócio, isso poderá significar a morte para você. Ou, caso todo o resto seja favorável, você pode escolher usar isso em proveito próprio e torná-lo parte de seu compromisso de se manter dentro do horário.

As pessoas

- ✓ Quem será seu supervisor?
  - Alguém com quem você vai trabalhar lado a lado todos os dias?
  - Alguém que espera que você se reporte a ele remotamente (por *e-mail* ou por telefone) durante o dia?
  - Alguém que você raramente verá e que ocasionalmente vai lhe enviar uma lista de objetivos?

  É provável que você precise de uma grande quantidade de supervisão e interação imediatas. Se seu supervisor não puder lhe proporcionar muita orientação ou mantê-lo responsável, há alguma outra pessoa disponível para fazer isso e lhe servir de mentor?
- ✓ Seu supervisor lhe dará apoio no que você precisa para realizar o trabalho? Muitas vezes, a decisão de adaptar o trabalho para atender às suas necessidades depende, em grande medida, de seu superior. Se seu chefe assume uma atitude radical com os funcionários e não dá a mínima importância para as necessidades individuais, você provavelmente deve procurar outro emprego.
- ✓ Seus colegas também lhe darão apoio? Ou você estará nadando com os tubarões? Se esta abordagem para atingir objetivos ou conseguir excelência é jogar os funcionários uns contra os outros em uma competição mortal, você conseguirá lidar com isso? Alguns adultos com TDAH desenvolveram uma intensa sensibilidade para as reações que provocam nas outras pessoas. Se tiver boas razões para acreditar

que seus colegas de trabalho estão muito pouco interessados em ajudá-lo, você será inspirado a vencê-los ou achará impossível realizar seu trabalho?



Quando estou sendo entrevistado para um emprego, devo revelar que tenho TDAH?

Se você for reivindicar seus direitos de receber adaptações no local de trabalho segundo o disposto no Ato dos Americanos Portadores de Deficiências, minha resposta é sim. Você pode precisar invocar essa lei para conseguir o que necessita. Se for trabalhar em um campo que requeira treinamento, testagem ou certificação periódica, você pode precisar de adaptações especiais para a realização de testes, disponíveis no texto do ato. Nesse caso, terá de apresentar atestados para documentar seu diagnóstico. Mas é possível que consiga o que necessita apenas encontrando o tipo certo de local de trabalho. Por isso é tão importante fazer as perguntas listadas anteriormente. Se você acha que a empresa e seu supervisor serão flexíveis e apoiadores sem que tenha de citar seu transtorno, poderá manter essa informação sigilosa. Muitos adultos preferem não revelar o seu TDAH. E você tem chance de não ter de fazê-lo se executar tudo o que estiver a seu alcance para minimizar seus sintomas. Esta é outra razão para fazer uso da medicação. Se ela normalizar ou reduzir significativamente os seus sintomas, o TDAH não precisará vir à tona.

ASSENTANDO AS BASES PARA O SEU SUCESSO NO EMPREGO



Se você não leu o Capítulo 24, pode querer folheá-lo – mesmo que não esteja na escola – para obter todos os detalhes sobre algumas das ferramentas e dicas aqui listadas.

Muitas das ferramentas e passos de preparação para se ter um bom rendimento no trabalho são semelhantes àqueles para um bom rendimento na escola. A seguir, há um resumo rápido do que você pode fazer para proporcionar a si mesmo a melhor base possível para a realização ocupacional:

- ✓ Consulte um dos livros listados nos Recursos no final deste livro para se familiarizar com as provisões do Ato dos Americanos Portadores de Deficiências e as adaptações tipicamente disponíveis no local de trabalho. Você pode querer reivindicar para si essas adaptações em algum ponto de sua vida, ainda que não neste exato momento.
- ✓ Exercite repetidas vezes as estratégias oferecidas nas oito regras diárias para o sucesso apresentadas no Quarto Passo. Quando estiver considerando assumir um determinado emprego, pense a respeito de como essas regras podem beneficiá-lo nesse local de trabalho.
- ✓ Considere a medicação, se ainda não a estiver utilizando. Ela poderá ser especialmente útil se você estiver fazendo a transição dos empregos menos exigentes da adolescência para os empregos de adultos, que requerem muito mais empreendedorismo, impõem muito mais responsabilidades e envolvem o uso de um número maior de habilidades. Da mesma forma que com a escola, as formulações de ação prolongada (às vezes com a adição de uma única dose da medicação de ação imediata) vão garantir que você possa enfrentar sem maiores problemas a maior parte de seu dia de trabalho.

- ✓ Encontre um instrutor ou mentor no trabalho. Pode ser um colega, um amigo ou um supervisor que o incentive – qualquer pessoa a quem possa prestar contas de todos os dias do trabalho que você acredita que precise ser realizado. Do mesmo modo que na escola, será conveniente se reunir com ele duas vezes por dia, 5 minutos de cada vez – motivo pelo qual é útil ter seu supervisor ou outro instrutor perto de você. Estabeleça objetivos durante o seu primeiro encontro e depois reveja o que realizou durante o segundo encontro.

Recrutar um instrutor/mentor é fundamental e pode beneficiá-lo muito além da responsabilidade. Se você conquistar o respeito dessa pessoa, os outros vão tomar conhecimento disso e você poderá se ver com aliados que ativamente não cultivou. Portanto, torne uma prioridade fazer o que combinou com seu instrutor ou mentor. Mostre sua apreciação através de pequenos sinais de agradecimento. Resista a qualquer urgência de buscar o conselho ou a ajuda dessa pessoa em relação a problemas pessoais; limite-se às questões da companhia. (Você pode sempre consultar um terapeuta, se precisar de ajuda com questões pessoais.)

- ✓ Identifique o especialista em deficiências no departamento de recursos humanos de sua empresa. Esta é a pessoa a quem você vai entregar a documentação de seu TDAH e é quem vai lhe explicar as adaptações disponíveis em seu local de trabalho. Ela também pode atuar junto ao seu supervisor para garantir que você obtenha as adaptações que julga necessárias. Se precisar de terapia ou medicação, o especialista em deficiências poderá encaminhá-lo a psicólogos, terapeutas e médicos (em geral, psiquiatras) que tenham contrato com o empregador para proporcionar serviços de saúde mental aos funcionários.
- ✓ Reúna todas as ferramentas que possam ajudá-lo a permanecer alinhado a suas tarefas, objetivos, prazos, promessas, compromissos e quaisquer outras informações relacionadas ao tempo que você precise lembrar:



Veja o Capítulo 19 para mais informações sobre o uso de um diário. *Qualquer coisa que eu diga será pouco para enfatizar o bastante a importância de seu diário para obter sucesso em todos os domínios de sua vida.*

  - Planejadores diários.
  - PDAs como BlackBerrys.
  - Seu diário.
  - O calendário em seu sistema de *e-mail*.
  - Um dispositivo de indicação tátil, como o MotivAider (veja o *site* addwarehouse.com ou www.motiv-aider.com), que pode ser programado para vibrar a determinados intervalos ou aleatoriamente, para lembrá-lo de permanecer atento à sua tarefa imediata.
- ✓ Consiga um aparelho de gravação, como o gravador digital Smartpen (veja o *site* livescribe.com), para registrar reuniões importantes (com a permissão de seu supervisor).

RECUPERANDO A VANTAGEM QUE O TDAH TENTA ARREBATAR

Não há como negar que este é um mundo competitivo. Se você não tiver um bom desempenho no trabalho, não vai conseguir um aumento ou uma promoção. Pode sequer conseguir manter o seu emprego. E há sempre alguém esperando para reivindicá-lo. É também da natureza humana querer realizar, sobressair-se e ser

respeitado por seus pares. Portanto, faça tudo o que puder para ter o melhor desempenho possível no trabalho, apesar do seu TDAH.

- ✓ Descubra se há uma biblioteca ou um centro de informações que contenha recursos para uma aprendizagem adicional a respeito de sua função. Caso existam, crie o hábito de utilizá-los para obter as vantagens que o TDAH entorpece. Também frequente quaisquer sessões de informações extras oferecidas após o horário de trabalho. E, se for oferecido um seminário ou *workshop* com comparecimento voluntário, ofereça-se para ir. Pode parecer maçante, mas uma mudança de cenário poderá ser ainda mais benéfica para você do que para a maioria dos adultos.
- ✓ Tome notas durante as reuniões que ameacem deixá-lo mortalmente entediado. Tomar notas pode lhe recordar alguns de seus momentos menos preferidos na escola, mas os *laptops* podem facilitar o registro do que está acontecendo, especialmente se tiverem um painel ou tela de reconhecimento de escrita a mão, e o simples movimento físico de escrever as anotações vai mantê-lo concentrado – sem falar que vai lhe proporcionar um ótimo recurso ao qual você poderá recorrer mais tarde, se tiver dificuldade para relembrar o que cada um disse.

Veja a p. 175 do Capítulo 24 para dicas sobre permanecer competitivo mantendo-se ativo.

- ✓ Use o método SQ4R quando houver muitas leituras a fazer antes de uma reunião ou outro evento.
- ✓ Ande em volta do quarteirão ou pelos corredores, ou dê uma desculpa para ir até a loja de conveniência no saguão ou na esquina, antes de uma reunião longa ou de outro período em que você terá de ficar sentado e atento. Uma caminhada rápida de apenas alguns minutos melhorará sua concentração durante cerca de uma hora.

Veja a p. 174 do Capítulo 24 para mais informações sobre o método SQ4R.

Cultivando aliados no trabalho

O Segundo Passo explicou por que bons relacionamentos com os outros com frequência frustram os adultos com TDAH. Uma memória de trabalho deficiente pode dificultar aprender a interpretar os sentimentos das pessoas, entender sinais sociais ou descobrir as regras e os costumes da sociedade. Dificuldades para controlar as emoções podem deixá-lo exposto à censura dos outros por impor seus sentimentos sobre eles inadequadamente. Saltar antes de olhar, falar quando não deve e outros comportamentos impulsivos acumulam desaprovação. O mero fato de você ter sido exposto a muitas críticas, possivelmente durante a maior parte de sua vida, poderá torná-lo sensível e demasiado cauteloso em abordar as pessoas em busca de ajuda ou amizade. Por essa razão, pode não ser fácil recrutar aliados e colegas amistosos. Você pode entrar em choque com seu chefe. Entretanto, hoje, é amplamente sabido que o sucesso no trabalho (e em todos os outros setores da vida) pode ser tanto um resultado de habilidades sociais e *savoir-faire* quanto de habilidades práticas, conhecimento, inteligência e iniciativa. Eis algumas ideias específicas para cultivar a cooperação, a solidariedade e a boa vontade de seus colegas. Estas ideias não só vão tornar seu dia de trabalho mais agradável como vão lhe dar uma vantagem no cumprimento das exigências de seu trabalho.

- Tente a tutoria de algum colega colaborativo quando precisar aprender algo substancial no trabalho: novos *softwares*, novos códigos regulatórios, nova legislação, nova tecnologia – qualquer coisa que você necessite dominar para manter um bom desempenho no trabalho. Talvez cada um de vocês possa ler um capítulo de um novo manual e depois explicar ao outro.

- Se seu departamento ainda não opera com equipes, estabeleça você próprio uma equipe. Busque os colegas que têm as habilidades e os interesses que lhe faltam. Descubra o que você pode oferecer que não seja um ponto forte deles. Identifique um objetivo departamental que você possa atingir mais depressa e melhor trabalhando junto com os colegas do que o poderia sozinho.
- Encontre um colega que lhe dê respaldo – e faça o mesmo por ele. Se um de vocês esquecer materiais, informações ou qualquer outra coisa de que necessite quando estiver fora do escritório, o outro estará ali para supri-lo. Isso pode ser uma bênção se você não tiver secretárias ou assistentes e precisar de informações não disponíveis via computador quando estiver viajando a negócios.
- Seja justo e razoável em suas solicitações de apoio e adaptações feitas a seu supervisor, ao especialista em deficiências e até mesmo aos colegas que têm mostrado uma disposição para ajudá-lo. Uma pessoa que eu conheço disse ter achado muito útil que seu contato nos recursos humanos lhe dissesse diretamente tanto o que a companhia *não* poderia fazer para acomodar suas necessidades quanto o que ela *poderia* fazer. Os parâmetros foram traçados claramente e a funcionária mantinha em mente essas limitações sempre que se sentia tentada a pedir mais ajuda do que estava recebendo. Disso resultou um respeito mútuo.
- As reuniões do supervisor para a avaliação de programas são mais frequentes do que as reuniões anuais ou semestrais para avaliação de desempenho e salário. Estas ocorrem a cada 3 a 6 semanas. A pessoa com a qual você se reúne pode não ser seu supervisor direto, mas alguém com um posto mais elevado na hierarquia, que poderá lhe dar outra perspectiva sobre o seu desempenho. Quem será essa pessoa vai depender da estrutura de sua empresa. As solicitações que você fizer para esse *feedback* poderão não ser satisfeitas pela pessoa a quem se dirigir primeiro, mas qualquer funcionário mais graduado vai respeitar seu desejo de monitorar e melhorar seu desempenho.

26

Dinheiro

> "Coisas como controlar o meu talão de cheques, pagar multas de trânsito, fazer *check-ups* dentários regulares e outras coisas rotineiras parecem me desconcertar. Mas, afinal, paguei o aluguel e as contas dos serviços públicos dentro do prazo e, portanto, isso é uma vitória. Faz um bom tempo que não tenho meus serviços públicos cortados por falta de pagamento."

Quando você tem TDAH, há um poço de dinheiro para qualquer lado que se vire. Qualquer oportunidade de gastar pode se transformar em um impulso para comprar – e com frequência assim acontece. Problemas de dinheiro entre adultos com TDAH percorrem a gama desde gastar em excesso até não pagar as contas e deixar de pagar o plano de aposentadoria.



Nossa pesquisa descobriu que os adultos com TDAH:

- ✓ Faziam muitas compras por impulso,
- ✓ Tinham altas contas de cartão de crédito.
- ✓ Excediam seus limites de crédito mais do que as outras pessoas.
- ✓ Atrasavam seus pagamentos de contas, empréstimos e aluguéis ou deixavam de fazê-los.
- ✓ Tinham seus automóveis confiscados mais frequentemente do que as outras pessoas.
- ✓ Tinham baixas avaliações de crédito.
- ✓ Tinham maior probabilidade de não fazer economias/poupança.
- ✓ Tinham uma menor probabilidade de economizar para a aposentadoria.
- ✓ Passavam cheques sem fundos mais frequentemente do que as outras pessoas.
- ✓ Com frequência, deixavam de guardar receitas que podiam documentar deduções de impostos para poupar dinheiro e outros documentos para suas devoluções de imposto de renda.
- ✓ Perdiam os amigos após lhes pedir dinheiro emprestado e não devolvê-lo.

Se você é como a maioria dos adultos com TDAH, tem experienciado muitos desses problemas. Você provavelmente entende por que a pessoa citada acima achava que não ter seus serviços públicos desligados era um feito importante. Os

problemas com dinheiro podem permear – e até mesmo dominar – sua vida, e é muito mais difícil sair disso do que entrar.

Mas você ainda pode conduzir toda a situação mais tranquilamente se não olhar diretamente para as muitas maneiras pelas quais o dinheiro pode ser uma armadilha. Você faz uma compra por impulso, se esquece de pagar seu aluguel, negligencia suas economias e ignora seus limites, tudo ao mesmo tempo. Consideradas separadamente, cada transgressão pode parecer inofensiva:

> "Oh, sim, eu sei que não devia ter comprado aquele novo *iPod*, mas ele pode armazenar muito mais músicas – eu realmente preciso dele!"

> "Então, me esqueci de pagar minha conta do Visa – não tem problema. Vou pagar a multa pelo atraso."

> "Tenho muito tempo para economizar – só tenho 20 anos!"

Nenhuma dessas ações é inofensiva. Um problema financeiro tem uma maneira de semear muitos outros problemas de dinheiro. Exceda seu limite de crédito e pague suas contas atrasadas com frequência e sua avaliação de crédito vai despencar. Você pode facilmente ter uma hipoteca ou um empréstimo para a compra de um carro negado quando mais precisa. Continuar pagando aluguel ou ter de conviver com um carro velho que necessita de reparos constantes e caros pode absorver seu salário, deixando-o sem nada para economizar. Depois, o que você faz quando de repente sofre um acidente de carro e precisa pagar as franquias tanto de seu seguro-saúde quanto do seguro do carro e não tem dinheiro?

Os problemas de dinheiro são famosos por causar conflitos de relacionamento. Quando as pessoas têm dificuldade para lidar com dinheiro, elas com frequência fazem empréstimo com amigos, parentes ou colegas de trabalho. Então, talvez você não só esteja sofrendo em razão de seus próprios problemas de dinheiro, mas também colocando uma carga sobre os outros para ajudá-lo a se livrar deles.

As questões de dinheiro são relatadas como sendo uma das maiores fontes de brigas entre os casais, mesmo quando nenhum dos dois tem TDAH. Para você, o TDAH provavelmente torna essas desavenças muito mais frequentes e até mais hostis. Administrar juntos um orçamento doméstico pode ser difícil quando vocês têm habilidades diferentes para fazê-lo.

POR QUE AS QUESTÕES DE DINHEIRO SÃO TÃO DESAFIADORAS... E O QUE VOCÊ PODE FAZER A RESPEITO

Você não planeja viver sempre com problemas financeiros. Na verdade, pode manter a resolução de não fazer compras hoje e não comprar nada anunciado em uma propaganda na internet. Pode dizer a si mesmo que hoje é o dia de transferir algum dinheiro da conta-corrente para a poupança. Enquanto isso, talvez diga a si mesmo que pode também ver se ainda tem alguma conta para pagar.

Então, por que não segue essas intenções? Porque o TDAH não deixa. É o momento de assumir – seu TDAH e suas finanças. Comece analisando claramente

como os déficits causados pelo TDAH o direcionam para o caminho errado – e como você pode se direcionar de volta para o caminho certo.

O dinheiro e o olho da mente



Veja mais sobre como o olho da mente funciona no Capítulo 9 e como extrair o máximo dele no Capítulo 17.

As compras impulsivas podem se tornar compras compulsivas quando sua memória de trabalho não verbal é fraca. Você não consegue retratar o que aconteceu da última vez que comprou um item caro de que não necessitava. Não pode proporcionar ao futuro o alívio suficiente para evitar as compras até ter economizado dinheiro. Não desenvolveu a autoconsciência para entender que, para você, entrar em uma loja de antiguidades é como abrir os portões do inferno. O olho da mente é particularmente importante no controle do impulso para comprar coisas de que não necessita ou não pode se permitir comprar.

As estratégias do Quarto Passo possibilitam externalizar o desejo de resistir a gastar dinheiro mantendo uma foto de um objetivo de longo prazo (um local para passar as férias, uma casa, uma bicicleta para um de seus filhos, etc.) em seu bolso para puxar sempre que sentir o ímpeto de comprar. Pode treinar dizer em voz alta antes de tirar sua carteira: "Hmm, realmente preciso disso?". E então pode ligar sua TV imaginária de tela plana e assistir a um filme protagonizado por você mesmo abrindo sua fatura do cartão de crédito na última vez que gastou além do que podia.

Suas finanças e a voz da mente



Veja o Capítulo 9 para mais informações sobre a voz da mente.

Veja o Capítulo 18 para mais informações sobre o treinamento da voz da mente.

Veja o Capítulo 19 para saber sobre as ferramentas que você pode usar para lembrar a si mesmo de poupar e não gastar.

Lembre-se de que a voz da mente é seu substituto quando o olho da mente está míope. Se você se perceber sentindo a urgência de usar seu cartão de crédito e realmente não conseguir evocar um quadro visual do que aconteceu da última vez que gastou mais do que podia, faça uma entrevista consigo mesmo. Se estiver em uma loja, saia e faça isso na calçada. Como mencionei no Quarto Passo, você não vai ser preso por estar delirando; as pessoas vão apenas achar que está falando em seu celular ao conversar consigo mesmo sobre se esta compra ou esta retirada é sensata.

Se você tende a deixar de pagar as contas mesmo que tenha programado um alarme para recordá-lo de fazê-lo, este é outro momento em que pode conversar consigo mesmo sobre a razão de precisar fazer isso exatamente agora. A voz da mente é também a faculdade que lhe permite formular e usar regras. Estabeleça algumas regras sobre gastos e poupança e depois repita essas regras para si mesmo, em silêncio, quando estiver sob a pressão de seu TDAH para quebrá-las. Ou escreva-as em um cartão e o mantenha anexado a seu cartão de crédito, para que não consiga acessá-lo sem acessar junto o cartão com as regras.

Se o esquecimento for a principal razão para você não pagar suas contas em dia, todos os dispositivos restantes discutidos no Quarto Passo, mais seu diário, poderão proporcionar-lhe as dicas necessárias.

O coração da mente no mundo do dinheiro

Você é um gastador emocional? É a pessoa que sempre paga uma rodada de bebidas no bar quando está se sentindo ótimo? É aquele que "precisa" de uma roupa nova quando está deprimido? Se está furioso com o proprietário do imóvel onde mora, você lhe demonstra isso se "esquecendo" de pagar o aluguel? Não ter dinheiro para sair com os amigos faz com que se sinta tão mal a ponto de decidir sobrecarregar seu cartão de crédito? Você vai ter de pôr para fora toda a sacola de imagens mentais e os truques de autoconversa para reconhecer quando suas emoções o estão arrastando e como conseguir controlá-las. Tente também aderir a um estilo de vida saudável. A privação de sono, o consumo excessivo de cafeína ou álcool, o uso de drogas, a falta de exercícios e uma dieta deficiente, tudo isso pode torná-lo mais vulnerável ao estresse diário e dificultar mais o controle de suas emoções.

Veja o Capítulo 9 para mais informações sobre o coração da mente e o Capítulo 20 para as maneiras de usar suas emoções para motivá-lo a lidar com suas finanças da maneira que você deseja.

Não se esqueça de que você também pode usar suas emoções para coisas boas. Você odeia pagar contas? Pense no futuro: faça tudo o que puder para sentir o alívio de tê-lo feito. Você não consegue se motivar para economizar quando seu cheque de pagamento está queimando em seu bolso? Pense em como será bom usá-lo para pagar suas férias no Caribe.

O planejamento financeiro e a resolução de problemas no parque da mente

Veja o Capítulo 9 para mais informações sobre o parque da mente e o Capítulo 22 para obter ideias para tornar tangível a administração do dinheiro.

Para muitos adultos, com ou sem TDAH, as questões de dinheiro são para aqueles que "contam centavos" e para os "processadores de números", que, em geral, é uma maneira não muito gentil de dizer "eu não sei como" – como fazer um planejamento financeiro, como fazer um orçamento, como supervisionar seus investimentos, como parar de ser atingido por multas de atraso e assediado por agências de cobrança. Como foi enfatizado no Quarto Passo, torne isso físico. Sempre que possível, use objetos tangíveis e ferramentas gráficas para manipular os números. As páginas a seguir vão lhe dar algumas ideias. Mas lembre-se também do básico: faça uma lista de passos para realizar as tarefas financeiras que você acha intimidantes. Registre seus hábitos de gastos em seu diário para poder dar uma olhada nos padrões que estão lhe prejudicando e naqueles que estão sendo úteis.

CONSEGUINDO O CONTROLE DE SEU DINHEIRO

Felizmente, você tem muitos recursos na ponta dos dedos para retomar o controle de seu presente e futuro financeiros. Há muitas estratégias para desencorajar os gas-

tos. Ferramentas e dicas podem ajudá-lo a cumprir com suas obrigações financeiras em dia. Você pode estabelecer sistemas que o obriguem a economizar para que não tenha de combater a urgência de gastar tudo o que ganha repetidamente.

Uma nova abordagem para o gerenciamento do dinheiro

Eis a seguir algumas ideias para ingressar em um caminho melhor:

- ✓ *Se você estiver em dificuldades, tire proveito dos recursos da comunidade*. É fundamental que se torne mais consciente dos recursos da comunidade, tais como a ajuda de bancos, de cooperativas de crédito e de outras instituições financeiras que possam ajudá-lo a lidar com seus problemas de gerenciamento de dinheiro. Reformulação da dívida, aconselhamento de crédito, conselhos orçamentários e assistência à falência – todos estão disponíveis. Se você tem uma dívida maciça e isso lhe parece desesperador ou está pensando em falência, antes de qualquer coisa, consiga o aconselhamento de crédito gratuito de um banco ou instituição financeira. Eles muitas vezes podem ajudá-lo a reorganizar suas finanças, a consolidar a dívida e a renegociar índices de juros extremamente elevados; também podem reunir-se com você mensalmente para orientá-lo sobre o seu orçamento e como colocá-lo no caminho certo, prestando contas a alguém além de você mesmo.
- ✓ *Deixe seu cônjuge, parceiro ou mesmo pai/mãe administrar seu dinheiro*. Fazer isto presume que essa pessoa também não tem TDAH e que é confiável para administrar suas finanças, tendo em mente o que é melhor para você. Isso pode ser algo a ser considerado se você se sente oprimido pelos problemas que está tendo e acha impossível controlar seus gastos ou outros hábitos financeiros. Você sempre pode concordar em fazer isso por um período de tempo temporário preestabelecido ou até que um determinado objetivo – como saldar uma dívida ou poupar certa quantidade de dinheiro – seja atingido. Entregue seu salário para essa pessoa, deixe-a lhe dar o dinheiro suficiente para cobrir suas despesas diárias, depois trabalhem juntos para providenciar o pagamento regular das contas mensais, empréstimos e despesas com o cartão de crédito. Se for o caso, estabeleça com seu banco um sistema de pagamento automático de contas para que alguns itens importantes, como aluguel, hipoteca e pagamentos do empréstimo para o carro sejam automaticamente deduzidos de sua conta todos os meses.
- ✓ *Orçamento!* Faça uma folha de orçamento mensal que mostre *todos* os seus gastos mensais, incluindo um doze avos de suas despesas anuais (aquelas que você pode pagar apenas uma vez por ano, tais como impostos, seguro do carro e seguro residencial). Você precisa ter um plano financeiro mensal com todas as suas contas listadas em sua frente para poder visualizar o que deve. Esse orçamento precisa ser menor do que aquilo que você ganha por mês. Mantenha-o sobre sua mesa em casa, onde você cuida de sua papelada, ou em sua cômoda, para poder consultá-la frequentemente. Gastar como você gasta todos os meses é uma receita para o desastre, sem falar que pode ter seus serviços públicos desligados e seu carro confiscado.



Você pode conseguir *softwares* para ajudá-lo a montar um orçamento, mas eu prefiro o velho esquema de lápis e papel – mais fácil e mais barato.

- ✓ *Comece **hoje** a viver com o que ganha*. Não gaste todo mês mais do que ganha e depois tente fazer uso de cartões de crédito, empréstimos ou outros meios de financiamento para passar o mês. Você precisa manter seus gastos abaixo



Despesas médicas inesperadas são uma das maiores fontes de gastos imprevistos, de grandes dívidas e até mesmo de falência.

de 90% de seus ganhos mensais e economizar os 10% restantes. Recrute a ajuda de um parente competente e confiável, de um contador ou de um funcionário de banco para examinar seus gastos e lhe sugerir o melhor método de poupança.

- ✓ Estabeleça um sistema de contas e depósitos para poupanças obrigatórias. Peça a seu empregador para colocar 10% de seus ganhos pré-tributários em um plano de aposentadoria (taxa futura). Depois, peça para que seu salário, descontados os impostos, seja depositado diretamente em sua conta bancária. Uma vez depositado, faça seu banco transferir automaticamente 10% dele para uma conta-poupança. Quanto menos você vir seu dinheiro, menos poderá gastá-lo impulsivamente. Você também precisa de uma conta-poupança para emergências. Esta poupança deve se tornar seu fundo de emergência para aquelas despesas inesperadas, como consertos no carro e despesas médicas não cobertas pelo plano de saúde. Se isso não lhe deixar o suficiente para suas despesas mensais habituais, reduza tais despesas. Você poderá encontrar gordura extra em seu orçamento para cortar suas despesas em 10%, a fim de poder começar a poupar.



Se você não economizar pelo menos 10% de sua renda, estará tirando suas férias e desfrutando de sua aposentadoria *agora*, e trabalhará o resto de sua vida para pagar por isso!

- ✓ *Tente conseguir um seguro-saúde e de deficiência pagos por seu empregador.* Se ele não o tiver, tente encontrar um emprego similar que o tenha. Se não conseguir, considere trabalhar para o governo local, estadual ou federal, que quase sempre proporciona tais benefícios. Contas médicas inesperadas podem matar suas chances de independência financeira.
- ✓ *Confira mensalmente seu extrato bancário, sem falhar*. Não o imagine ou suponha, simplesmente. Ter pouca ideia de quanto dinheiro tem em sua conta(s) em qualquer ocasião é uma das maiores causas de cheques sem fundos, cartão de crédito estourado e acúmulo de dívidas. Você continua sendo surpreendido com menos dinheiro do que achou que tinha e então pega emprestado para compensar o déficit. E essas formas de ágio conhecidas por suas altas multas por saque a descoberto que os bancos cobram hoje em dia podem aumentar rapidamente, drenando o dinheiro que você realmente necessita, e talvez até resultem em exceder quaisquer saldos que tipicamente tenha em suas contas.
- ✓ *Guarde todos os recibos que lhe entregarem.* Coloque-os em sua carteira. Toda noite, quando tirar sua carteira do bolso ou de sua bolsa, pegue esses recibos e os coloque em uma pasta. Você poderá usar essa pasta para ajudá-lo a manter o controle do que está gastando e para guardar os recibos, que serão muito úteis no momento de lançar seus impostos e obter o máximo de suas deduções disponíveis.

Reduzindo seus gastos

Além das ideias para controlar as compras por impulso anteriormente descritas, tente as seguintes:

- ✓ *Opere sempre com dinheiro em espécie*. Só saque dinheiro de sua conta bancária quando for absolutamente necessário. Carregue o mínimo de dinheiro possível

consigo, para que não seja tentado a gastar impulsivamente em coisas que não necessita.

- ✓ *Se possível, NÃO carregue com você um cartão de crédito ou de débito*. Livre-se de todo o estoque de cartões de crédito, mantendo apenas um cartão geral, como MasterCard ou Visa, e coloque um adesivo nele onde você possa ler: USE APENAS PARA EMERGÊNCIAS. Transfira todos os saldos não pagos para esse único cartão e trabalhe para saldar o débito o mais rápido que puder.
- ✓ *NÃO vá a um* shopping-center *ou a uma loja de departamentos se não houver nada que necessite comprar.* E quero dizer NECESSITE, não deseje, comprar. O último lugar que uma pessoa com TDAH precisa ir é a uma loja ou *shopping--center*, com todos aqueles produtos atrativos gritando: "Compre-me!". Então, a solução mais simples é não ir.
- ✓ *Não empreste dinheiro a ninguém, exceto a seus filhos*. Ponto final. E mesmo seus filhos nem sempre são corretos ao lhe pagar o que devem; portanto, mantenha esses empréstimos limitados a gastos ou necessidades educacionais, e não a coisas como roupas ou diversão. A probabilidade é que nunca mais você veja esse dinheiro de novo. Se der dinheiro a alguém, é melhor encará-lo como o presente que ele mais provavelmente será, não como um empréstimo.



O pagamento mínimo de um cartão de crédito é baseado em um plano de pagamento de dívida de 10 anos, supondo-se que nenhum débito extra seja adicionado ao cartão – 10 anos!

- ✓ *Fique longe dos cassinos*. Eles sempre ganham. Não jogue cartas a dinheiro, e, definitivamente, se o fizer não aposte mais do que centavos. Você é demasiado impulsivo para se envolver em atividades de jogo; portanto, assim como deve evitar as compras, evite esses lugares, onde o gasto impulsivo pode levar a melhor.
- ✓ Tire vantagem dos tratamentos cognitivos-comportamentais para as compras impulsivas, se nenhuma outra medida ajudar. Se achar difícil parar de comprar e gastar em coisas que não necessita, busque ajuda profissional de um psicólogo ou conselheiro financeiro.

Se você precisa carregar um telefone celular...

Compre o modelo mais barato que estiver à venda e o plano de chamadas mais acessível que conseguir encontrar. Você não precisa de uma câmera nem de acesso à internet, a *e-mail* ou ao Twitter em todo lugar em que vai. Ninguém é tão importante. Pare de usar seu telefone celular como um dispositivo de diversão e comece a usá-lo apenas como uma ferramenta prática para ligar para as pessoas que você precisa e para ouvir somente aquelas que precisa ouvir, e nada mais. Investigue um dos planos pré-pagos ou de chamada com desconto. Você não precisa de um *iPhone* ou de um BlackBerry, a menos que seu empregador esteja pagando por ele.

Conseguindo o controle do crédito

Além de saldar os cartões de crédito e de não carregá-los com você, experimente estas ideias:



A única ocasião em que deve comprar algo cujo valor baixa no minuto em que você o compra é quando ele é uma necessidade.

- ✓ *Nunca pegue dinheiro emprestado para algo que você consuma, vista ou use para entretenimento* (TVs de tela plana, *iPhones*, etc.). Peça empréstimos apenas para comprar uma casa, um carro (talvez) ou para algum outro *investimento* razoável.
- ✓ *NÃO assine nenhum contrato para crédito, empréstimos ou compromissos similares sem que um gerente financeiro – seu parente ou um profissional – o examine primeiro* para ver se você realmente precisa fazer isso.
- ✓ *Nunca, jamais, pegue um empréstimo de adiantamento para ser saldado no dia do pagamento*. Os negócios de fachada que oferecem tais empréstimos cobram juros tão elevados que você nunca conseguirá se livrar da dívida. Isto é extorsão legalizada. Fique longe dela. Ponto final.

27
Relacionamentos

"Então, minha esposa diz a esse psicólogo, ao qual fomos para tratar de problemas conjugais, que estar casada comigo é como ter mais uma criança na casa, e ela já tem três e não precisa de uma quarta. Por isso, se ele não puder nos ajudar com o nosso casamento e me endireitar, ela vai me deixar! Diz que não pareço persistir em nada, que tenho projetos não concluídos espalhados por toda a casa, e que não consigo terminar nada dentro do prazo estipulado. Ela assumiu o pagamento de todas as contas porque quando eu era encarregado disso tivemos nosso telefone e nossa eletricidade desligados duas vezes, pois esqueci de pagar as contas do mês ou não as paguei no dia certo."

"Eu pareço terminar meus relacionamentos muito mais depressa do que as outras mulheres que conheço. Meus namorados às vezes me chamavam de 'lunática' porque, quando estavam conversando comigo sobre assuntos diversos, especialmente questões muito significativas para eles, eu ficava só olhando para eles ou devaneando e, evidentemente, não escutando o que falavam, ou simplesmente os interrompia para falar sobre algo que havia acabado de surgir na minha mente. Certa vez, eu estava namorando um rapaz realmente ótimo e estávamos levando o relacionamento muito a sério; então, em um capricho, conheci um rapaz certa noite em um bar, onde minhas amigas e eu estávamos reunidas, e, num impulso, simplesmente fui até o apartamento dele e dormi com ele. E o meu namorado ficou sabendo disso por uma das garotas que estavam comigo aquela noite e esse foi o fim daquele relacionamento. Não sei por que faço esse tipo de coisas por impulso. Não pareço conseguir me concentrar por muito tempo no que os outros estão me dizendo ou permanecer comprometida em um bom relacionamento. Quer dizer, consigo ser meu pior inimigo na minha vida."

O TDAH não joga limpo. Você dedica tanto tempo – ou mais – à educação e ao treinamento quanto seus colegas e, ainda assim, pode ficar atrás deles. Começa um trabalho com bastante energia e otimismo e pode terminar no último lugar na lista de promoções. Tenho certeza de que você deseja um parceiro íntimo, bons amigos e parentes que o apoiem. Mas percebe que os relacionamentos novos não duram. Os vínculos antigos *não* perduram. Você tem mais conhecidos do que amigos de verdade. A maneira pela qual o TDAH ajeita as coisas contra você pode atingi-lo mais em sua vida pessoal e social do que em qualquer outro setor da vida.

Você provavelmente não necessita de um psicólogo para lhe dizer como o TDAH e seus problemas básicos com o autocontrole criam essas dificuldades sociais. Se você tinha esta condição quando criança, pode ainda carregar as cicatrizes

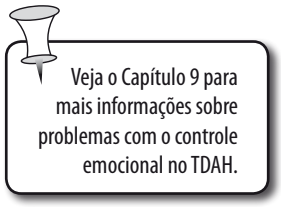
de ser tratado como uma pessoa diferente ou indesejada de se ter por perto. Hoje, é possível que olhe com inveja para outras pessoas que parecem fazer amigos com facilidade..., que têm cônjuges ou parceiros há um longo tempo..., que podem recorrer aos pais, irmãos e colegas em busca de companhia e conforto.

Uma olhada rápida nos sintomas apresentados no DSM-IV ilustra as muitas formas como o TDAH pode fazer você dar a impressão errada e causar o efeito exatamente oposto ao que queria ter sobre as pessoas com quem interage:

- ✓ Os problemas com relação à persistência dificultam manter um interesse amoroso promissor.
- ✓ Ficar distraído durante uma conversa pode facilmente ofender a outra pessoa, que provavelmente vai achar que você está entediado ou irritado.
- ✓ Dizer qualquer coisa que passe pela sua cabeça garante que parte disso será a coisa errada – e vai marcá-lo como uma pessoa mal-educada e descortês (quando talvez tudo o que você estivesse sentindo fosse entusiasmo!).
- ✓ Ser conhecido por falar demais pode fazer com que as pessoas de quem você mais gosta corram para o outro lado quando veem que você está chegando.
- ✓ A falha em persistir nas coisas, e cumpri-las, pode levar as pessoas a acharem que, em vez de não conseguir, você *não quer* – e que, portanto, não tem caráter.
- ✓ Evitar tarefas com muitas etapas pode apenas fazer você parecer egoísta – como se tentasse se livrar das tarefas difíceis na esperança de que a carga recaia nos ombros de outra pessoa.

Estes são apenas alguns exemplos. Eles nem sequer cobrem todos os 18 sintomas. Nem tocam nos três aspectos do autocontrole dos quais você deveria estar particularmente consciente, porque eles podem ter efeitos enormes em seus relacionamentos:

QUANDO AS EMOÇÕES ARREBATAM SEU CONTROLE



A função executiva chamada *regulação da emoção* causa muitos problemas aos adultos com TDAH. Infelizmente, como isto não parece conectado com os sintomas mais amplamente conhecidos, como desatenção e hiperatividade, você pode não associar automaticamente o cataclismo emocional com o transtorno. Mas adultos com TDAH relatam que os seus problemas com o manejo da raiva, da frustração e da hostilidade, quando provocados, conduzem a muitos conflitos sociais. Parte do que a sociedade considera "adulto" consiste em controlar seu temperamento, em lidar serenamente com a frustração, em ignorar desconsiderações menores e em proteger os outros de seu temperamento. Por isso, não é de surpreender que muitas pessoas não tolerem ataques emocionais e com frequência terminem os relacionamentos por causa deles.



Problemas com o controle emocional podem fazer você agir de maneira impetuosa, tola ou melodramática, mas é a raiva descontrolada que mais ameaça seus relacionamentos.

QUANDO O TDAH PRIVA VOCÊ DA AUTOCONSCIÊNCIA



Veja a Regra 2 (Capítulo 17) para encontrar algumas estratégias práticas para aprimorar o olho de sua mente, a fim de se tornar mais autoconsciente no momento.

Veja *Taking Charge of Anger*, de W. Robert Nay (Guilford Press, 2004) e *Is It You, Me, or Adult A.D.D.?*, de Gina Pera (1201 Alarm Press, 2008), para outros métodos de controle da raiva.

O TDAH diminui sua capacidade de monitorar seu comportamento habitual. Com a visão retrospectiva – especialmente se tem exercitado usar o olho de sua mente –, você pode conseguir enxergar que suas emoções podem ser opressivas ou pelo menos desconfortáveis para aqueles que estão na sua linha de fogo. Pode reconhecer, com tristeza, que algumas pessoas optaram por sair de sua vida porque não conseguiram suportar a pressão. *Mas essas revelações não se traduzem automaticamente em um comportamento diferente no momento em que você é provocado*. Aprimorar sua visão retrospectiva ajuda, mas, como as emoções são muito poderosas, a consciência pode não ser o bastante para deter o ataque furioso. Outros métodos para acalmar o sistema de excitação no corpo podem também ajudar.



Nossos pacientes adultos têm muitas vezes nos dito que simplesmente não entendiam o quanto era difícil eles serem compreendidos pelos outros durante os encontros sociais. Pelo menos, não até ser tarde demais. Algumas violações que relatavam cometer eram as seguintes:

- ✓ Dominar as conversas com monólogos ou histórias sem fim que não chegavam a lugar nenhum.
- ✓ Não conseguir escutar atentamente por qualquer espaço de tempo.
- ✓ Ter dificuldade para intercambiar ou alternar a vez durante as conversas ou os encontros sociais.
- ✓ Fazer comentários inconvenientes.
- ✓ Não honrar a norma social adequada à situação.

QUANDO O TDAH OBSCURECE OS ROTEIROS DA VIDA



Interpretar os sinais de entrada e saída é tão importante quanto o que você faz em público.

Os encontros sociais com outras pessoas requerem não apenas o dar e receber normal das conversas ou de outras ações sociais. Os adultos têm de realizar um nível mais elevado de autocontrole para saber quando começar, mudar, terminar ou manter uma interação. Desempe-

nhar continuamente o papel de espectador de nosso próprio comportamento enquanto ele é exercido com outras pessoas requer que realizemos estes passos em todos os encontros:

1. Interpretar os sinais corporais e faciais.
2. Perceber as nuances emocionais no tom de voz.
3. Ajustar nosso comportamento de acordo.

Você já sabe que os déficits nas funções executivas tornam esses passos particularmente desafiadores para você. As ramificações disso? Todo encontro com outra pessoa é repleto de armadilhas. Essas armadilhas podem exacerbar os problemas que você já enfrenta no trabalho e na escola com colegas de trabalho, colegas de aula e outros conhecidos casuais. Elas se tornam enormes ciladas nos relacionamentos que você quer prolongar, incluindo as amizades e particularmente as amizades mais próximas, como relacionamentos íntimos. Vamos examinar mais de perto os diferentes tipos de relacionamentos.

RELACIONAMENTOS ÍNTIMOS: CÔNJUGES E PARCEIROS

Os dois indivíduos citados no início deste capítulo relataram de maneira comovente como o TDAH pode afetar os relacionamentos mais próximos de um adulto. O equilíbrio do trabalho pode ser perturbado quando um membro de um casal que vive junto tem um transtorno que impede essa pessoa de contribuir com sua parcela justa. Não é difícil imaginar a quantidade de conflitos que esse desequilíbrio pode criar. O TDAH também pode causar mal-entendidos e sentimentos feridos quando uma parte parece não entender ou demonstrar interesse na outra. Se você não consegue controlar suas próprias emoções e parece não perceber as nuances emocionais de seu parceiro, a intimidade fica certamente ameaçada. E, na verdade, nossos estudos mostram que os relacionamentos íntimos eram problemáticos ou insatisfatórios de várias maneiras, resumidas no quadro a seguir.

É interessante notar que não temos nenhuma evidência de que aqueles que crescem com TDAH estão com maior ou menor frequência casados, separados ou divorciados do que os outros adultos. Isto pode resultar, contudo, do fato de nossos estudos de acompanhamento terem sido realizados apenas até a faixa de 20 a 30 anos – idades em que 55 a 67% de todos os adultos ainda estão solteiros.



Nossa pesquisa e outros estudos têm mostrado que os adultos com TDAH têm uma maior probabilidade de ter:

- ✓ Relacionamentos de moderados a ruins (4 a 5 vezes maior probabilidade!).
- ✓ Relacionamentos conjugais de baixa qualidade (nossos estudos encontraram uma diferença maior que o dobro).
- ✓ Casos extraconjugais.

Impedindo o TDAH de destruir seu relacionamento íntimo

Infelizmente, até agora não foram realizados estudos sobre nenhuma abordagem particular tratando dos problemas que o TDAH pode impor às relações amorosas e ao casamento. Por isso, não posso lhe oferecer conselhos com base científica. Mas sugerimos algumas ideias a seguir, baseadas no bom senso, extraídas das pesquisas que fizemos:

- ✓ Obtenha um diagnóstico para poder iniciar um tratamento, se ainda não o tiver feito. Trabalhando diretamente com adultos, meus colegas e eu observamos que a medicação, melhorando os sintomas, melhora também os relacionamentos entre parceiros íntimos.
- ✓ Leia o livro de Gina Pera, *Is It You, Me, or Adult A.D.D.?* (1201 Alarm Press, 2008). Este é o melhor livro disponível no momento para parceiros em que um deles tem TDAH na condição de adulto. Embora os conselhos do livro em sua maioria não tenham sido testados em estudos de pesquisa, eles parecem legítimos, dado o que a ciência tem revelado sobre o TDAH em adultos.
- ✓ Aplique as estratégias que você leu no Quarto Passo. Muitos casais sentem que podem ser eles mesmos com a pessoa que amam. Isso pode ser verdade. Mas isso deve significar ser o seu *melhor*, alguém que se esforça muito para:
  - pensar antes de agir ou de falar;
  - manter-se atento ao que foi prejudicial ou proveitoso à outra pessoa no passado;
  - recordar dias importantes, como aniversários e datas especiais de casamento, usando os mesmos tipos de dicas externas que você usa para se lembrar das consultas médicas, dos prazos de trabalho e de outras obrigações;
  - *escutar*;
  - exercitar o tato, a bondade e a cortesia;
  - realizar uma parcela justa das tarefas domésticas;
  - ser um bom pai/mãe, se você tem filhos, o que nos conduz ao tópico seguinte.

PATERNIDADE OU MATERNIDADE

A paternidade ou maternidade é o papel mais estressante que muitos de nós desempenham na vida. O TDAH aumenta esse estresse das seguintes maneiras, entre outras:



Os adultos com TDAH relatam experienciar um nível muito mais elevado de estresse ao exercer a paternidade ou maternidade do que os outros pais.

- ✓ Agora é duplamente importante cuidar de si: uma criança pequena precisa de você para cuidar dela.
- ✓ Agora você tem outra pessoa em quem pensar primeiro – uma tarefa de vulto quando você tem dificuldade para resistir aos impulsos para fazer o que quer fazer, imediatamente.

- ✓ O controle emocional é mais importante do que nunca, pois seus filhos pequenos inevitavelmente vão testar a paciência dos pais e também ainda não desenvolveram as funções executivas para se controlarem.
- ✓ As crianças não conseguem se expressar claramente o tempo todo, o que significa que cabe a você descobrir o que elas necessitam..., o que você deve dizer e quando permanecer em silêncio..., quando ser firme e quando ceder. Tudo isso requer as sofisticadas habilidades de dar e receber mencionadas anteriormente.

Agora acrescente a possibilidade de seu filho também ter TDAH.



A pesquisa sugere que 30 a 54% dos filhos de adultos com TDAH terão TDAH.

Obviamente, ter TDAH vai dificultar para seu filho entender e seguir suas regras, lembrar-se de fazer as tarefas domésticas e a lição de casa, controlar as emoções quando estiver frustrado ou cansado e se comportar bem em casa e em público.



Nosso próprio estudo descobriu que os filhos de adultos com TDAH também tinham uma maior probabilidade de serem opositores e desafiadores, mesmo que não tivessem TDAH.



Se o TDAH é genético, isso significa que eu não devo ter filhos?

É claro que não. O TDAH não é uma doença fatal ou uma deficiência desenvolvimental grave que possa dar a seus filhos uma sentença de morte automática ou deixá-los em algum estado vegetativo por toda a vida. Essas são razões que poderiam fazer os pais desistirem de ter filhos, caso pudessem prever sua ocorrência. Ter TDAH também não é a sentença de uma vida de sofrimento e fracasso. Pare um momento para considerar as probabilidades. Se seu próprio TDAH não foi resultado da genética (ele não existe em sua família e seu próprio caso pode ter decorrido de fatores pré-natais, como nascimento prematuro), então, as chances de seu filho ter TDAH são as mesmas que a do filho de qualquer outra pessoa – 5 a 7,5%. Isso não é razão para não ter filhos; se fosse, ninguém procriaria.

Agora, se seu próprio TDAH na condição de adulto for do tipo genético, isso também não garante que seu filho terá TDAH. As chances serão maiores. Sua prole tem uma chance de 20 a 50% de ter o transtorno. Mas isso também significa que você tem uma chance de 50 a 80% de ter um filho que *não* tenha o transtorno. Quando as coisas são colocadas dessa forma, você pode perceber que as chances são muito boas de não ter um filho com TDAH.

Mesmo que seus filhos tenham TDAH, este é o transtorno mais tratável da psiquiatria, pois pode ser controlado com sucesso, especialmente quando identificado e tratado cedo. E ter TDAH não significa que seu filho não possa ter uma vida longa, produtiva e feliz. Quando o transtorno é adequadamente controlado, muitas crianças e adultos com TDAH revelam ter vidas gratificantes e contribuem para nossa sociedade de maneiras úteis e até mesmo importantes.

Como ser um bom pai/mãe com o TDAH

- ✓ Avalie e trate seu TDAH. Você não poderá criar seus filhos tão bem quanto desejaria se seu próprio TDAH estiver lhe dificultando controlar seu comportamento.

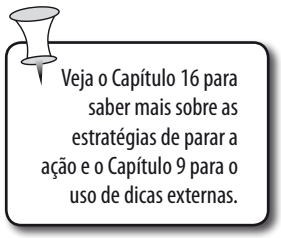


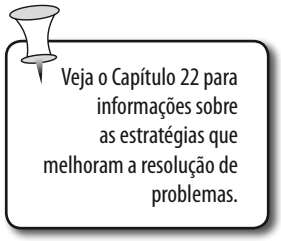
A culpa, o medo e um desejo de evitar mais estresse podem fazê-lo menosprezar os sinais do TDAH que você percebe em seu filho. Nesse caso, tente confiar em seu cônjuge, ou em outro parente próximo sem TDAH, para que este possa relatar as mesmas preocupações.

- ✓ Se você perceber os sinais de TDAH em seu filho, ou tiver outras preocupações sobre o desenvolvimento psicológico da criança, leve-o para ser avaliado e tratado por um profissional de saúde mental qualificado. Ter um pai/mãe com TDAH não diagnosticado e não tratado, criando um filho não diagnosticado e não tratado com o transtorno, é uma receita para conflito crônico e outros desastres psicológicos – sem mencionar o risco alto de lesões acidentais para a criança.
- ✓ O TDAH pode levar os pais em prestarem menos atenção em seus filhos e a gratificá-los menos. Tente reservar alguns momentos para se dedicar a seu filho. Use dicas externas para lembrá-lo desses "compromissos" e das recompensas que você quer dar a seu filho pelas realizações e pelo comportamento que todos os pais querem encorajar.
- ✓ Seja depois da escola, em um fim de semana, nas férias de verão ou em qualquer outra ocasião em que seus filhos estejam em casa ou no quintal, e você estiver responsável por supervisioná-los, programe um *timer* externo para soar a intervalos frequentes, como a cada 15 a 30 minutos, para lembrá-lo de parar o que está fazendo e monitorar as atividades e o paradeiro das crianças. Isso é ainda mais importante se seus filhos também tiverem TDAH.
- ✓ A inconsistência é o bicho-papão dos pais com TDAH. Você pode ser um capataz duro em um dia e a fada-madrinha de seu filho no dia seguinte. Ou pode simplesmente reagir impulsivamente a todo (mau) comportamento com comentários, diretivas, ordens ou reprimendas feitos sem pensar. Isso é confuso para as crianças. Converse sobre as regras familiares com o outro pai/mãe da criança, escreva-as e mantenha-as à vista, onde você possa ser constantemente lembrado delas enquanto estiver em casa. Arranje um tempo quando se vir confrontado por um comportamento irritante de seu filho de forma que possa usar as reações que ambos os pais decidiram em conjunto.



Vários estudos mostram que os pais com TDAH têm uma menor probabilidade de monitorar as atividades de seus filhos do que os outros pais. A falta de monitoramento é um dos vários fatores que aumentam o risco de lesões acidentais nessas crianças. Isso pode explicar, em parte, por que as crianças com TDAH têm mais lesões de todos os tipos do que as outras, e isso acontece porque muitos de seus pais têm TDAH.





- ✓ Os pais com TDAH também parecem ser menos adeptos a resolver o problema quando confrontados com dificuldades de comportamento de seu filho. Use todas as dicas e informações para aprender a resolver problemas. Isso vai exemplificar uma habilidade fundamental para seu filho, ao mesmo tempo em que vai ajudá-lo a evitar conflitos no momento.
- ✓ Matricule-se em um curso de treinamento comportamental para pais em uma clínica de saúde mental, faculdade de medicina, universidade, hospital ou centro de saúde mental de sua cidade. A maior parte das áreas metropolitanas têm esses recursos. Se você vive em uma área rural que não tenha esses serviços, ou se não conseguir encontrar um curso para pais, considere ler nosso livro *Your Defiant Child* (Guilford Press, 1998) para aprender mais sobre métodos que podem ser muito úteis para criar um filho com TDAH. Para os adolescentes, leia nosso livro *Your Defiant Teen* (Guilford Press, 2008). Os pais com TDAH não terão um bom desempenho nesses cursos se seu próprio TDAH não estiver sendo tratado; portanto, trate seu próprio TDAH antes de começar um desses cursos.
- ✓ Isole-se (vá para um aposento silencioso), se estiver se sentindo oprimido ou estressado por causa de seu filho.
- ✓ Crie descansos semanais para você e seus filhos. Encontre algum passatempo, clube, organização, projeto ou atividade de recreação que lhe proporcione prazer, que o renove emocionalmente, que o tranquilize ou outras maneiras que lhe deem tempo para recarregar suas baterias como pai/mãe. Todo pai/mãe precisa de algum tempo só para si, toda semana, para se reorganizar, especialmente os pais com TDAH.

Paternidade/maternidade dual inteligente

Estes são os tipos de deveres que podem ser delegados mais proveitosamente para o pai/a mãe sem TDAH:

- *Lidar com a lição de casa*, especialmente se o seu TDAH não estiver sendo tratado. A maioria dos pais não se sai bem como tutor para os seus filhos; por isso, você pode apostar que isso é verdade para alguém com TDAH.
- *Realizar todo o cuidado da criança em noites alternadas*, de modo que nenhum dos dois carregue sozinho a carga de supervisionar e cuidar dos filhos o dia todo ou depois da escola. Estabelecer turnos nesse formato é especialmente útil quando uma criança tem TDAH.
- *Lidar com eventos urgentes relacionados às crianças*, como compromissos médicos e escolares, ou prazos para os projetos escolares. Você pode fazer isso assumindo as tarefas que não sejam urgentes (lavar a roupa, limpar a casa, manutenção da casa e do carro, cuidar do jardim, dar banho nas crianças, ler histórias na hora de dormir, etc.).
- *Levar as crianças de carro para suas atividades sempre que possível* (a menos que você esteja usando alguma medicação).
- *Ratificar as principais ações disciplinares que você quer aplicar à criança* ***antes*** *(!) de implementá-las*. Não que você não tenha o que dizer, mas discutir essas atitudes com seu parceiro pode evitar pouca ponderação e, possivelmente, disciplina excessiva.

AMIZADES

Você tem muitos amigos? Velhos amigos? Nossos extensivos estudos sobre adultos com TDAH revelaram problemas importantes com o início e a manutenção dos relacionamentos sociais. Os adultos com TDAH em geral dizem que têm menos amigos íntimos do que as outras pessoas, embora a maioria dissesse ter alguns amigos. Quase invariavelmente, as amizades não duravam tanto quanto para os adultos sem TDAH. Os adultos com TDAH dizem que brigam periodicamente com pessoas que consideram amigas, em geral porque não conseguem imaginar como resolver os conflitos normais ou porque não são capazes de controlar a sua raiva ou outras emoções. Às vezes, esse padrão termina com os adultos se tornando muito isolados, até mesmo reclusos.



A pesquisa descobriu que pelo menos 50% e até 70% das crianças com TDAH não tinham amigos íntimos quando atingiam a 2ª ou 3ª série. Não demoravam semanas ou anos, mas *minutos ou horas* para outras crianças começarem a rejeitar aquelas com TDAH, após estas ingressarem em um novo grupo de pares, como colegas em um acampamento de verão.

Por que essa experiência da infância é importante para você? Porque, a menos que seu TDAH tenha sido tratado e você tenha investido esforço em usar estratégias como aquelas apresentadas no Quarto Passo, e desenvolvido as habilidades sociais em geral bloqueadas pelo TDAH, essas dificuldades com os relacionamentos sociais provavelmente o acompanharam até a idade adulta, assim como o TDAH.

O que fazer a respeito disso? Seguir todos os conselhos para os outros relacionamentos apresentados neste capítulo. E não se esqueça da importantíssima Regra 8 do Quarto Passo: demonstre que você pode rir de si mesmo e que está tentando superar o mal-estar social que o TDAH lhe infligiu. Muitas amizades são feitas – e mantidas – em uma base de honestidade e humildade.

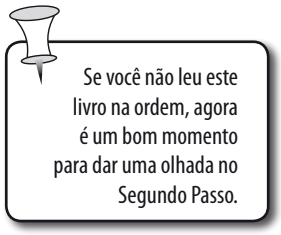
28

Riscos na condução de veículos, para a saúde e do estilo de vida

"Não são apenas todas as multas por dirigir além da velocidade permitida e estacionar em locais proibidos que acumulei na minha vida que explicam por que tive minha carteira de motorista suspensa tantas vezes, embora Deus saiba que elas eram suficientes para explicar algumas dessas suspensões. É também o meu esquecimento extremo e esta minha em geral falta de noção do tempo. Por exemplo, deixei de pagar uma multa que recebi por intimação dizendo que o meu carro não havia sido inspecionado. O policial me disse que, se esquecesse de pagá-la, a minha carteira seria suspensa. Recebi esse aviso, esqueci de pagá-la e então fui preso por dirigir com a carteira suspensa. Matriculei-me no curso de segurança no trânsito, mas esqueci de comparecer na data marcada. O problema é que isto aconteceu três vezes durante um único episódio relacionado a não levar meu carro para a inspeção. Então, voltei a matricular-me no curso de segurança no trânsito. Mas anotei a data errada para o início das aulas e, por isso, perdi também esse curso. O juiz então me ordenou que fizesse o próximo curso e também realizasse algum serviço comunitário. Mas não realizei o serviço comunitário que o tribunal requereu, continuei dirigindo sem habilitação e terminei sendo novamente multado por dirigir com a carteira suspensa. O motivo pelo qual o policial me parou e descobriu que eu não havia levado o meu carro para ser inspecionado foi – droga! – o adesivo de inspeção do meu carro, que estava vencido! Então, esta é a quarta vez que o tribunal suspendeu minha habilitação por não pagar a multa por um carro não inspecionado!"

"Eu ando em alta velocidade com meu carro? Pode apostar. Se não fosse assim, não conseguiria me concentrar na direção, em parte porque estaria ocupado com o rádio e mudando as estações, escrevendo mensagens de texto para um de meus amigos ou fazendo várias coisas ao mesmo tempo sem prestar muita atenção na direção. A velocidade me deixa excitado e assim consigo me concentrar melhor na direção em si."

Como você percebe se algo é arriscado? Você considera as consequências – ou seja, *o que vai acontecer no futuro* como resultado de seu ato.



Se você leu este livro na ordem, tenho certeza de que está bem adiante de mim aqui: sem uma boa noção do tempo, qual a probabilidade de você ser um criterioso juiz de risco?

Não muita.

No decorrer dos anos, os espectadores de sua vida devem tê-lo acusado de se envolver em comportamentos de risco. Usando a palavra *envolver*, eles estavam cometendo uma injustiça com você. *Envolver*-se implica que você entende o risco e mesmo assim



O TDAH o deixa "cego à probabilidade" – você não olha para diante para considerar racional e seriamente o que poderia acontecer como resultado de quaisquer ações que esteja considerando realizar.

se entrega a ele. Esse não é o caso. O que acontece é que você tem déficits nas funções executivas que o ajudariam a avaliar o risco. Colocando em palavras simples, no que se refere ao risco, você em geral não percebe que há algum.

Como resultado desta antevisão limitada e da consequente má avaliação do risco, e mais todos os outros sintomas do TDAH, você e outros adultos com esta condição têm mais:

- ✓ Problemas ao dirigir.
- ✓ Lesões acidentais.
- ✓ Problemas de saúde decorrentes de uma preocupação reduzida com o comportamento consciente em relação à saúde.
- ✓ Gestações precoces, paternidade/maternidade prematuras e ocorrência de doenças sexualmente transmissíveis.

A pesquisa tem documentado todas essas ameaças crescentes a sua saúde, segurança e bem-estar. Se você teve sua parcela de acidentes de carro e multas, ossos quebrados e queimaduras, gestações não planejadas ou aventuras de uma noite das quais se lamenta, e gostaria de se sentir e parecer mais saudável, não é tempo de trabalhar para evitar riscos e parar de ouvir os outros esbravejando sobre suas "transgressões"?

DIRIGINDO COM SEGURANÇA

Estou começando a discussão do risco com a condução de veículos porque os problemas que ocorrem quando um adulto com TDAH está atrás de um volante são muito comuns – e potencialmente fatais.

Minha pesquisa, estudos realizados por outras pessoas e até mesmo registros de departamentos de trânsito mostram que os adultos com TDAH são mais propensos que os outros adultos a:

- ✓ Ter sua carteira de motorista suspensa ou revogada.
- ✓ Ser intimado por dirigir sem uma carteira de motorista válida.
- ✓ Bater o carro enquanto está dirigindo.
- ✓ Ser o culpado por algum acidente.
- ✓ Ser intimado por dirigir em alta velocidade e de maneira imprudente.

Obviamente, esses são eventos que custam caro. Mas você pode não achá-los suficientemente convincentes para cuidar de seus próprios problemas de direção. Isso porque, como outros já disseram, "a estatística são pessoas com suas lágrimas enxugadas a distância". Então, deixe-me contar uma história pessoal que mostra como os problemas com condução de veículos enfrentados pelos adultos com TDAH podem custar caro. Muitas coisas ficaram não ditas no artigo a seguir, e a mais importante delas foi que Ron era meu irmão gêmeo (fraterno, ou não idêntico). Talvez contar sua história possa fazer com que sua trágica perda e aquela de minha família sirvam a algum propósito, beneficiando você e outras pessoas que possa conhecer com TDAH.

Acidente de carro fatal em Keene

Por Andrea VanValkenburg

Colunista do *Press Republican*, Plattsburgh, NY

26 de julho de 2006

KEENE – Um homem de Elizabethtown morreu na segunda-feira à noite quando seu veículo capotou após bater em uma mureta. Ronald Barkley, 56 anos, estava viajando para o sul na Bartlett Road, em Keene, em torno das 10h06min da noite, quando não conseguiu fazer uma pequena curva na estrada e desviou para o acostamento da pista da direita. Segundo Ray Brook, da Polícia Estadual, (...) Barkley foi ejetado da minivan GMC Safari durante a colisão e ficou preso debaixo do carro quando este capotou. Uma pessoa que passava percebeu o acidente logo após sua ocorrência e entrou em contato com os policiais da área. Minutos depois, a Polícia Estadual e voluntários do Corpo de Bombeiros de Keene chegaram ao local do acidente, mas, logo após sua chegada, Barkley foi declarado morto. Segundo a polícia, Barkley estava dirigindo a uma velocidade perigosa quando o acidente ocorreu. Os investigadores acham que ele não estava usando cinto de segurança no momento do acidente. Uma autópsia foi realizada na terça-feira no Adirondack Medical Center, determinando que a causa da morte de Barkley foi traumatismo craniano. Nenhuma outra informação foi fornecida até terça-feira à noite.

Meu irmão Ron tinha TDAH moderado a grave desde a tenra infância, que continuou durante toda a sua vida – uma vida que terminou de forma abrupta e violenta na noite de segunda-feira, 24 de julho, no verão de 2006. Esse acidente fatal foi indiretamente atribuído a seu TDAH e mais diretamente ao impacto da condição em seus padrões e hábitos de dirigir – em velocidade, assumindo riscos, sem concentração enquanto dirigia, uso de álcool e raramente usando cinto de segurança –, isso tudo conspirou naquela noite fatídica para terminar prematuramente a sua vida, aos 56 anos de idade.

O contexto do acidente de Ron vale a pena ser considerado. Ele estava simplesmente dirigindo por prazer por uma estrada rural em uma bela noite de verão, desfrutando do belo cenário das Montanhas Adirondack, como ele muitas vezes gostava de fazer. Havia terminado de trabalhar um turno de 10 horas como *chef* e tomado um drinque com nossa mãe de 92 anos, pouco antes de comer alguma coisa, e então saiu para um passeio agradável em uma *van* usada que havia acabado de comprar e orgulhosamente consertar. Talvez ele também tenha tomado mais alguns drinques para acompanhar seu jantar antes de sair – só podemos fazer suposições a respeito disso, mas seu atestado de óbito citou embriaguez como um fator agravante em seu acidente e em sua morte. Alguns dias antes, havíamos conversado por telefone, e ele me pareceu mais feliz do que nos últimos tempos, devido a seu novo emprego e ao fato de que, após anos passando por vários empregos, e principalmente tocando guitarra e cantando em bandas de *rock*, ele finalmente teria benefícios extras.

Ron deixou o colégio aos 16 anos, depois de sua segunda tentativa no 1º ano do ensino médio, que estava prestes a repetir novamente. Resolveu tocar guitarra, e finalmente se tornou extremamente proficiente em *rock* e *blues*. Tocou em inúmeras bandas nos 40 anos seguintes, ao longo da Costa Leste e no sul da Califórnia. Evidentemente, era um músico talentoso e muitos ouviam extasiados enquanto ele tocava. E ele era a vida da festa, sempre falando, brincando e contando piadas, fazendo coisas tolas ou simplesmente sendo divertido. Mas não tinha cérebro para os negócios, era inclinado a gastar mais do que podia e não tinha

habilidades de manejo do tempo. Enraivecia-se rapidamente e em geral era muito impulsivo, assim como propenso ao tédio em qualquer emprego que arranjasse. Por isso, mudava de uma banda para outra e, quando não estava trabalhando com música, provavelmente estava trabalhando como cozinheiro em restaurantes para ajudar em seu sustento. Teve dois casamentos fracassados e muitos relacionamentos curtos de coabitação com mulheres. Tinha uma longa história de abuso de álcool, tabaco e, especialmente, cocaína. Teve algumas passagens pela cadeia por posse ou venda de drogas. Não ficava muito tempo em um emprego. Por fim, Ron teve três filhos, mas nunca parecia conseguir prover o cuidado e o apoio contínuos que eles requeriam, terminava não pagando as pensões e frequentemente tinha pouca ou nenhuma custódia de seus filhos.

Mais a propósito aqui é o registro de que Ron era realmente atroz ao volante. Quase todos os fatores de risco identificados nos estudos de pesquisa – meus e de outros autores – estavam presentes na história de direção de Ron, em seu acidente trágico e, consequentemente, em sua morte precoce. É uma enorme ironia isso recair sobre mim, um especialista tanto em TDAH quanto em suas consequências na condução de veículos. Os estudos recentes deixam bastante claro que um dano irreparável pode se abater sobre aqueles com TDAH (e outros!) durante essa atividade relativamente comum. Tão claro quanto este é o fato de que esses problemas com a condução respondem bem aos tratamentos com medicação – tratamentos que meu irmão foi sempre demasiado relutante ou confuso para obter ou sustentar por muito tempo.

Os problemas com a condução de veículos são determinados com mais frequência em diferentes tipos de estudos que visam tanto a adolescentes quanto a adultos, mas especialmente adultos clinicamente diagnosticados com TDAH. Esses estudos específicos concluem que adultos com TDAH, como meu irmão:

- ✓ Têm tempos de reação mais lentos e mais variáveis.
- ✓ Cometem erros mais impulsivos.
- ✓ Variam em sua maneira de dirigir.
- ✓ São muito mais desatentos e distraídos quando estão dirigindo do que os outros adultos.
- ✓ São menos propensos a usar cinto de segurança ou manter sua atenção na estrada, a ficar mexendo nos controles do aparelho de som ou mudando as estações de rádio, escrevendo mensagens de texto ou falando em seus telefones celulares enquanto estão dirigindo, ou apenas socializando demais com outras pessoas no veículo.
- ✓ São mais propensos à irritação na estrada, ou à raiva relacionada ao modo de dirigir, e, quando furiosos, a usar de forma agressiva um veículo motorizado.



Os adultos com TDAH não só recebem 3 a 5 vezes mais multas por excesso de velocidade como também mais multas de estacionamento – por estacionar impulsivamente, onde quer que estejam, porque não têm paciência para procurar uma vaga em local permitido.

Todas essas características eram verdadeiras no caso de meu irmão.

A causa mais comum dos acidentes de trânsito é a desatenção do motorista. Por isso, é fácil perceber por que os adultos com TDAH têm muito maior probabilidade de:

- ✓ Sofrer acidentes mais graves, estimados pelos prejuízos em dinheiro e pessoas feridas.
- ✓ Ingerir álcool e dirigir.

- ✓ Ficar mais incapacitados do que os outros em razão da ingestão de álcool.



Os adultos com TDAH têm uma probabilidade 2,5 vezes maior que os outros adultos de morrerem prematuramente devido a desgraças como acidentes de carro.

Tudo isso estava envolvido no acidente fatal de meu irmão.

Ainda mais impressionante do que o fato de os adultos com TDAH sofrerem mais acidentes do que as outras pessoas quando estão dirigindo é a *frequência muito maior* com que se envolvem neles:

- ✓ Uma média de *três vezes mais* suspensões e revogações da carteira de motorista.
- ✓ *Cinquenta por cento mais* acidentes.
- ✓ Quase *três vezes mais multas* por excesso de velocidade.
- ✓ *Mais do que o dobro do número* de acidentes em que a falha foi deles.
- ✓ *Mais do que o dobro do número* de multas por excesso de velocidade e do total de intimações em seus registros em departamentos de trânsito.

Estratégias de segurança

Felizmente, estudos recentes têm mostrado que o desempenho na condução de veículos pode ser melhorado pelas medicações para TDAH (estimulantes e atomoxetina, embora os estimulantes pareçam ser mais eficazes, neste caso). Seja diligente com respeito a isto:

- ✓ Se o seu TDAH é de moderado a grave, certifique-se de não se esquecer de tomar seu medicamento sempre que for dirigir.
- ✓ Também tome sua medicação se operar veículos ou equipamento pesado for parte de seu trabalho.
- ✓ O que também é importante aqui é tomar sua medicação em um horário que lhe garanta ter os níveis adequados da substância em sua corrente sanguínea quando a probabilidade de estar dirigindo for maior, como ao se dirigir para o trabalho pela manhã, e à noite, ou tarde da noite, para ocasiões sociais ou de trabalho. As doses tomadas no início do dia, mesmo os compostos de ação prolongada, podem ser eliminadas muito rapidamente; muitos adultos tomam um "potencializador" de medicação de ação imediata no meio do dia para se certificarem de que estão cobertos. *Estão em jogo a sua vida e as vidas de outras pessoas na estrada*.
- ✓ Se você não estiver tomando medicação ou se houver uma chance de ela já ter sido eliminada, *deixe outra pessoa dirigir*. Esqueça o seu orgulho; deixe o seu cônjuge, amigo ou outro motorista habilitado ficar atrás do volante enquanto você se instala no banco do passageiro, desfruta do cenário e se ocupa com a música.
- ✓ *Sempre* (!) coloque seu cinto de segurança. Você pode fixar um lembrete no painel – ou, melhor ainda, sobre a ignição – para se lembrar de colocá-lo antes de dar a partida. Não quero que você termine como meu irmão, que foi atirado fora de sua *van* durante uma capotagem em baixa velocidade e acabou esmagado por seu próprio carro.
- ✓ *Absolutamente NADA de álcool deve ser consumido quando você planeja dirigir.* Ponto final.

✓ Afaste-se de seu telefone celular, *iPhone*, BlackBerry ou assistente de dados pessoais enquanto estiver dirigindo. Esta é hoje uma das fontes mais frequentes de distração enquanto se está dirigindo, contribuindo para o seu risco de sofrer acidentes, e você, como um adulto com TDAH, não necessita de mais distrações. Se precisar usar o telefone ou responder uma chamada ou um *e-mail*, *saia da estrada!* E então retorne a chamada, a mensagem de texto ou o *e-mail*. *Nunca*, *jamais*, faça isso enquanto estiver dirigindo. Se você simplesmente não consegue resistir a usar um telefone celular enquanto estiver dirigindo, compre o dispositivo Key2SafeDriving, que vai bloquear seus sinais. Ele foi inventado pelo professor Xuesong Zhou, da Universidade de Utah, e está disponível atualmente pela Accendo LC, em Kaysville, Utah. Custa cerca de 50 dólares, mas vale a pena. A chave de seu carro se ajusta a este dispositivo como a lâmina de uma faca dobrada no cabo de um canivete. Quando você pressiona um botão para a chave sair, ela transmite um sinal de *Bluetooth* que bloqueia seu telefone celular. Desse modo, você não pode dirigir e falar ao seu telefone celular. Isso pode resolver sua dependência do telefone celular ou de mensagens de texto, e também aquela dos outros motoristas de sua família.



Leia mais sobre este dispositivo em *www.key2safedriving.com* ou em *dsc.discovery.com/news/2009/02/04/texting-driving.html*. O *website* da empresa é Accendolc.com.



Os estudos mostram que os adultos com TDAH:

✓ Já dirigem como se estivessem legalmente embriagados, mesmo que não tenham ingerido bebidas alcoólicas.
✓ São mais adversamente afetados em sua maneira de dirigir, até mesmo por doses mínimas de álcool, do que os motoristas que não têm TDAH.

EVITANDO LESÕES

O TDAH pode ser um transtorno ameaçador à vida.

Você não corre apenas o risco de sofrer acidentes de carro, mas de sofrer todos os tipos de lesões acidentais. Segundo vários estudos, as crianças com TDAH são mais propensas do que as outras a passar algum tempo na unidade de queimados de um hospital, de estar envolvidas em acidentes de carro e bicicleta como pedestres, de serem envenenadas, de quebrar ossos, de ter lesões cerebrais e de perder dentes. Se você cresceu com TDAH, o pronto-socorro pode ter passado a parecer sua segunda casa. Na verdade, os acidentes que as crianças com TDAH sofrem também tendem a ser mais graves do que aqueles sofridos por outras crianças. E suas mães as descrevem muito mais como "propensas a acidentes".

E atualmente? Como você deve saber, estes riscos continuam na vida adulta.



Um estudo recente descobriu que as crianças com TDAH (e outros problemas de comportamento disruptivo) eram três vezes mais propensas a morrer antes dos 46 anos do que aquelas sem tal transtorno (3% *versus* 1%).



Minha pesquisa recente e os estudos realizados por outros autores descobriram que os adultos com TDAH são:

- ✓ Quase 50% mais propensos a ter experienciado uma lesão grave em sua vida.
- ✓ Quatro vezes mais propensos a ter sofrido um envenenamento acidental grave.
- ✓ Mais propensos a preencher reivindicações para compensação por acidente de trabalho do que os outros adultos.

O que você pode fazer sobre isso?

- ✓ Neutralize sua **impulsividade**. A falta de controle do impulso pode levá-lo a se precipitar e agir sem considerar o risco de lesões. Um paciente me disse que, quando criança, ele e seus amigos se juntaram para construir uma rampa de neve que pudessem usar para conduzir seus trenós colina abaixo e então atravessar uma rua da cidade que tinha um trânsito pesado. Mas, quando a rampa ficou pronta, ele foi o único que realmente se dispôs a experimentá-la. Terminou aterrissando com seu trenó sobre um carro, em vez de cruzar a rua, e ficou seriamente ferido. Infelizmente, essas aventuras são mais comuns nas histórias de vida de adultos com TDAH do que nas daqueles sem esse transtorno. **Pratique as estratégias de parar a ação apresentadas no Capítulo 16**.
- ✓ **Tome medicação para reduzir sua distratibilidade e desatenção.** Dirigindo sua bicicleta em uma avenida movimentada ou atravessando uma rua a pé, você é muito menos propenso do que os outros adultos a prestar atenção ao trânsito e evitar potenciais acidentes. **Também pratique a autoconversa e as imagens mentais** (veja os Capítulos 17 e 18) para ajudá-lo a concentrar sua atenção antes de iniciar uma atividade potencialmente arriscada e enquanto estiver nela.
- ✓ Enquanto estiver praticando a autoconversa, **pergunte a si mesmo se está sendo infantilmente rebelde ou exibido** quando se recusa a tomar as medidas de segurança convencionais. Sessenta e cinco por cento ou mais das crianças que têm TDAH são também desafiadoras. Se você estivesse entre elas quando criança, podia ter um hábito muito firmemente arraigado de ignorar as regras das outras pessoas e achar que podia escapar impune ignorando um risco.
- ✓ **Conheça seus limites físicos**. As crianças com TDAH podem ser mais desajeitadas e menos coordenadas do que as outras em suas habilidades motoras e em seu desenvolvimento. Às vezes, os adultos não percebem isso claramente. Se você sabe que não é das pessoas mais coordenadas, seja humilde, siga a Regra 8 (veja o Capítulo 23) e ria de si mesmo – e depois coloque um capacete de ciclista para andar de bicicleta, afivele seu cinto de segurança ou corra na calçada, não na rua.

TORNANDO O SEXO UM NEGÓCIO MENOS ARRISCADO

Há apenas alguns poucos estudos sobre as atividades sexuais de adolescentes e adultos com TDAH, dois dos quais foram realizados por minha equipe de pesquisa. Descobrimos que as crianças com TDAH começaram a ter relações sexuais em média um ano antes que as outras crianças, tiveram mais parceiros, usaram menos



Websites como *advocatesforyouth.org* compartilham informações sobre sexualidade para adolescentes e adultos jovens.

contraceptivos e terminaram com quase *10 vezes mais gestações* (seja como pai ou mãe) e com *quatro vezes mais* doenças sexualmente transmissíveis. Aos 27 anos (seis anos depois), o mesmo grupo se tornou igual à população geral em contracepção e doenças sexualmente transmissíveis, mas aqueles com TDAH ainda estavam tendo filhos mais jovens.

O que aconselhamos os adultos com TDAH a fazer? Bem, não há absolutamente nenhuma pesquisa sobre intervenções que possam funcionar para esses problemas, mas sugerimos a seguir algumas noções óbvias a serem tentadas:

- ✓ Se você saiu da escola antes de concluir seu curso de educação sexual, instrua-se. Toda livraria importante tem uma seção de livros sobre sexo e saúde. Você vai inclusive encontrar "manuais do proprietário", que lhe dizem como cuidar de seu corpo e que contêm capítulos sobre sexo. Use a internet. O objetivo aqui é se informar sobre sexo, contracepção e tópicos relacionados para você poder lidar melhor com sua vida sexual.
- ✓ A menos que esteja planejando ter um filho, use SEMPRE (!) a contracepção. Para as mulheres, isto é mais fácil, porque as pílulas de controle de natalidade podem ser tomadas diariamente. Contudo, tanto os homens quanto as mulheres têm de se lembrar de levar e usar seus preservativos, pois a pílula não previne as doenças sexualmente transmissíveis. Infelizmente, essa é apenas uma coisa a mais a ser esquecida no ardor do momento sexual. Se você tem uma história de atividade sexual impulsiva da qual se arrependeu, peça a seu médico para lhe prescrever a pílula do dia seguinte, que pode reduzir o risco de concepção após o ato sexual. Ou considere usar a forma subcutânea de controle de natalidade como o Norplant, que implica ter um pequeno dispositivo implantado bem abaixo da superfície da pele de seu braço (normalmente), que emite medicação para controle da natalidade por períodos de tempo estendidos. Se você é mais velho e já teve todos os filhos que quis ter, uma vasectomia para os homens ou uma ligação de trompas para as mulheres é uma opção que você pode considerar para aliviar a necessidade de se lembrar da contracepção. Entretanto, ainda vai precisar tomar as medidas adequadas para evitar as doenças sexualmente transmissíveis.
- ✓ Considere tomar a vacina do papilomavírus humano, que atualmente pode ser administrada até para crianças. Em média, as pessoas com TDAH têm mais parceiros sexuais em toda a sua vida sexual ativa do que as outras pessoas. Além de um histórico familiar da doença, o melhor indicador de que as mulheres terão câncer cervical é o número de parceiros sexuais. A vacina pode prevenir a infecção por um vírus que é conhecido por aumentar o risco do câncer cervical. Atualmente, a vacina está disponível tanto para homens quanto para mulheres.



Vários estudos realizados por meu amigo e colega Eric J. Mash, Ph.D., e seus alunos da Universidade de Calgary (Canadá) descobriram que as mulheres grávidas com TDAH tinham menos probabilidade de estar casadas e de ter planejado suas gestações do que as mulheres sem TDAH. As mães com TDAH também eram mais propensas a ficar ansiosas e deprimidas, tanto antes quanto depois do nascimento de seus filhos. Antes do nascimento, as mães tinham menos expectativas positivas sobre a maternidade, e, depois do nascimento, mais dificuldade para criar seus filhos.

REDUZINDO OS RISCOS DE SAÚDE E DO ESTILO DE VIDA

Como um adulto com TDAH, você precisa prestar mais atenção do que a maioria das pessoas aos riscos de saúde e do estilo de vida. O TDAH torna você:

- ✓ Mais vulnerável ao uso e à dependência de substâncias (veja o Capítulo 30), incluindo as substâncias legais, como a cafeína, a nicotina e o álcool.
- ✓ Mais propenso ao sobrepeso por fazer menos exercícios, ter atividades mais sedentárias, como assistir à TV ou jogar videogames, e ter uma dieta menos saudável do que os outros adultos.
- ✓ Menos propenso a procurar cuidados médico e dentário preventivos e, portanto, mais propenso a terminar com problemas não detectados que se tornam problemas maiores.



Os estudos mostram que metade de todas as mortes nos Estados Unidos resulta das escolhas de estilo de vida em áreas como:

Uso de tabaco (19%).
Dieta e atividade física (14%).
Uso de álcool (5%).
Uso de armas de fogo (2%).
Comportamento sexual (1%).
Condução de veículos motorizados (1%).
Uso de drogas ilícitas (1%).

A pesquisa canadense também descobriu que 50% de todas as mortes prematuras poderiam ter sido evitadas por meio de mudanças no estilo de vida em domínios similares.

Esses hábitos de saúde e de estilo de vida o colocam em maior risco de doença coronariana e câncer, entre outros problemas médicos e odontológicos.

Repetindo, o TDAH pode literalmente ser uma enfermidade ameaçadora à vida. A própria natureza dos sintomas do TDAH, particularmente a inibição e o autocontrole deficitários, expõe você ao risco de ter uma vida mais curta. Se não pode considerar seriamente as consequências futuras de seu comportamento, não vai ficar preocupado o suficiente com os comportamentos conscientes em prol da saúde, como fazer exercícios, seguir uma dieta adequada e moderar o uso de cafeína, tabaco e álcool.

Além disso, há a conscienciosidade, considerada uma das cinco principais dimensões da personalidade. Ser consciencioso é tender para o *oposto* dos sintomas do TDAH – controlar os impulsos, pensar sobre as consequências de suas ações, persistir rumo aos objetivos, e assim por diante. Atualmente, sabemos que a conscienciosidade está ligada a seu risco de ter vários problemas de saúde e até mesmo a sua expectativa de vida.

Como você tem sintomas de TDAH em vez de conscienciosidade inata, vai precisar de mais assistência de profissionais médicos e de saúde especialistas no

manejo desses riscos à saúde e às áreas problemáticas do estilo de vida, na forma de programas para parar de fumar, para controlar sua dieta, para se exercitar, etc.

Não deixe o TDAH encurtar sua expectativa de vida devido a sua associação com tais fatores de risco! Tome todas as medidas que puder para (1) controlar seu TDAH e (2) se esforçar agora para ter um estilo de vida saudável. O TDAH parece cobrar um preço cada vez mais alto no decorrer do tempo.

O que você pode fazer hoje para começar a proteger sua saúde e sua longevidade?



As pessoas diagnosticadas com TDAH na idade adulta eram quase tão fisicamente ativas quanto os adultos da população em geral. Mas os adultos (27 anos) que tinham TDAH desde a infância eram *significativamente menos propensos a fazer exercícios rotineiros regulares* (44% *versus* 69% da população em geral). *Se este padrão continuar, mais tarde na vida, esses adultos serão mais propensos a ter problemas de saúde originados pela falta de exercícios.*



Você não tem seguro saúde e não pode se permitir pagar uma consulta médica?

- Veja se seu pai, mãe, um irmão ou outro parente pode cobrir esse custo para você.
- Verifique no hospital local como você pode conseguir realizar uma avaliação por conta do município ou do Estado, se sua renda estiver abaixo da linha de pobreza.
- Telefone para seu departamento local de serviço social para ver se ele pode encaminhá-lo para uma clínica gratuita.

✓ Marque uma consulta para uma avaliação física com seu médico, se faz algum tempo desde que fez uma ou se nunca realizou exames depois de adulto. Esta é uma revisão para ver que problemas ou questões estão se desenvolvendo e tentar saná-las logo com um melhor cuidado médico preventivo. Você evita o cuidado médico por sua própria conta e risco a longo prazo, por isso, não pense que o fato de se sentir bem, ou não ter nenhum problema médico atual óbvio, alguns não estejam se desenvolvendo sem ser vistos ou detectados. Faça um exame físico basal e siga os conselhos que seu médico lhe der.

✓ Se você fuma, peça a seu médico para lhe recomendar um programa para ajudá-lo a parar de fumar.

✓ Você bebe muito? É difícil ser o juiz de seu próprio comportamento, especialmente se você está negando as possibilidades. Mas, se outra pessoa lhe diz que a quantidade de álcool que você está ingerindo é excessiva, tente escutar. Considere fazer uma marca em um pequeno pedaço de papel toda vez que você tomar um drinque e, depois de uma semana, observe o padrão. É mais do que você costumava beber? É mais do que sua família e seus amigos bebem? Você tem ressaca com frequência ou simplesmente se sente lento e letárgico de manhã depois de beber na noite anterior? Fale com seu médico, que está aí para ajudá-lo, não para julgá-lo. Se você tem um problema, peça a seu médico para inscrevê-lo em um programa de reabilitação de álcool nas proximidades e em um grupo dos Alcoólicos Anônimos (AA) ou outro programa de apoio contínuo para a recuperação de etilistas.

✓ Idem com relação às drogas. Seu médico pode ajudá-lo a se inscrever em uma clínica ou em outro programa local para desintoxicação de drogas.

✓ Não deixe de ir a um dentista. Problemas ou doenças dentárias negligenciados podem fazer com que você perca alguns ou todos os seus dentes, requerer uma prótese parcial ou total, conduzir a uma cirurgia dentária ou gengival mais ex-

tensa, ou possivelmente até dentes com abscessos, que têm o potencial de serem letais, se essa infecção entrar em sua corrente sanguínea e atacar seu coração.

✓ Inicie um plano de exercícios físicos regulares semanais. Todos nós lutamos contra este conselho sensato, mas não há desculpas para nenhum de nós não tentar tornar esta uma parte mais rotineira de nosso estilo de vida. Há também o benefício adicional de que o exercício físico, realizado regularmente, ajuda as pessoas com TDAH a lidar melhor com seus sintomas e proporciona um grande alívio para toda essa energia extra e hiperatividade. Meus pacientes e outros adultos com TDAH me dizem que correr, andar de bicicleta, nadar e praticar outros esportes aeróbicos e até mesmo artes marciais têm se mostrado úteis para eles na redução de seus sintomas, canalizando sua energia para uma saída mais saudável.



Se você está acima do peso, a medicação para TDAH pode lhe ser duplamente benéfica, pois, com frequência, ela causa perda de peso.

✓ Considere a medicação para tratar seu TDAH. Com frequência, os riscos médicos e dentários identificados em nossa pesquisa de adultos com TDAH se originam de um TDAH não tratado e dos efeitos desorganizadores que esse transtorno tem sobre sua vida. Manter seu TDAH sob controle com medicação pode ajudá-lo a buscar a medicina e a odontologia preventivas, como é requerido para todos os adultos.

29

Outros problemas mentais e emocionais

Se você vem lutando há anos contra os sintomas do TDAH sem saber o que está errado, ser diagnosticado pode ser um enorme alívio. Não só você finalmente tem uma explicação para os seus problemas, mas também tem acesso a tratamentos comprovados que podem atenuar seus sintomas e colocar o sucesso a seu alcance.

Mas e se as medicações e as estratégias de autoajuda descritas neste livro não forem suficientes? O que você faz se seus dias ainda parecerem terrivelmente difíceis de enfrentar? Se ainda não consegue deslanchar no trabalho, terminar sua educação, desfrutar de sua família e de sua vida social? Se ainda se sente infeliz e frustrado a maior parte do tempo, o que pode estar acontecendo?



Ter outro transtorno além do TDAH não torna você incomum ou impossibilitado de receber ajuda. Somente 1 em 5 adultos com TDAH tem apenas TDAH.

Considere a possibilidade de que o TDAH não seja a única condição mental ou emocional que você tem. No Capítulo 1, afirmei que 80% ou mais dos adultos com TDAH têm pelo menos outro transtorno psiquiátrico. Mais de 50% têm pelo menos dois outros transtornos. Na p. 24, listei as outras condições que frequentemente observamos juntamente com o TDAH. Estes são os culpados mais comuns, listados, *grosso modo*, do mais para o menos prevalente:

- ✓ Transtorno desafiador opositivo.
- ✓ Transtorno de conduta/transtorno da personalidade antissocial.
- ✓ Transtornos por uso de substâncias.
- ✓ Ansiedade.
- ✓ Depressão.

Os graus em que tais condições têm sido encontradas em adultos com TDAH variam de estudo para estudo; portanto, esta regra não é definitiva. Mas vai lhe dar uma ideia sobre o que pode estar afligindo você quando o TDAH não explica todos os obstáculos para não estar tendo a vida que gostaria.

Nas páginas seguintes, vou apresentar-lhe um entendimento básico de como essas condições parecem ser (e se manifestam), e também como são usualmente tratadas por um profissional de saúde mental. É claro que a única maneira de ter certeza de que você tem algum desses transtornos é por meio de uma avaliação completa e um diagnóstico.

Se você já foi diagnosticado com TDAH, por que o avaliador não percebeu outra coisa que também estava errada? Em um mundo ideal, sua avaliação para o TDAH *teria* revelado quaisquer outras condições que você tenha. Mas, neste planeta im-

perfeito, muitos fatores podem ter impedido que outras condições se revelassem. Talvez você e o avaliador estivessem tão fixados na ideia do TDAH que menosprezaram outros sintomas que assomavam no pano de fundo de sua história. Talvez essas outras condições fossem tão brandas na época que realmente não se qualificassem para um diagnóstico. É sempre possível que o profissional que realizou seu diagnóstico fosse inexperiente – em geral ou na identificação de outros transtornos psiquiátricos além do TDAH. Pode até ser que seu médico tenha visto os sinais de outros problemas, mas acreditasse que seria melhor concentrar seu foco no TDAH e colocá-lo sob controle antes de ser solicitado tanto a admitir que tem outras condições mais importantes do que esta quanto a participar de seu manejo.

Telefone para seu médico, de preferência o mesmo que diagnosticou seu TDAH, e marque uma consulta. Esteja preparado para descrever os sintomas que está sentindo, os prejuízos que parecem "sobrar" de seu tratamento para o TDAH, e as áreas da vida em que está tendo dificuldades. Responder às perguntas a seguir vai ajudá-lo a auxiliar o profissional a concentrar a atenção no que está errado.

Você com frequência fica furioso com o mundo? _____

_____

Perder o controle é uma ocorrência regular, provavelmente diária? _____

_____

Você acha que as pessoas o encaram como um conformista, um dissidente, um rebelde? _____

_____

Você tende a se defender sem parar quando alguém diz que você fez algo errado? __

_____

Muitos empregos que você deixou terminaram porque você foi demitido? _____

_____

TRANSTORNO DESAFIADOR OPOSITIVO

Quanto mais respostas "sim" você deu, maior a probabilidade de poder ter transtorno desafiador opositivo. Se o que o está deixando infeliz, apesar de uma melhora em seus sintomas do TDAH graças à medicação, é se sentir uma pessoa desajustada, sempre o "bandido", mal interpretado e malvisto, constrangido e intimidado, a causa disso pode ser o transtorno desafiador opositivo (TDO). Se você se lembra de se sentir hostil e obstinado quando criança, mantendo condutas que os adultos definiam como desafiadoras e que sempre pareciam colocá-lo em dificuldades, é possível que na época tivesse um TDO, ainda que não diagnosticado. *Entre as crianças que tiveram esses sintomas, o transtorno persiste em grande medida na idade adulta.* O que o causa? Não temos certeza. Pode ser que um padrão de rebeldia seja estabelecido quando as crianças com TDAH estão constantemente em

desacordo com os adultos que tentam fazê-las se comportar dentro de um padrão que suas funções executivas deficientes não permitem. Se as crianças tiveram sintomas de TDAH por dois ou três anos, *45 a 84% delas tinham também TDO*. Mas também pode ser que os problemas de regulação da emoção apresentados pelo TDAH criem uma maior predisposição para problemas com o controle da raiva e da frustração. Certamente, a emoção impulsiva associada ao TDAH conduz a uma maior rapidez na exibição de reações de raiva, impaciência e baixa tolerância à frustração, que pode ser a centelha inicial para o incêndio do TDO. Descarregar a raiva e explodir com outras pessoas conduz a muitos conflitos, especialmente com figuras de autoridade. Talvez por isso os adultos com TDO sejam mais inclinados a explodir, ainda que as avaliações deficientes no desempenho no trabalho sejam mais frequentemente atribuídas ao TDAH.

Você teve problemas com a lei quando criança ou adolescente? _____

Fugiu de casa? _____

Foi preso por vadiagem ou violações da hora de recolher? _____

E atualmente? Você tem algum registro criminal? _____

Você desafia as leis, as ordens, as regras e os regulamentos da comunidade? _____

Você foi expulso de casa? _____

Você tem uma história de abuso de álcool e/ou drogas? _____

Você se viu envolvido em brigas de bar? _____

Você já foi acusado de abuso ou de assédio sexual? _____

Tratamento: Em muitos casos, a medicação usada para tratar o TDAH também melhora seu TDO. Facilitando o controle emocional e outros tipos de autocontrole que o ajudam a se adaptar mais confortavelmente à sociedade, a medicação que você já está tomando pode, com o tempo, diminuir seus sintomas de TDO. Se as medicações não controlaram completamente suas emoções impulsivas, considere inscrever-se em um curso de controle da raiva com um profissional de saúde mental, na clínica de saúde mental mais próxima ou na faculdade comunitária. Ou tente os métodos de autoajuda apresentados em *Taking Charge of Anger*, de W. Robert Nay (Guilford Press, 2004), já mencionado. Além disso, alguns adultos requerem uma segunda medicação apenas para lidar com esse aspecto de seu problema, além das medicações tradicionalmente usadas para tratar o TDAH. Pergunte a seu médico sobre elas.

TRANSTORNO DE CONDUTA/TRANSTORNO DA PERSONALIDADE ANTISSOCIAL

Grande parte dos que responderam "sim" a muitas das perguntas anteriores nem estariam lendo este livro. Mas, àqueles que estão: se você tem uma história de comportamento criminal ou quase criminal, pode ainda estar com dificuldades,

não obstante esteja tratando o seu TDAH, porque se tornou um pouco marginalizado na sociedade. Pode demorar algum tempo e precisa de aconselhamento profissional para conduzi-lo de volta ao comportamento predominante.

Você pode pensar no transtorno de conduta (TC) como um passo acima (ou abaixo) do TDO. As crianças e os adultos que têm TC não são apenas desafiadores. Eles mentem, furtam, brigam, portam armas, iniciam incêndios e cometem agressões sexuais – em geral violando os direitos dos outros, as normas sociais e as leis. Embora a grande maioria dos adultos com TDAH não apresente este diagnóstico, 17 a 35% podem se lembrar de se encaixar suficientemente próximo desse perfil para terem sido qualificados para o TC quando mais jovens. Aqueles que ainda se ajustam a esse quadro quando adultos – cerca de 7% a 44% daqueles que ainda têm TDAH (meu próprio estudo de acompanhamento revela um número mais elevado) – seriam diagnosticados atualmente com transtorno da personalidade antissocial (TPA), que é, em essência, o TC na vida adulta. Como alguém desenvolve esses problemas de comportamento tão graves? Em parte como resultado dos problemas com inibição e autocontrole que acompanham o TDAH. Mas esses sintomas não podem explicar tudo, pois muitas pessoas com TDAH não terminam também com TC ou com TPA. Mais provável é que o TDAH estabeleça uma *combinação* com riscos genéticos para o TC e os transtornos relacionados a abuso de drogas por parte dos pais; uma maior probabilidade de vida doméstica tumultuada e marginalização social; ser criado por apenas um dos pais; monitoração dos pais reduzida e ligação com pares delinquentes e usuários de drogas por parte do adolescente com TDAH. Como mostra o Capítulo 30, o abuso de drogas e o comportamento antissocial parecem andar juntos.

Os transtornos por uso de substâncias afetam uma minoria significativa dos adultos com TDAH. Eles são tratados separadamente no Capítulo 30.

Tratamento: Veja as opções de tratamento listadas para o TDO. Além disso, obtenha ajuda para o uso de substâncias, se você tiver problemas nessa área. E lembre-se sempre de que os amigos antissociais não são de modo algum amigos. Faça o que puder para sair de um cenário social que encoraje o crime e outros comportamentos antissociais. Mantenha-se ocupado com passatempos, se precisar. O ideal, no entanto, é que identifique uma rede social melhor, que estimule atividades positivas e produtivas.

Antecipar coisas que você não quer fazer o deixam extremamente nervoso? _____

Você se preocupa o tempo todo com uma lista enorme de possíveis eventos? _____

Você tem alguma fobia (medo extremo de aranhas, de altura, etc.)? _____

As ocasiões sociais o enchem de medo, com frequência fazendo você cancelar o compromisso no último minuto? _____

Você detesta falar diante de um grupo? _____

ANSIEDADE

A ansiedade pode ser difícil de reconhecer. É em geral definida como um padrão de medos e preocupações anormais, principalmente irrealistas, muitas vezes sobre coisas que nunca vão acontecer. Em seu caso, entretanto, pode parecer perfeitamente razoável evitar ingressar na mesma situação em que já foi humilhado tantas vezes antes. Ou é inteiramente lógico tremer de medo antes de se dirigir a uma reunião no trabalho, quando, em ocasiões passadas, você perdeu seu lugar, esqueceu seus materiais ou ficou paralisado durante a fase das perguntas e respostas. Não é lógico se proteger de desastres que *realmente* ocorreram antes? Pode ser, mas isso não significa que você não esteja sofrendo de uma ansiedade clínica que pode ser tratada, tornando sua vida muito mais fácil. Cerca de um quarto das crianças com TDAH tem um transtorno de ansiedade, mas, entre os adultos, os índices sobem para 17 a 52%. Nosso estudo de acompanhamento de crianças com TDAH em Wisconsin mostrou que quanto mais tempo você tiver TDAH como adulto, maior a probabilidade de desenvolver também um transtorno de ansiedade. Acho que faz sentido supor que uma história de fracasso crônico em vários domínios das principais atividades da vida possa ser responsável por isso. Mas pode haver também algum risco genético compartilhado entre os dois transtornos. Preste atenção às notícias sobre novos achados nesta área de pesquisa.

Tratamento: Há muitos tratamentos psicoterápicos para a ansiedade, especialmente a terapia cognitivo-comportamental. A medicação também tem se mostrado útil. Lembre-se de que a substância não estimulante atomoxetina pode ser de algum benefício, pois ela não exacerba a ansiedade e, até certo ponto, pode mesmo tratá-la. Pergunte a seu médico o que é melhor para você.

Você com frequência acha difícil sair da cama e se sente exausto mesmo depois de dormir muito? _____

Você se sente melancólico a maior parte dos dias? _____

Você revida bruscamente as pessoas, sentindo-se facilmente irritado? _____

Você anda totalmente sem apetite... ou comendo em excesso? _____

Você se sente entediado e desinteressado em relação a atividades que em geral lhe são prazerosas? _____

DEPRESSÃO

Respostas "sim" a muitas dessas perguntas são indícios de que você pode estar sofrendo de depressão. Mas a pesquisa sobre o risco de depressão entre adultos com TDAH é muito ambígua. Portanto, não podemos dizer que você deve ficar

vigilante com relação a esses sintomas porque tem uma forte predisposição para se tornar deprimido em algum momento de sua vida. Em geral, o risco para algum tipo de depressão é mais de três vezes maior nas pessoas com TDAH do que nas amostras da população em geral que temos usado como grupos-controle. É interessante notar que, diferentemente do que ocorreu com a ansiedade, meu estudo de acompanhamento em Wisconsin mostrou que a depressão caiu para 18% aos 27 anos, dos 28% quando estas pessoas eram crianças. A pesquisa mostra que pode haver um risco genético compartilhado entre estes dois transtornos. Ou seja, ter um desses transtornos em sua família parece predispô-lo a ter parentes biológicos com o outro. Mas o ambiente também pode ser responsabilizado. Tanto a depressão quanto o TDAH estão associados a uma maior exposição à desordem social, à marginalização e ao abuso.

Tratamento: Assim como para a ansiedade, há muitas medicações eficazes para a depressão (antidepressivos), da mesma forma como há comprovadas abordagens cognitivo-comportamentais.



Alguns estudos têm sugerido que os adultos com TDAH podem ter um maior risco de apresentar transtorno bipolar (depressão maníaca), mas, *a maioria dos estudos*, incluindo o meu próprio, não encontrou essa possibilidade. Entretanto, os adultos com transtorno bipolar têm um risco mais elevado de ter TDAH. Esse risco é de 20 a 25% para transtorno bipolar com início na idade adulta, 35 a 45% com início na adolescência e 80 a 97% se o transtorno bipolar tiver começado na infância.

30
Drogas e crime

"Quando adolescente, e até mesmo depois dos meus 20 anos, andava com alguns rapazes que, como eu, buscavam emoções nas noites de fim de semana. Então, íamos de bar em bar, bebíamos muito e com frequência só esperávamos alguém no bar dizer alguma coisa de que não gostássemos para começarmos uma briga com ele. Entrei em tantas brigas que não consigo me lembrar de quantas. Fomos expulsos de muitos bares por causa disso, e, com frequência, saíamos com alguns machucados, mas isso não nos impedia de fazer o mesmo no fim de semana seguinte. Talvez estivéssemos apenas entediados ou tentando nos exibir para as mulheres nos bares, mas, qualquer que fosse a razão, a bebida nos tornava mais corajosos e também mais impulsivos, e, como resultado, acabávamos fazendo coisas estúpidas.

"Uma vez, saímos de um bar depois de tomar muitas cervejas e vimos um carro no estacionamento com as chaves na ignição. Um dos meus amigos disse: 'Ei, vamos sair nele para dar uma volta!'. Então, fomos. Estávamos todos embriagados e desafiávamos um ao outro a dirigir mais rápido, levar o carro para fora da cidade ou para os campos de golfe, fazer rodopios e outros tipos de estupidez pela vizinhança, até que batemos o carro e fomos presos por furto de automóvel com agravantes. Cara, nós éramos jovens, tolos, bêbados e idiotas nessa época. E a minha impulsividade só piorava quando eu bebia. Fico surpreso de ainda estar vivo para falar sobre isso.

"Mas um dia me encontrei com um rapaz da escola que conhecia e que parecia ter sempre a cabeça no lugar e estar no caminho certo. Ele me disse para tentar uma clínica para desintoxicação de álcool em que ele era voluntário para trabalhar como consultor de crises. Quando me curei do alcoolismo, fiz um exame para o corpo de bombeiros, passei e tornei-me bombeiro voluntário, após o treinamento inicial para essa função. Isso finalmente me conduziu a um emprego remunerado na cidade como bombeiro. Depois, conheci Karen, que agora é minha esposa, e ela realmente clareou a minha vida e me deu uma ótima razão para viver, ser correto, manter distância do álcool, diagnosticar e tratar o meu TDAH e organizar a minha vida. Todos aqueles rapazes com os quais eu costumava sair por aí, de bar em bar, estão atualmente presos. Sou o único que conseguiu fazer algo da vida."

Não há dúvida de que os adultos com TDAH têm maior propensão que as outras pessoas para usar várias substâncias. O álcool é a substância mais frequentemente abusada – até um terço dos adultos com TDAH tem ou teve um problema com bebida. Mas maconha, cocaína ou outros estimulantes, medicações controladas e opiatos (heroína, morfina, ópio) são também objetos de abuso, embora com uma frequência um pouco menor.

O problema é que a natureza dos transtornos por uso de substância, combinados com a natureza do TDAH, podem dificultar extremamente que você se enxergue como tendo um problema "real". As pessoas na população em geral com

O uso de cocaína e de outras drogas pesadas e o abuso de medicações controladas estão mais associados ao TC ou a outro tipo de comportamento antissocial (veja o Capítulo 29) do que ao TDAH.

frequência demoram muito tempo para reconhecer que necessitam de ajuda, para, a partir de então, buscá-la. Com a autoconsciência limitada pelos déficits de função executiva do TDAH, pode ser ainda mais difícil admitir que você tenha um transtorno por uso de substância, e então tratá-lo.

Se está começando a se perguntar se se sente mal, apesar do tratamento para o TDAH, porque pode ter um diagnóstico de dependência ou abuso de substâncias, este capítulo vai ajudá-lo a decidir o que fazer.

O QUE VOCÊ ESTÁ OBTENDO COM O USO DE SUBSTÂNCIA

Abandonar uma substância que nos dá prazer – em especial uma que passamos a acreditar que *necessitamos* – dificilmente é uma perspectiva agradável. A maioria dos especialistas concorda que as pessoas em geral pelo menos tentam conseguir algum efeito positivo das substâncias que usam em excesso ou das quais abusam. Para muitos de nós, o álcool relaxa e diminui nossas inibições, com frequência nos facilita ser sociáveis e alivia a timidez. A nicotina e a cafeína nos estimulam quando estamos cansados e precisamos nos concentrar. Mas esses efeitos típicos não explicam completamente por que os adultos com TDAH são mais propensos do que os outros ao uso mais frequente de substâncias – em detrimento de sua saúde e de seu bem-estar. Talvez saber que está se livrando das substâncias que estão começando a ser um problema para você o ajude a fazer um movimento que vai preservar sua saúde – ou mesmo salvar sua vida. Vamos examinar, em primeiro lugar, o álcool.

Álcool

O álcool não trata os sintomas do TDAH. Na verdade, pode piorá-los. Depois de apenas uma ou duas doses, o álcool reduz sua inibição, o que significa que, provavelmente, você vai ter mais dificuldades do que as já existentes com seus impulsos.

Você toma suas piores decisões impulsivas depois de beber? Por exemplo? _____

_____

_____

Então, o que faz você continuar bebendo? O próprio impulso é certamente um candidato. Se grande parte de sua vida social acontece em bares e em outros locais onde são servidas bebidas alcoólicas, pode ser difícil resistir.

A bebida está tipicamente no centro de suas reuniões com seus amigos? _____

_____

_____

Muito anteriormente neste livro, disse-lhe que você tem muitas opções para moldar seu ambiente para lidar com seu TDAH e assumir o controle de sua vida, de maneira que o TDAH não tome conta de você. Seus amigos são certamente uma parte importante de seu ambiente. Eles são as companhias certas para você?

Você acha que a bebida limpa sua mente de coisas nas quais você não quer pensar?

_____

_____

Depois daqueles primeiros drinques, sabe-se que o álcool restringe a memória da pessoa para os eventos passados, criando uma espécie de visão de túnel que concentra a consciência principalmente no momento. Talvez seja isso que o torne tão atrativo para muitos adultos com TDAH: ele ajuda a esquecer os seus problemas e apenas viver o momento, sem preocupações com os problemas recentes ou com os riscos futuros.

O álcool é também conhecido por reduzir a ansiedade em alguns adultos. Se essas coisas nas quais você não quer pensar o deixam ansioso, o álcool pode reduzir seus medos. Pelo menos temporariamente.

Maconha

Como o álcool, a maconha é consumida em quantidades muito maiores durante a vida de adultos com TDAH do que na das outras pessoas da população em geral. Por quê? Isso não está claro para mim. Uma possibilidade é que a maconha possa produzir um efeito similar àquele do álcool: ajudar as pessoas com TDAH a esquecer sua infelicidade, concentrando sua mente apenas no momento, e talvez reduzindo quaisquer níveis incomuns de ansiedade. Nós sabemos que aqueles que fumam cigarros também são mais propensos a usar maconha. Sabemos que os adultos com TDAH são mais propensos a fumar cigarros do que aqueles que não têm o transtorno ...o que conduz a um dos achados mais interessantes sobre o TDAH e o uso de substâncias:

Cigarros/nicotina

A maioria das pessoas não consideraria o fumo um transtorno por uso de substâncias, mas acho que isso merece ser encarado dessa maneira por algumas razões.

Primeiro, porque a nicotina pode muito bem ser a substância mais viciante do planeta. Segundo, porque sabemos que o fumo tem algumas das consequências de saúde mais mortais de qualquer hábito que nós humanos já inventamos (câncer de pulmão e outros cânceres, por exemplo). A dependência ou o abuso da nicotina é excepcionalmente comum entre uma minoria considerável de adultos com TDAH, sendo o seu risco para o uso atual de nicotina duas vezes maior do que aquele da população em geral. O que a torna tão atrativa?



Scott Kollins, Ph.D., e colaboradores da Duke University publicaram recentemente um estudo que mostra uma conexão direta entre o TDAH e o risco de fumar cigarros. Acompanhando 15.197 adolescentes até o início da vida adulta, eles descobriram uma relação linear entre o *nível* dos sintomas de TDAH e o hábito de fumar. *Especificamente, o risco de fumar regularmente aumentava muito a cada sintoma adicional do TDAH.* E não só isso, mas, quanto mais sintomas de TDAH os adolescentes tinham, mais cedo eles começavam a fumar.



A cafeína também é considerada um estimulante. Não surpreendentemente, descobrimos que os adultos jovens com TDAH tinham uma propensão para consumir mais bebidas cafeinadas por semana do que aqueles sem TDAH.

Alguns cientistas têm sugerido que o tabagismo é uma forma de automedicação. A nicotina tem uma ação semelhante a um estimulante no mecanismo transportador de dopamina no estriado do cérebro, a qual é muito similar aos efeitos do metilfenidato (veja o Terceiro Passo) nesse local. **Até certo ponto, o fumo pode realmente tratar os sintomas do TDAH.** Este é um caso, no entanto, em que o risco (por exemplo, de câncer) supera em muito os benefícios, especialmente considerando que temos medicações estimulantes controladas, legais e seguras, para proporcionar o mesmo efeito positivo.



Tomei Ritalina durante um longo tempo quando criança. Algumas pessoas me disseram que foi provavelmente por isso que desenvolvi o hábito de usar cocaína. Isso é verdade?

Alguns adultos podem achar que o fato de terem sido tratados para seu TDAH com estimulantes controlados quando crianças pode tê-los predisposto para um maior uso e abuso de substâncias quando adultos, especialmente envolvendo estimulantes ilegais, ou o uso ilegal de estimulantes controlados. Examinei a literatura para averiguar se o tratamento com estimulantes controlados conduz ao abuso de estimulantes como a nicotina, a cocaína, o *crack* ou a metanfetamina. Posso lhe garantir que foram realizados pelo menos 16 estudos, e nenhum deles encontrou essa associação entre o tratamento com estimulantes na infância e o uso ou abuso de substâncias na idade adulta. Embora um estudo tenha encontrado

isso, seus resultados não foram analisados de forma adequada e, por isso, provavelmente produziram uma relação falso-positiva entre o uso de estimulantes na infância e o uso de drogas na idade adulta. Portanto, a esmagadora maioria das evidências é contra esse risco. Alguns estudos, incluindo minha própria pesquisa, mostraram que ser tratado com estimulantes para o TDAH na infância pode na verdade proteger uma criança ou um adolescente de se engajar em alguns tipos de uso de drogas no início da vida adulta. Entretanto, o efeito foi bastante fraco e não foi encontrado de forma consistente nos estudos. Assim, não está claro que o tratamento inicial possa reduzir o risco de abuso de drogas. Mas o que é bastante definitivo é que o tratamento inicial com medicações para o TDAH *não* contribui para um maior risco de abuso de substâncias mais tarde na vida.

Continue lendo para obter mais informações sobre por que você pode estar usando cocaína.

Cocaína e outras drogas pesadas

O uso de drogas ilegais – como a cocaína e a metanfetamina – ou o abuso de medicações controladas legais pode muito bem ser uma tentativa de automedicar o TDAH, como acontece com a nicotina, já que são estimulantes. Que decisão equivocada! Essas drogas, e todas as consequências negativas da adição a elas, são literalmente assassinas.



O comportamento antissocial o predispõe ao uso de substâncias, e o uso de substâncias o predispõe ao comportamento antissocial.

Por que você escolheu uma substância ilegal perigosa em vez de uma legal segura? Como foi mencionado antes, o uso de cocaína e de outras drogas pesadas está mais associado ao transtorno de conduta (TC) e ao transtorno da personalidade antissocial (TPA) (veja o Capítulo 29) do que ao TDAH. A pesquisa mostra claramente que os adolescentes e os adultos jovens com TDAH propensos ao uso excessivo de substâncias, ou que usam ou abusam de substâncias ilegais, são também os mais propensos a se envolverem em várias atividades antissociais e criminais.

Digamos que você tenha o hábito de usar *crack*. Como vai comprar essas drogas caras? Você pode passar a roubar dinheiro ou bens para obter os meios para comprar suas drogas de abuso. Se ingere álcool excessivamente, pode estar mais propenso a se envolver em brigas com outras pessoas. E, em ambos os casos, pode estar mais inclinado do que as outras pessoas a portar e até mesmo a usar armas. Do mesmo modo, se você se envolve em algumas atividades criminais, como furto ou brigas, pode estar fazendo isso com outras pessoas também propensas a comportamento antissocial. E essas pessoas são mais propensas ao uso de drogas, podendo influenciá-lo a fazer o mesmo.

Outro vínculo entre o uso de drogas e o comportamento antissocial e criminal é a impulsividade. Os estudos mostram que, quanto mais impulsivo você for, maior será a probabilidade de experimentar uma droga ilegal diante de um desafio ou até mesmo de uma mera sugestão. O mesmo parece ser verdade sobre a probabilidade de se envolver em atividades ilegais (delitos): quanto mais impulsivo você for, menor a probabilidade de considerar as consequências de suas ações e maior a probabilidade de ceder a um capricho ou a um desafio para participar de alguma atividade criminal, como invadir uma casa.

Então, temos o tipo de grupo social com quem você anda em seus momentos de lazer. Do mesmo modo que em relação ao álcool, se você anda com pessoas

com propensão ao envolvimento em atividades ilegais, elas podem influenciá-lo a fazer o mesmo. As gangues são o exemplo mais extremo desse tipo de influência social negativa, mas não é obrigatória a existência de um grupo organizado como esse para exercer uma influência, especialmente com o TDAH, para instigá-lo. Tudo o que você precisa é de alguns amigos antissociais e usuários de drogas para impulsioná-lo nessa direção.

Nossa pesquisa encontrou que outro fator colaborador para o risco de envolvimento em atividades criminais é o nível de educação de uma pessoa. As pessoas com TDAH que tinham menos educação, especialmente se não terminaram o Ensino Médio, tinham uma probabilidade muito maior de apresentar atitudes antissociais do que as pessoas com TDAH que se graduaram ou ingressaram na universidade.

Finalmente, há a gravidade do TDAH e sua persistência da infância até a adolescência. Esses fatores têm um efeito menor, mas são também importantes preditores da probabilidade do envolvimento em alguns tipos de crimes na idade adulta.



O tipo de crime mais associado ao TDAH em minha pesquisa foi o uso, a posse e a venda de drogas ilegais, e o furto de dinheiro para comprar tais substâncias. Cerca de uma a cada quatro pessoas com TDAH, no mínimo, são propensas a ter problemas por uso e abuso de drogas na idade adulta.

Você tem certeza de que quer estar entre elas?

EVITANDO OU ESCAPANDO DA ARMADILHA DO USO DE DROGA

- ✓ Para a substancial minoria dos adultos com TDAH que têm problemas com o uso de substâncias (20 a 30%), são provavelmente recomendados os programas de desintoxicação e de reabilitação. É difícil tratar o seu TDAH se você estiver abusando de drogas que possam piorar seu transtorno ou conduzi-lo a outros problemas psicológicos produzidos por elas. Se você não estiver obtendo benefícios satisfatórios com as tentativas de tratar o seu TDAH, considere a necessidade de tratar primeiro ou simultaneamente do problema do abuso de substâncias.
- ✓ O tratamento agressivo do TDAH é ainda fundamental, não importa quando você o inicie.
- ✓ Mude o seu ambiente, se ele o estiver conduzindo a atividades que estão tornando sua vida pior. Busque novos amigos (esta é uma das razões pelas quais programas de 12 passos, como os AA, são tão atrativos – eles proporcionam uma nova esfera social para aqueles que tentam iniciar uma fase nova e isenta de substâncias em suas vidas). Escolha atividades de lazer que não se centralizem em bares.
- ✓ Instrua-se. Se sua educação foi abortada pelo TDAH, retome-a agora. Uma educação melhor significa melhores oportunidades de trabalho, o que pode significar não apenas melhores oportunidades para construir uma vida dentro da legalidade, mas também para se afastar de uma vida cotidiana à margem da sociedade.

O uso de substâncias e a atividade criminal – ainda que pouco importante – são grandes ciladas para os adultos que têm TDAH. Afaste-se deles agora e comece a ter a vida que merece.

Apêndice
Olhando mais de perto os sintomas do TDAH

CRITÉRIOS DIAGNÓSTICOS OFICIAIS PARA O TDAH

O Capítulo 1 listou nove sintomas que meus colegas e eu identificamos como sendo os mais acurados na identificação do TDAH em adultos. Mas os critérios diagnósticos oficiais usados pelos profissionais de saúde mental para diagnosticar o TDAH provêm da quarta edição do *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, ou DSM-IV. Os profissionais questionam os pacientes (inclusive os adultos, embora os critérios tenham sido desenvolvidos para o uso com crianças) sobre os seguintes 18 sintomas. Nove deles se referem a problemas de desatenção e nove a problemas de hiperatividade ou impulsividade. Os nove sintomas para a desatenção estão listados a seguir:

1. Com frequência, deixa de prestar atenção em detalhes ou comete erros por descuido em tarefas escolares, no trabalho ou em outras atividades.
2. Com frequência, tem dificuldade em manter a atenção nas tarefas ou nas atividades de lazer.
3. Com frequência, não parece ouvir quando as pessoas lhe dirigem a palavra.
4. Com frequência, não segue as instruções e não termina os trabalhos escolares, os afazeres domésticos ou as obrigações no local de trabalho (não devido a comportamento opositivo ou por não entender as instruções).
5. Com frequência, tem dificuldade para organizar as tarefas e as atividades.
6. Com frequência, evita, não gosta ou reluta em se envolver em tarefas que requerem esforço mental contínuo (como tarefas na escola ou lições de casa).
7. Com frequência, perde coisas necessárias às tarefas ou atividades (por exemplo, brinquedos, tarefas da escola, lápis, livros ou outros objetos).
8. É facilmente distraído por estímulos externos.
9. Com frequência, é esquecido nas atividades diárias.

Os nove sintomas para a hiperatividade e a impulsividade são os seguintes:

1. Com frequência, tamborila com as mãos ou os pés ou se agita na cadeira.
2. Com frequência, levanta-se na sala de aula ou em outras situações em que se espera que permaneça sentado.

3. Com frequência, corre ou sobe nas coisas excessivamente em situações em que isso é inapropriado (em adolescentes ou adultos, pode limitar-se a sensações subjetivas de inquietação).
4. Com frequência, tem dificuldade para ter um comportamento tranquilo ao brincar ou se envolver em atividades de lazer.
5. Está, com frequência, "em movimento" ou age como se "acionado por um motor".
6. Com frequência, fala excessivamente.
7. Com frequência, "solta" respostas antes de as perguntas terminarem de ser formuladas.
8. Com frequência, tem dificuldade para esperar sua vez.
9. Com frequência, interrompe ou se intromete no que os outros estão fazendo (por exemplo, atrapalha as conversas ou os jogos).

As palavras *com frequência* aparecem no início de cada sintoma para garantir que tais sintomas estejam ocorrendo na maior parte do tempo e se apresentem mais frequentemente do que nas outras pessoas de sua faixa etária. É também importante que tais sintomas estejam presentes por pelo menos seis meses, para garantir que não sejam simplesmente problemas transitórios, mas uma constância em sua vida atual.

SINTOMAS ADICIONAIS ASSOCIADOS AO TDAH EM ADULTOS

Para ter uma ideia melhor sobre se você se encaixa no quadro do TDAH em adultos, veja quantos dos sintomas apresentados nas páginas seguintes representam suas experiências.

SINTOMA	ADULTOS COM TDAH (%)	ADULTOS NA COMUNIDADE (%)
1. Acho difícil tolerar esperar; sou impaciente.	75	5
2. Tomo decisões impulsivamente.	79	3
3. Sou incapaz de inibir minhas reações ou reações aos eventos ou às outras pessoas.	61	2
4. Tenho dificuldade para parar minhas atividades ou comportamento quando deveria fazê-lo.	72	2
5. Tenho dificuldade para mudar meu comportamento quando me falam sobre meus erros.	68	4
6. Sou facilmente distraído por pensamentos irrelevantes quando deveria me concentrar em algo.	96	3

SINTOMA	ADULTOS COM TDAH (%)	ADULTOS NA COMUNIDADE (%)
7. Sou propenso a sonhar acordado quando deveria estar me concentrando em algo.	89	8
8. Adio ou fujo das coisas até o último minuto.	94	27
9. Faço comentários impulsivos com as outras pessoas.	56	3
10. Sou propenso a tomar atalhos em meu trabalho e a não fazer tudo o que deveria fazer.	65	6
11. Sou propenso a fugir do trabalho, se ele for tedioso ou difícil de fazer.	58	5
12. Pareço não conseguir adiar a gratificação ou deixar de fazer coisas que são compensadoras agora para trabalhar em prol de um objetivo posterior.	69	2
13. Sou propenso a fazer as coisas sem considerar as consequências de fazê-las.	60	1
14. Mudo meus planos no último minuto por um capricho ou por um impulso repentino.	72	9
15. Começo um projeto ou tarefa sem ler ou ouvir atentamente as instruções.	89	11
16. Tenho pouca noção do tempo.	63	3
17. Desperdiço ou administro mal meu tempo.	86	5
18. Não considero os eventos relevantes do passado ou as experiências pessoais passadas antes de reagir às situações.	44	1
19. Não penso no futuro como parecem fazer as outras pessoas de minha idade.	47	8
20. Não estou preparado para o trabalho ou para as tarefas que me são designadas.	58	1
21. Não consigo cumprir os prazos estabelecidos.	65	1
22. Tenho dificuldade para planejar ou me preparar para os eventos futuros.	81	6
23. Esqueço de fazer coisas que deveria fazer.	82	5
24. Tenho dificuldade com aritmética mental.	55	14
25. Não consigo compreender tão bem o que leio quanto deveria; tenho de reler o material para captar seu significado.	81	12
26. Pareço não conseguir me lembrar do que ouvi ou li anteriormente.	77	12

SINTOMA	ADULTOS COM TDAH (%)	ADULTOS NA COMUNIDADE (%)
27. Pareço não poder atingir os objetivos que estabeleci para mim mesmo.	84	7
28. Chego atrasado ao trabalho ou aos compromissos agendados.	55	5
29. Tenho dificuldade para organizar meus pensamentos ou para pensar claramente.	75	2
30. Não tenho consciência das coisas que digo ou faço.	39	1
31. Pareço não conseguir reter na mente as coisas de que preciso me lembrar de fazer.	83	7
32. Tenho dificuldade para ser objetivo com relação às coisas que me afetam.	64	5
33. Acho difícil encarar um problema ou uma situação pela perspectiva de outra pessoa.	48	6
34. Tenho dificuldade para manter em mente o propósito ou objetivo de minhas atividades.	51	1
35. Esqueço a ideia que estava tentando apresentar ao falar com outras pessoas.	75	2
36. Quando estou diante de algo complicado de fazer, não consigo reter as informações na mente para repetir ou fazer corretamente.	53	1
37. Dou pouca atenção aos detalhes em meu trabalho.	60	1
38. Acho difícil realizar várias atividades ao mesmo tempo.	68	8
39. Pareço não conseguir fazer as coisas, a menos que haja um prazo imediato.	89	6
40. Não gosto do trabalho ou das atividades escolares nas quais preciso pensar mais que o habitual.	60	2
41. Tenho dificuldade para aferir quanto tempo vou demorar para fazer algo ou chegar a algum lugar.	72	6
42. Tenho dificuldade para me motivar a começar a trabalhar.	80	6
43. Sou fácil de me zangar ou de ficar chateado.	63	7
44. Fico facilmente frustrado.	86	8
45. Sou exagerado nas reações emocionais.	68	6
46. Tenho dificuldade para me motivar a persistir em meu trabalho e concluí-lo.	84	4

SINTOMA	ADULTOS COM TDAH (%)	ADULTOS NA COMUNIDADE (%)
47. Pareço não conseguir persistir nas coisas que não acho interessantes.	96	13
48. Não me esforço tanto quanto deveria em meu trabalho ou como os outros conseguem se esforçar.	60	4
49. Tenho dificuldade para permanecer alerta ou desperto em situações tediosas.	86	11
50. Fico facilmente excitado pelas atividades que acontecem a minha volta.	70	15
51. Não sou motivado para me preparar antecipadamente para coisas que eu sei que deveria fazer.	80	4
52. Pareço não conseguir manter minha concentração na leitura, em serviços burocráticos, nas aulas ou no trabalho.	91	7
53. Fico facilmente entediado.	81	9
54. As outras pessoas me dizem que sou preguiçoso ou desmotivado.	57	2
55. Tenho de depender dos outros para me ajudarem a realizar meu trabalho.	44	2
56. As coisas precisam me dar uma recompensa imediata ou não pareço conseguir fazê-las.	70	2
57. Tenho dificuldade para concluir uma atividade antes de iniciar outra.	87	7
58. Tenho dificuldade para resistir ao impulso de fazer algo divertido ou mais interessante quando deveria estar trabalhando.	87	5
59. Pareço não conseguir manter as amizades ou relacionamentos íntimos tanto tempo quanto as outras pessoas.	46	5
60. Sou inconsistente na qualidade ou quantidade de meu desempenho no trabalho.	70	2
61. Pareço não me preocupar tanto com o futuro como as outras pessoas.	46	10
62. Não penso ou converso comigo antes de fazer alguma coisa.	48	4
63. Sou incapaz de trabalhar tão bem quanto os outros sem supervisão ou instrução frequente.	40	2
64. Tenho dificuldade para fazer o que digo a mim mesmo para fazer.	81	5

SINTOMA	ADULTOS COM TDAH (%)	ADULTOS NA COMUNIDADE (%)
65. Tenho dificuldade para cumprir as promessas ou os compromissos que firmo com outras pessoas.	68	3
66. Careço de autodisciplina.	81	5
67. Tenho dificuldade para fazer um julgamento criterioso em situações problemáticas ou quando estou sob estresse.	51	1
68. Tenho dificuldade para seguir as regras em uma situação.	61	4
69. Não sou muito flexível em meu comportamento ou na abordagem de uma situação; sou extremamente rígido em como gosto que as coisas sejam feitas.	53	16
70. Tenho dificuldade para organizar meus pensamentos.	80	4
71. Tenho dificuldade para dizer o que quero.	70	6
72. Sou incapaz de criar ou inventar tantas soluções para os problemas como as outras pessoas conseguem fazer.	37	5
73. Com frequência, faltam-me as palavras quando quero explicar algo a outras pessoas.	58	5
74. Tenho dificuldade para pôr meus pensamentos no papel tão bem ou tão rapidamente quanto as outras pessoas.	58	6
75. Sinto-me como se não fosse tão criativo ou inventivo quanto as outras pessoas que têm o mesmo nível de inteligência que o meu.	27	13
76. Ao tentar atingir objetivos ou cumprir tarefas, acho que não sou capaz de pensar em tantas maneiras de fazer as coisas quanto as outras pessoas.	41	5
77. Tenho dificuldade para aprender tão bem quanto as outras pessoas atividades novas ou complexas.	56	4
78. Tenho dificuldade para explicar as coisas na ordem ou sequência apropriada.	67	1
79. Pareço não conseguir chegar ao ponto principal de minhas explicações tão rapidamente quanto as outras pessoas.	75	9
80. Tenho dificuldade para fazer as coisas na ordem ou sequência adequada.	76	3

SINTOMA	ADULTOS COM TDAH (%)	ADULTOS NA COMUNIDADE (%)
81. Sou incapaz de pensar rapidamente ou reagir efetivamente como as outras pessoas diante de eventos inesperados.	37	3
82. Sou atrapalhado: meus movimentos não são tão coordenados quanto os das outras pessoas.	30	6
83. Minha caligrafia é ruim ou desleixada.	63	21
84. Tenho dificuldade para organizar ou realizar meu trabalho por sua prioridade e importância; não consigo "priorizar bem".	84	4
85. Sou lento para reagir a eventos inesperados.	37	5
86. Fico bobo, faço palhaçadas ou ajo tolamente quando deveria ser sério.	58	4
87. Pareço não me lembrar tão bem quanto as outras pessoas de coisas que eu fiz ou de lugares onde estive.	62	14
88. Sou propenso a acidentes.	35	3
89. Tenho propensão a dirigir um veículo motorizado muito mais rápido do que as outras pessoas (velocidade excessiva).	67	13
90. Tenho dificuldade para lidar com meu dinheiro ou cartões de crédito.	73	8
91. Em comparação com as outras pessoas, sou menos capaz de me lembrar dos eventos da minha infância.	54	25

Nota: Os resultados são de *ADHD in Adults: What the Science Says*, de Russell A. Barkley, Kevin R. Murphy e Mariellen Fischer (Guilford Press, 2008).

Recursos

FONTES DE DADOS CIENTÍFICOS

Os fatos, números e recomendações apresentados neste livro são baseados em milhares de estudos de pesquisa conduzidos durante o último século. Mas muitos dos achados atuais aqui relatados provêm de dois estudos recentes que meus colegas e eu realizamos com financiamento do National Institute of Mental Health.

- ✓ Um dos estudos acompanhou crianças com TDAH até a idade adulta. Essa pesquisa nos disse muito sobre como é frequente a persistência do TDAH após a infância e como ela se modifica (ou permanece igual) quando as crianças portadoras do transtorno crescem.
- ✓ O outro estudo avaliou adultos que procuraram nossa clínica e receberam um diagnóstico de TDAH. Nós os comparamos com dois outros grupos de adultos: um grupo de pacientes que estava sendo tratado para outros transtornos, mas não TDAH, e um grupo de adultos da população em geral (não diagnosticados com nenhum transtorno psiquiátrico). Esse estudo nos proporcionou um entendimento muito mais detalhado sobre em que consiste o TDAH e sobre os desafios específicos que ele impõe aos adultos.

Você pode ler mais sobre esses dois estudos (e muitos outros) neste livro:

- ✓ Barkley, R.A.; Murphy, K.R. e Fischer, M. (2008). *ADHD in adults: What the science says*. New York: Guilford Press.
  Nesse livro, você vai encontrar muitos mapas e gráficos que mostram os dados que recolhemos. Nele, o estudo de acompanhamento de crianças até a idade adulta (chamado de *estudo longitudinal*) é referido como o "estudo de Milwaukee". O estudo que comparou os três grupos diferentes de adultos é referido como o "Estudo UMASS". Você também pode ler muito mais detalhes sobre aspectos específicos do TDAH em adultos se estiver interessado em uma determinada área. A lista de referências no final deste livro também vai conduzi-lo a outras fontes de informação.

LEITURAS ADICIONAIS

Os livros a seguir podem lhe dar informações adicionais e conselhos sobre como viver com o TDAH em adultos. Por favor, note que grande parte do que você vai ler neles se baseia em experiência clínica, e não em estudos de pesquisa, mas achei que cada um desses livros tem algo valioso a oferecer:

- ✓ Adler, L. (2006). *Scattered minds: Hope and help for adults with attention-deficit hyperactivity disorder*. New York: G.P. Putnam's Sons.

Uma introdução concisa e clara ao TDAH em adultos escrita pelo diretor do Programa de TDAH em Adultos da Faculdade de Medicina da Universidade de Nova York.

- ✓ American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4ª ed., rev.). Washington, DC: Author.
  Você pode encontrar este livro na maioria das bibliotecas, se estiver interessado em ler sobre os critérios diagnósticos para o TDAH ou para outros transtornos.
- ✓ Barkley, R.A. (1994). *ADHD in adults* [videoteipe]. New York: Guilford Press.
  Se ler for difícil para você, assistir a um vídeo pode ser o ideal.
- ✓ Barkley, R.A. (1997). *ADHD and the nature of self-control*. New York: Guilford Press.
  O livro em que apresentei pela primeira vez minha teoria que está descrita no Segundo Passo. Para mais detalhes, leia este.
- ✓ Barkley, R.A. (2006). *Attention-deficit hyperactivity disorder: A handbook for diagnosis and treatment* (3ª ed.). New York: Guilford Press.
  Foi escrito para profissionais, mas, se quiser ter acesso ao manual abrangente a respeito do transtorno, você vai encontrá-lo aqui.
- ✓ Bramer, J.S. (1996). *Succeeding in college with attention deficit hyperactivity disorders: Issues and strategies for students, counselors, and educators.* Plantation, FL: Specialty Press. Telefone para o ADD Warehouse no número 800-233-9273 para encomendá-lo.
  É um recurso valioso se você está na faculdade ou retornando a ela.
- ✓ CHADD. (2001). *The CHADD Information and Resource Guide to AD/HD*. Landover, MD: Author. Telefone para o CHADD no número 301-306-7070 para encomendá-lo.
  Esta organização dedicada ao TDAH em crianças e adultos permanece atualizada sobre todos os últimos recursos listados aqui.
- ✓ Gordon, M. & McClure, F.D. (2008). *The down and dirty guide to adult ADD* (2ª ed.). DeWitt, NY: GSI Publications.
  Direto, conciso e prático, este livro ajuda os leitores a extrair sentido dos fatos e controvérsias sobre o TDAH em adultos.
- ✓ Hallowell, E.M. & Ratey, J.J. (1994). *Driven to distraction*. New York: Pantheon.
- ✓ Hallowell, E.M. & Ratey, J.J. (2005). *Delivered from distraction: Getting the most out of life with attention-deficit disorder*. New York: Ballantine Books.
  Livros de muito fácil leitura escritos por autores que têm TDAH e enfatizam uma abordagem positiva e "baseada na coragem" para viver com o transtorno.
- ✓ Nadeau, K.G. (1994). *Survival guide for college students with ADD or LD.* Washington, DC: Magination Press. Telefone para o ADD Warehouse no número 800-233-9273 para encomendá-lo.
  Se você é um adulto jovem universitário ou um adulto mais velho que está retornando a ela, vai encontrar uma valiosa ajuda neste livro.
- ✓ Nadeau, K.G. & Quinn, P. (2002). *Understanding women with AD/HD*. Silver Spring, MD: Advantage.
  Um bom recurso para as mulheres com TDAH.
- ✓ Pera, G. (2008). *Is it you, me, or adult A.D.D.?* San Francisco: 1201 Alarm Press.
  Destinado aos cônjuges ou parceiros de adultos com TDAH, este livro é agradável e repleto de histórias e exemplos.
- ✓ Sarkis, S.M. & Klein, K. (2009). *ADD and your money: A guide to personal finance for adults with attention-deficit disorder*. Oakland, CA: New Harbinger.
  Este é um livro ricamente detalhado de conselhos sobre como administrar as finanças, se você é um adulto com TDAH e é, até hoje, o único livro dedicado apenas a esse tópico no TDAH em adultos.
- ✓ Solden, S. (1995). *Women with attention deficit disorder*. Nevada City, CA: Underwood Books.
  Um pioneiro nos livros dedicados especificamente a mulheres com TDAH; também disponível uma fita de áudio.

- ✓ Tuckman, A. (2009). *More attention, less deficit: Success strategies for adults with ADHD*. Plantation, FL: Specialty Press.
  Uma excelente descrição do TDAH e, especialmente, das inúmeras formas como os adultos com o transtorno podem lidar com ele.
- ✓ Wender, P. (1995). *Attention-deficit hyperactivity disorder in adults*. New York: Oxford University Press.
  Um clássico inicial, escrito para profissionais, mas abrangente para aqueles que buscam profundidade.
- ✓ Young, J. (2007). *ADHD grown up: A guide to adolescent and adult ADHD*. New York: Norton.
  Um excelente recurso tanto para profissionais quanto para pessoas com TDAH em adultos.

WEBSITES

No Brasil

- ✓ ABDA – Associação Brasileira do Déficit de Atenção
  www.tdah.org.br
  Associação sem fins lucrativos fundada em 1999 com o objetivo de disseminar informações baseadas em pesquisas científicas sobre o TDAH. O *website* traz ainda seções específicas sobre locais públicos de tratamento para o TDAH no Brasil, profissionais cadastrados, dicas de livros, links, entre outras fontes úteis.

Sites gerais e abrangentes

- ✓ ADD Consults
  www.addconsults.com
  Este *website* pode ajudá-lo a localizar um terapeuta ou outro profissional. Tem um *link* especial para mães com TDAH.
- ✓ ADDitude Magazine
  www.additudemag.com
  Ajuda valiosa para adultos, abrangendo desde recursos no local de trabalho e direitos legais a dicas para a vida doméstica, conselhos de viagem e recomendações de saúde para adultos com TDAH.
- ✓ ADHD Foundation of Canada
  www.adhdfoundation.ca
  Uma fonte de reuniões, informações e outros recursos em Ontário.
- ✓ Attention Deficit Disorder Association (ADDA)
  www.add.org
  Organização internacional sem fins lucrativos dedicada ao TDAH em adultos. Numerosos recursos, *links*, grupos de apoio e produtos.
- ✓ Russell A. Barkley, Ph.D.
  www.russellbarkley.org
- ✓ Canadian ADHD Resources Alliance (CADDRA)
  www.caddra.ca
  Seus membros são médicos, mas há muitas informações para pessoas que têm TDAH – crianças, adolescentes e adultos.

- ✓ Entre for ADD/ADHD Advocacy, Canadá (CADDAC)
  www.caddac.ca
  Uma organização de advocacia sem fins lucrativos dedicada à educação e à defesa de pessoas com TDAH.
- ✓ Children and Adults With Attention-Deficit Hyperactivity Disorder (CHADD)
  www.chadd.org
  A maior e mais antiga organização sem fins lucrativos dos Estados Unidos dedicada a ajudar as pessoas com TDAH. Muitos recursos, *links* e grupos de apoio para adultos, adolescentes e também para crianças.
- ✓ Learning Disabilities Association of America (LDA)
  www.ldanatl.org
  Auxílio para adultos com deficiências de aprendizagem, desde triagem e avaliação até acomodações para o GED (General Educational Development) e muito mais.
- ✓ National Attention Deficit Disorder Information and Support Service (ADDISS)
  www.addiss.co.uk
  Organização sem fins lucrativos cujo *website* oferece muitos recursos e informações e um *link* para a Adult ADHD Support Network.
- ✓ National Institute of Mental Health (NIMH)
  www.nimh.nih.gov
  Procure aqui atualizações sobre as últimas pesquisas.
- ✓ Dr. Charles Parker
  www.corepsych.com
  Dr. Parker, escritor, psicofarmacologista e diretor médico do CorePsych, usa avaliações médicas funcionais, baseadas em evidências, em nível local e remoto, para examinar a complexidade dos fatores que contribuem para o TDAH.

Fontes de livros, outros materiais de leitura e produtos

- ✓ ADD Resources
  www.addresources.org
  Cooperativa sem fins lucrativos que tem muito material de leitura sobre o TDAH em adultos e crianças.
- ✓ ADD Warehouse
  www.addwarehouse.com
  Uma excelente loja *online* para livros, folhetos informativos, DVDs e produtos como cronômetros.

Populações específicas

- ✓ ADDvance
  www.addvance.com
  Um *website* dedicado a mulheres e meninas com TDAH, operado por Kathleen Nadeau, Ph.D., e Patricia Quinn, MD, autoras de vários livros sobre TDAH em meninas e mulheres.
- ✓ ADHD Roller Coaster: "Is It You, Me, or Adult A.D.D.?"
  www.adhdrollercoaster.org
  Um *blog* de Gina Pera, com *links* para os achados atuais sobre o transtorno e também informações sobre ser o parceiro de alguém com TDAH.

- ✓ Thoughts on ADHD and Marriage
  adhdmarriage.com
  Um *blog* e fórum operado por Ned Hallowell, autor de *Driven to Distraction* e *Delivered from Distraction*, e Melissa Orlov, especificamente sobre como o TDAH afeta os relacionamentos conjugais.

Terapeutas e aconselhamento

- ✓ ADD Coach Academy: www.addcoachacademy.com
- ✓ ADHD Coaches Organization: www.adhdcoaches.org
- ✓ American Coaching Association: www.americoach.org
- ✓ Coaching Network: Contact Nancy Ratey, e-mail: nancy@resnancyratey.com
- ✓ Institute for the Advancement of AD/HD Coaching: www.adhdcoachinstitute.org
- ✓ International Coach Federation: www.coachfederation.org
- ✓ Optimal Functioning Institute: www.addcoach.com
- ✓ Pete Quily, Adult ADHD Coach: www.addcoach4u.com
  Apenas um *website* de terapeuta, mas Quily é do conselho do CHADD de Vancouver, ele próprio tem TDAH, e oferece *links* para grupos de apoio no Reino Unido, Irlanda, Nova Zelândia, Israel, Austrália, África do Sul e Chipre, além de Estados Unidos e Canadá.

Clínicas de TDAH em adultos

Esta não é uma lista completa, mas vai lhe dar alguns locais para investigar, se mora nos seguintes Estados. Entre em contato com um deles no estado mais próximo de você para conseguir encaminhamento para aqueles que não estão listados aqui.

Arizona
Arizona State University (Clinical Psychology Center), Tempe, AZ
CNS Center of Arizona, Scottsdale, AZ

Califórnia
University of California, Davis, the MIND Institute ADHD Clinic, Sacramento, CA
University of California, Los Angeles, Medical School, Neuropsychiatric Institute, Los Angeles, CA
University of California, San Diego, Adult ADHD Center, San Diego, CA
University of California, San Francisco Medical School, Langley Porter Institute (ADHD Research Center), San Francisco, CA

Colorado
Colorado State University (Psychology Clinic), Logan, CO

Connecticut
Brown ADHD Clinic e Yale University School of Medicine (Psychiatry), New Haven, CT
University of Connecticut Health Sciences Center (Child Psychiatry, Neuropsychology), Farmington, CT

Flórida
Central Florida University (Psychology), Orlando, FL

Havaí
Kahi Mohala Behavioral Health, Ewa Beach, HI

Illinois
University of Illinois School of Medicine, Adult ADHD Clinica (Psychiatry), Chicago, IL

Kentucky
University of Kentucky (Psychology), Lexington, KY

Maryland
Johns Hopkins University School of Medicine (Psychiatry), Baltimore, MD
Suburban Psychiatric Associates, Lutherville, MD
University of Maryland ADHD Program (Psychology), College Park, MD

Massachusetts
Adult ADHD Center of Central Massachusetts, Northborough, MA
Cerulli Neuropsychiatric Clinic, North Andover, MA
Hallowell Center, Sudbury, MA
Massachusetts General Hospital, Boston (Behavioral Medicine, Child Psychopharmacology Unit, or ADHD Research Program), Boston and Cambridge, MA

Michigan
Michigan State University Medical School (Psychiatry), East Lansing, MI
Wayne State University Medical School Adult ADHD Clinic (Family Practice), Detroit, MI

Minnesota
Mayo Clinic (Neuropsychology), Rochester, MN
University of Minnesota School of Medicine (Psychiatry), Minneapolis, MN

Missouri
University of Missouri, Columbia Psychological Services Center, Columbia, MO

Nebraska
University of Nebraska Medical School (Psychiatry), Omaha, NE

Nova Hampshire
Dartmouth-Hitchcock Medical Center (Child Psychiatry), Hanover, NH

Nova Jersey
Fairleigh Dickinson University, Adult ADHD Center, Hackensack, NJ

Nova York
Long Island Jewish Hillside Medical Center (Developmental Pediatrics), New Hyde Park, NY
Mt. Sinai Medical School (Child Psychiatry), New York, NY
New York University Medical School (Adult Psychiatry), New York, NY
SUNY, University of Buffalo (Psychology), Buffalo, NY
SUNY Upstate Medical University (Psychiatry), Syracuse, NY
University of Rochester (Psychology), Rochester, NY

Carolina do Norte
Duke University Medical School (Psychiatry), Durham, NC
Eastern Psychiatric and Behavioral Specialists, Greenville, NC

Ohio
Cleveland Clinic, ADHD Center for Evaluation & Treatment, Cleveland, OH

Oregon
Oregon Health Sciences Center (Psychiatry/Psychology), Portland, OR

Pensilvânia
Temple University Medical School (Pediatrics), Philadelphia, PA
University of Pennsylvania Medical School Adult ADHD Treatment and Research Center, and Children's Hospital of Pennsylvania, Philadelphia, PA
University of Pittsburgh Medical School, Western Psychiatric Institute, Pittsburgh, PA

Porto Rico
University of Puerto Rico Medical School (Psychiatry), San Juan, PR

Carolina do Norte
Attention Deficit Disorder Center, Spartanburg, SC
Developmental-Behavioral Pediatrics, Greenville, SC
Dunbar ADHD Program, University of South Carolina Medical School, Columbia, SC
Life Management Center, Charleston, SC
Newlin Psychiatric Clinic, Myrtle Beach, SC
Strand Psychiatric Associates, Myrtle Beach, SC
Teichner Neuropsychology Services, Mt. Pleasant, SC

Texas
ADHD Place, Austin, TX
Center for Academic and Psychological Services, Bellaire, TX
University of Texas Medical School at San Antonio (Child Psychiatry), San Antonio, TX

Utah
Neurology, Learning, and Behavior Clinic, Salt Lake City, UT
University of Utah Medical School (Psychiatry), Salt Lake City, UT

Vermont
University of Vermont School of Medicine (Child Psychiatry), Burlington, VT

Virginia Ocidental
West Virginia University Health Sciences Center ADHD Treatment Clinic, Morgantown, WV

Wisconsin
ADHD Center, Waukesha, WI
Medical College of Wisconsin (Neuropsychology), Milwaukee, WI

Índice remissivo

A

Aceitando seu TDAH. Ver também Assumindo seu TDAH
  medicação, 99-101
  negação do diagnóstico, 86
  senso de humor, 161-163
  visão geral, 43-44
Acidente vascular cerebral (AVC), 104-107
Ações autodirecionadas, 60-61
Acomodações
  funcionamento na escola e, 170-171, 174-175
  questões de trabalho e, 179-180
  realização de testes e, 174-175
Adderall. *Ver* Estimulantes
Adiamento da gratificação. *Ver também* Autocontrole
  autocontrole e, 60-62
  diagnóstico e, 34
  funções executivas e, 65-66
  memória de trabalho não verbal e, 67, 69-70
  regras para o sucesso e, 152-156
Adiando a gratificação. *Ver também* Autocontrole
  autocontrole e, 60-62
  diagnóstico e, 34
  funções executivas e, 65-66
  memória de trabalho não verbal e, 67, 69-70
  regras para o sucesso e, 152-156
Administração de projeto, 84-85, 152-156. *Ver também* Organização
Administração do tempo. *Ver também* Funções executivas; Problemas de autoadministração; Sintomas do TDAH
  comparando adultos com e sem TDAH e, 52-53
  decompondo as tarefas e, 84-85, 152-156
  funcionamento na escola e, 172-173
  memória de trabalho não verbal e, 67
  problemas relacionados com, 47-49
  questões de trabalho e, 186
  regras para o sucesso e, 147-156
  visão geral, 82-83
Ajuda profissional
  clínicas de TDAH em adultos, 240-242
  considerando outras causas dos sintomas e prejuízos e, 23-24
  identificando seus pontos fortes e fracos e, 24-25
  medicação e, 23-25
  onde encontrar, 26-27
  perguntas a serem feitas e, 26-27
  razões para buscar, 22-25
Ajuda, profissional. *Ver* Ajuda profissional
Altruísmo egoísta, 68
Altruísmo, memória operacional não verbal e, 68
Ambiente, moldagem do, 89-90, 182-183
Amizades, 204-205. *Ver também* Relacionamentos
Anotações. *Ver também* Escrita de diário
  funcionamento na escola e, 171-173
  questões de trabalho e, 186
  resolução de problemas e, 157-160
  visão geral, 83-84
Ansiedade
  como efeito colateral da medicação, 107
  encontrando a medicação e a dosagem certa para você, 121-122
  estimulantes e, 108
  não estimulantes e, 119
  razões para considerar a medicação e, 95, 99-100
  uso de álcool e, 225-226
  visão geral, 220-222
Antevisão, 62-67
Apoio de outras pessoas
  funcionamento na escola e, 170-172, 175-176
  questões de trabalho e, 186-188
  questões financeiras e, 192-194
  responsabilidade e, 154-156
Aprendizagem vicária, 66-67, 69
Assumindo seu TDAH. *Ver também* Aceitando seu TDAH
  causas do TDAH, 86-88
  Guia do Consumidor para o TDAH, 89-94
  responsabilidade e, 87-90
  senso de humor e, 161-163
  visão geral, 43-44, 86-87
Atenção. *Ver também* Distrações; Sintomas do TDAH
  comparando adultos com e sem TDAH e, 36-37
  diagnóstico e, 34
  perseveração e, 57-58
  regras para o sucesso e, 152-156
  testes psicológicos e, 30-31
Atividades antissociais, 20-21
Ato pelos Norte-Americanos com Deficiências, 184-186
Atomoxetina, 102, 115-124. *Ver também* Medicação: Não estimulantes
  Ansiedade e, 221-222
Atuando como mãe/pai, 88, 201-205
Autoativação, 51-52
Autoconsciência
  como o TDAH interfere com, 69
  memória de trabalho não verbal e, 67
  relacionamentos e, 198-200
Autocontrole. *Ver também* Adiando a gratificação; Distrações; Funções executivas; Controle do impulso; inibição
  componentes do, 59-62
  dificuldade para lidar com as atividades diárias e, 47-53
  regras para o sucesso e, 131-134
  visão geral, 46-47, 59-60
Autoconversa
  evitando ferimentos, 212-213
  memória de trabalho verbal e, 70-73
  regras para o sucesso e, 138-132, 148-150
  regulação da emoção e, 212-213
Automonitoração, 57-58
Automotivação, 50-53. *Ver também* Motivação
Auto-organização, 48-50, 52-53
Autorregulação, 74-79. *Ver também* Regulação Emocional; Funções Executivas
Autorreprovação. *Ver* Culpa
Auxílios visuais, 157-160
Avaliação profissional
  aceitando as conclusões dos profissionais, 35-40

avaliação médica e entrevista, caso se considere o uso de medicações e, 120-121
buscando uma segunda opinião, 40-41
clínicas para TDAH em adultos, 240-242
como encontrar, 26-27
diagnóstico e, 32-35
discordando das conclusões da, 40-41
identificando seus pontos fortes e fracos e, 24-25
informações da, 32-33
o que esperar da, 28
preparando-se para, 28-31
problemas mentais além do TDAH e, 217-218
quando considerar obter, 20-21
testes psicológicos na, 30-31
Avaliação, profissional. *Ver* avaliação profissional
Avaliação. *Ver* Avaliação Profissional

B

Brincadeiras, planejamento/resolução de problemas e, 78-80
Bupropiona, 118-119. *Ver também* Medicação; Não estimulantes

C

Calendários, 83-84
Capacidade cognitiva, 30-31
Causas do TDAH, 29-31, 45-46, 86-88
Cigarros. *Ver* Fumar
Comorbidade. *Ver também* Ansiedade: Depressão
razões para considerar a medicação e, 95, 99-100
transtorno da personalidade antissocial (TPA), 219-221
transtorno de conduta (TC), 219-221
transtorno desafiador opositivo (TDO), 217-220
visão geral, 23, 217-218
Compartilhamento, 68-70
Comportamento sexual, 19-21, 212-214. *Ver também* Comportamentos de risco
Comportamento. *Ver também* Inibição
autocontrole e, 60-61
memória de trabalho não verbal e, 67
prejuízos causados pelo TDAH e, 19-21
problemas relacionados ao, 49-51
razões para considerar a medicação e, 95
regulação da emoção e, 77-78
Comportamentos alimentares, 206-207. *Ver também* Estilo de vida saudável
Comportamentos criminais. *Ver também* Comportamentos de risco
memória de trabalho verbal e, 74
prejuízos causados pelo TDAH e, 20-21
transtorno da personalidade antissocial (TPA), 227-228
uso de drogas e, 227-228
visão geral, 223-224
Comportamentos de risco. *Ver também* Comportamento; Comportamentos criminais; Questões da condução de veículos; Estilo de vida saudável
atuando como mãe/pai e, 202-203
comportamento sexual como, 19-21, 212-214
evitando ferimentos, 211-213
razões para considerar a medicação e, 95
visão geral, 211-213
Computadores, 83-84, 159-160
Concentração. *Ver também* Sintomas do TDAH
comparando adultos com e sem TDAH e, 52-53
diagnóstico e, 34
perseveração e, 57-58
problemas relacionados à, 51-52
Concerta. *Ver* Estimulantes
Confiabilidade, 146
Consequências de nossas ações. *Ver também* Comportamentos de risco
autocontrole e, 62
memória de trabalho não verbal e, 67
visão geral, 198-207
Contas, pagando. *Ver* Questões financeiras
Controle da emoção. *Ver também* Funções executivas
assumindo seu TDAH e, 86-87
atuando como mãe/pai e, 201-202
como o TDAH interfere no, 77-79
efeitos colaterais da medicação e, 109
questões financeiras e, 191-192
regras para o sucesso e, 147-151
relacionamentos e, 198-199
visão geral, 74-79
Controle do impulso. *Ver também* Comportamentos criminais; Questões financeiras; Inibição; Autocontrole; Sintomas do TDAH
comparando adultos com e sem TDAH e, 36-38
compras e, 190-191
diagnóstico e, 34
efeito em sua vida, 131-133
evitando ferimentos, 211-213
perseveração e, 57-58
regras para o sucesso e, 131-134
regulação da emoção e, 76-78
uso/abuso de substâncias, 224-228
visão geral, 35-36, 56-58
Cooperação, 68-70
Cronômetros, 83-84
Cuidados dentários, 215-216. *Ver também* Estilo de vida saudável
Cuidados médicos, 214-216. *Ver também* Estilo de vida saudável
Culpa, 86-88, 135-137

D

Decompondo as tarefas, 84-85, 152-156
Deficiências de aprendizagem específicas, 30-31
Deficiências de aprendizagem, 30-31, 168-170
Depressão
efeitos colaterais da medicação e, 109
encontrando a medicação e a dosagem certas para você, 121-122
não estimulantes e, 119
razões para considerar a medicação e, 95, 99-100
visão geral, 221-222
Desculpa, o TDAH como, 86-87
Desenvolvimento cerebral
causas do TDAH, 86-88
controle do impulso e, 55-56
medicação e, 83-85, 97-99, 101
normalizando o, 83-85
visão geral, 45-46
Desenvolvimento na infância
causas do TDAH e, 87-88
funções executivas e, 64-66
planejamento/resolução de problemas e, 78-80
Dexedrina. *Ver* Estimulantes
Diagnóstico
aceitando e assumindo o seu TDAH, 35-40, 43-44, 86-87
avaliação profissional e, 32-33
considerando outras causas dos sintomas e dos prejuízos e, 23-24
discordando do, 40-41
fatos relacionados ao, 99-100
sintomas e, 23-24, 32-35, 229-230
Dicas físicas (lembretes), 142-146
Distrações. *Ver também* Atenção; Autocontrole; Sintomas do TDAH
questões da condução de veículos e, 211
questões de trabalho e, 182-183
substituindo por reforçadores, 84-85
visão geral, 54-57

E

Educação. *Ver* Problemas na escola
Educando-se com relação ao TDAH, 89-94
Efeitos colaterais das medicações, 103-104, 107-110, 117-118
Emocional, regulação. *Ver* Regulação emocional
Ensaio duplo-cego randomizado e controlado, 93
Escala de Acompanhamento dos Sintomas do TDAH, 124, 127-128
Escrita de diário. *Ver também* Anotações
funcionamento na escola e, 171-173
questões de trabalho e, 186
regras para o sucesso e, 145-146

Escrita, 80-81, 168-170. *Ver também* Escrita de diário
Especialistas em TDAH. *Ver* Ajuda profissional
Esquecimento, 142-146
Estilo de vida saudável. *Ver também* Comportamentos de risco
  funcionamento na escola e, 175
  medicação e, 95, 104-107, 120-121
  prejuízos causados pelo TDAH e, 20-21
  questões financeiras e, 191-192
  visão geral, 206-207, 213-216
Estimulantes. *Ver também* Medicação
  abuso de, 104-105
  como eles ajudam, 103-106
  efeitos colaterais dos, 103-104, 107-110
  encontrando a medicação e a dosagem certas para você, 120-124
  escolhas em relação a, 109-114
  formulações ou sistemas de liberação, 109-113
  prós e contras dos, 103-104
  questões relacionadas, 112-114
  segurança dos, 104-107
  visão geral, 83-85, 100-104
Estratégias para lidar com seu TDAH. *Ver também* Medicação; Regras para o sucesso; Ferramentas para lidar com seu TDAH
  funcionamento na escola e, 169-173
  questões de condução de veículos e, 210-211
  questões de trabalho e, 185-186
  visão geral, 82-85, 129-130
Excitação, emocional, 74-76, 198-199
Exercícios, 175, 215-216. *Ver também* Estilo de vida saudável
Explicando, 80-81
Externalização de informações que em geral são contidas na estratégia mental, 83-84
Externalizando os problemas, 157-158, 162-163

F

Fatores biológicos, 86-88
Fatores genéticos
  atuando como mãe/pai e, 202, 204-205
  avaliação profissional e, 29-31
  causas do TDAH, 86-88
  medicação e, 101
  visão geral, 45-46
Fatores neurológicos
  causas do TDAH, 86-88
  controle do impulso e, 55-56
  medicação e, 83-85, 97-99, 101
  normalização, 83-85
  visão geral, 45-46
Fatores sociais, causas do TDAH e, 87-88
Ferimentos, 211. *Ver também* Comportamentos de risco
Ferramentas para lidar com seu TDAH. *Ver também* Medicação; Regras para o sucesso; Estratégias para lidar com seu TDAH
  administração do tempo e, 152-156
  funcionamento na escola e, 169-173
  questões de trabalho e, 185-186
  resolução de problemas e, 157-160
  visão geral, 82-85
Flexibilidade, 84-85, 183-185
Focalin. *Ver* Estimulantes
Frustração, 51-52, 63. *Ver também* Funções executivas
Funções executivas. *Ver também* Controle da emoção; Frustração; Autocontrole; Manejo do Tempo
  autorregulação e, 74-79
  comportamentos de risco e, 206-207
  dificuldade no manejo das atividades diárias e, 47-53
  memória de trabalho não verbal, 66-70
  memória de trabalho verbal, 70-74
  planejamento/resolução de problemas, 78-81
  regras para o sucesso e, 131-134, 142-146
  relacionamentos e, 199-200
  visão geral, 46-47, 61-66

G

Gênero, estatísticas relacionadas ao, 40-41
Grupos de apoio, 99-100
Guanfacina, 83-84, 115. *Ver também* Medicação
Guia do Consumidor para o TDAH, 89-94

H

Habilidades no estudo, 173-176
Hereditariedade
  atuando como mãe/pai e, 202-205
  avaliação profissional e, 29-31
  causas do TDAH, 86-88
  medicação e, 101
  visão geral, 45-46
Hiperatividade. *Ver também* Sintomas do TDAH
  comparando adultos com e sem TDAH
  controle do impulso e, 55-57
  questões de trabalho e, 177-178
  TDAH em adultos e, 15-17
Humor, senso de, 161-162, 205

I

Imagens visuais
  questões financeiras e, 190-191
  regras para o sucesso e, 145-151
  regulação da emoção e, 74-77
Imagens. *Ver* Imagens visuais
Imitação, 66-67
Incentivos, 147-151, 183-184. *Ver também* Recompensas externas
Ingestão de cafeína, 175
Inibição. *Ver também* Comportamento; Funções executivas; Controle do impulso
  autocontrole e, 62
  comparando adultos com e sem TDAH e, 52-53
  dificuldade no manejo das atividades diárias e, 47-53
  problemas relacionados à, 49-51
  testes psicológicos e, 31
  visão geral, 46-47, 56-58
Inteligência
  história de TDAH e, 17-19
  problemas na escola e, 168-169
  testes psicológicos e, 30-31
Intuniv, 83-84, 115
Irritabilidade, 107, 109, 117-118, 121-122

J

Jogo, 36-40. *Ver também* Questões financeiras; Controle do impulso

K

Key 2 Safe Driving, dispositivo, 211

L

Leitura
  deficiências de aprendizagem e, 168-170
  funcionamento na escola e, 173-174
  memória de trabalho verbal e, 71-72
  testes psicológicos e, 30-31
Lembretes externos, 142-146
Lembretes, externos, 142-146
Listas de tarefas, 144-145
Livre-arbítrio, 59-60, 62

M

Maconha, 42, 223-226. *Ver também* Uso/abuso de drogas
Manual Diagnóstico e Estatístico dos Transtornos Mentais (DSM-IV), 19, 229-230
Matemática, 30-31, 168-170
Medicação. *Ver também* Não estimulantes; Estimulantes
  abuso de, 104-105, 115-118
  ansiedade e, 221-222
  assumindo seu TDAH e, 87-88
  avaliação médica e entrevista e, 120-121
  como uma estratégia para lidar com seu TDAH, 83-85
  depressão e, 222
  eficácia da, 23-25, 97-101
  encontrando a medicação e a dosagem certas para você, 120-124
  escolhas com relação à, 100-102, 109-114
  estilo de vida saudável e, 216
  estratégias além de à, 126
  funcionamento na escola e, 170-172
  monitoração do tratamento e, 123-126

questões de trabalho e, 185-186
questões relacionadas à condução de veículos e, 210
questões relacionadas à, 112-114
razões a considerar, 95
transtorno desafiador opositivo (TDO) e, 219-220
uso/abuso de substâncias, 226-227
visão geral, 120
Médicos, 26. *Ver também* Ajuda profissional
Médicos. *Ver* Ajuda profissional
Memória de trabalho não verbal. *Ver também* Funções executivas; Memória de trabalho
como o TDAH interfere na, 68-70
identificando seus pontos fortes e fracos e, 136-137
questões financeiras e, 190-191
regras para o sucesso e, 135-137, 138-141
regulação da emoção e, 74-75
resolução de problemas e, 157-158
visão geral, 66-70
Memória de trabalho verbal. *Ver também* Funções executivas; Memória de trabalho
como o TDAH interfere com, 72-74
identificando seus pontos fortes e fracos e, 139-141
regras para o sucesso e, 138-141
regulação da emoção e, 74-75
resolução de problemas e, 157-158
visão geral, 70-74
Memória de trabalho. *Ver também* Memória; Memória de trabalho não verbal; Memória de trabalho verbal
autocontrole e, 62
problemas relacionados à, 48-50
regras para o sucesso e, 142-146
resolução de problemas e, 157-158
Memória. *Ver também* Memória de trabalho não verbal; Memória de trabalho verbal; Memória de trabalho
como o TDAH interfere com, 68
regras para o sucesso e, 142-146
testes psicológicos e, 31
uso de álcool e, 224-226
Mentores, 171-172, 185-186. *Ver também* Terapia
Metadate. *Ver* Estimulantes
Methylin. *Ver* Estimulantes
Método SQ4R para a compreensão da leitura, 173-174, 186-187
Métodos de enfrentamento para lidar com seu TDAH, 82. *Ver também* Medicação; Regras para o sucesso
Mitos relacionados ao TDAH, 88
Motivação. *Ver também* Automotivação
comparando adultos com e sem TDAH e, 52-53
problemas relacionados à, 50-52
questões financeiras e, 191-192
recompensando a si mesmo e, 83-84, 154-156
regras para o sucesso e, 144-145, 147-153
regulação da emoção e, 75-76
MotivAider, 104-105, 186

N

Não estimulantes. *Ver também* Medicação
abuso de, 115-118
atomoxetina (Strattera), 115-119
bupropiona (Wellbutrin), 117-119
encontrando a medicação e a dosagem certas para você, 120-124
visão geral, 83-85, 100-102, 115
Negação de seu diagnóstico, 86

O

Orçamento, 193-194. *Ver também* Questões financeiras
Organização. *Ver também* Sintomas do TDAH
comparando adultos com e sem TDAH e, 52-53
funcionamento na escola e, 172-176
planejamento/resolução de problemas e, 80-81
problemas relacionados à, 48-50
questões de trabalho e, 186
Ortografia, 30-31, 168-170

P

Parando a si mesmo. *Ver* Inibição
pare a ação, 131-134
1. olhe para o passado... e depois para o futuro, 135-137
2. expressar o passado... e depois o futuro, 138-141
3. externalize informações fundamentais, 142-146
4. considere o futuro, 147-151
5. decomponha-o e torne-o significativo, 152-156
6. torne os problemas externos, físicos e manuais, 157-160
7. tenha senso de humor, 161-163
8. visão geral, 129-130, 162-163
funcionamento na escola e, 185-186
questões de trabalho e, 185-186
PDAs (como o BlackBerry), 172-173, 186
Pensamentos e ações suicidas, como efeito colateral da medicação, 117-118
Perguntas a serem feitas aos profissionais, 26-27
Perseveração, 57-58
Persistência nas tarefas, falta de, 34
Planejadores diários, 172-173, 186. *Ver também* Escrevendo um diário; Fazendo anotações
Planejadores, 172-173, 186. *Ver também* Escrevendo diário: anotações
Planejamento/resolução de problemas. *Ver também* Funções executivas; Resolução de problemas; Sintomas do TDAH
como o TDAH interfere com, 79-81
questões financeiras e,192-193
visão geral, 78-81
Pontos fortes, 24-25, 158-159
Pontos fracos, 24-25
Poupando dinheiro, 192-196. Ver Questões financeiras
Práticas de criação dos filhos, 88, 201-205
Prejuízos. *Ver também* Sintomas do TDAH
comparando adultos com e sem TDAH e, 36-38
funções executivas, 64-65
outras causas de, além ou em acréscimo ao TDAH, 23-24
razões para considerar a medicação e, 95
visão geral, 19-21, 34-36, 45-47, 165-166
Problemas acadêmicos. *Ver* Problemas escolares
Problemas cardíacos, 104-107, 120-121
Problemas com gastos, 193-194. *Ver também* Questões financeiras
Problemas com peso, 213-214. *Ver também* Estilo de vida saudável
Problemas de autoadministração, 47-53. *Ver também* Administração do tempo
Problemas de pensamento, 63-64, 79-81. *Ver também* Funções executivas; Sintomas do TDAH
Problemas mentais além do TDAH. *Ver também* Ansiedade; Depressão
razões para considerar a medicação e, 95, 99-100
transtorno da personalidade antissocial (TPA), 219-221
transtorno de conduta (TC), 219-221
transtorno desafiador opositivo (TDO), 217-220
visão geral, 23, 217-218
Problemas na escola
comparando adultos com e sem TDAH e, 38
identificando seus pontos fortes e fracos e, 168-170
prejuízos causados pelo TDAH e, 20-21
preparando-se para aprender e, 169-173
razões para considerar a medicação e, 95
testes psicológicos e, 30-31
uso/abuso de substâncias. *Ver* Problemas na escola
visão geral, 167-168
Procrastinação, 47-49, 57-58. *Ver também* Manejo do tempo

Q

Questões de carreira. *Ver* Questões de trabalho
Questões de crédito, 236. *Ver também* Questões financeiras
Questões de dinheiro. *Ver* Questões financeiras
Questões de dívidas. *Ver* Questões financeiras

Questões de emprego. *Ver* Questões de trabalho
Questões de trabalho
ambiente e, 182-183
apoio de outras pessoas e, 186-188
assumindo o seu TDAH e, 89-90
encontrando o emprego certo para você, 178-186
prejuízos causados pelo TDAH e, 19-21
preparando-se para o sucesso no trabalho e, 185-186
procedimentos de trabalho e, 183-185
razões para considerar a medicação e, 95-95
sucesso e realização no trabalho, 186
tipos de trabalho que podem ser mais propícios ao TDAH, 180-182
visão geral, 177-178
Questões financeiras
manejo do dinheiro e, 192-196
prejuízos causados pelo TDAH e, 19-21
sintomas e, 34
visão geral, 189-193
Questões sobre a condução de veículos. *Ver também* Comportamentos de risco
prejuízos causados pelo TDAH e, 19-21
razões para considerar a medicação e, 95
sintomas e, 34-35
visão geral, 198-211

R

Raciocínio moral, 71-72
Raciocínio, 80-81
Raiva, 86-87, 109, 121-122
Realização de testes, 174-175
Recompensando a si mesmo, 154-156, 183-184. *Ver também* Recompensas externas
Recompensas externas. *Ver também* Incentivos; Recompensando a si mesmo
como estratégia para lidar com seu TDAH, 83-84
procedimentos no trabalho e, 183-184
regulação da emoção e, 75-76
Recursos da comunidade, 192-193
Recursos. *Ver também Websites*
clinicas para TDAH em adultos, 240-242
dados científicos, 236
leituras adicionais, 236-238
websites, 236-242
Reforçadores, distrações e, 84-85. *Ver também* Incentivos
Registrador digital SmartPen, 173-174, 186
Regra “considere o futuro”, 147-151, 162-163. *Ver também* Regras para o sucesso
Regra “decomponha-o... e o torne significativo”, 152-156, 162-163. *Ver também* Regras para o sucesso
Regra “olhe para o passado ... e depois para o futuro”, 138-141, 162-163. *Ver também* Regras para o sucesso
Regra “olhe para o passado... e depois para o futuro”, 135-137. *Ver também* Regras para o sucesso
Regra “pare a ação”, 131-134, 162-163. *Ver também* Regras para o sucesso
Regra “tenha senso de humor”, 161-163, 205. *Ver também* Regras para o sucesso
Regra “torne os problemas externos, físicos e manuais”, 157-160, 162-163. *Ver também* Regras para o sucesso
Regra da “exteriorize informações fundamentais”, 142-146, 162-163. *Ver também* Regras para o sucesso
Regras
externalizando as, 84-85
memória de trabalho verbal e, 71-74
procedimentos de trabalho e, 183-184
Regras para o sucesso. *Ver também* Estratégias para lidar com seu TDAH; Sintomas do TDAH
Relacionamentos
amizades, 204-205
atuando como mãe/pai, 201-205
autoconsciência e, 198-200
comparando adultos com e sem TDAH e, 38
cônjuges e parceiros, 200-201
efeito do TDAH nos, 199-200
envolvendo outras pessoas na avaliação profissional, 28-30
memória de trabalho verbal e, 72-73
prejuízos causados pelo TDAH e, 19-21, 69-70
questões de trabalho e, 186-188
questões financeiras e, 189-191
razões para considerar a medicação e, 95
recrutando outras pessoas para ajudar com a responsabilidade, 154-156
regulação da emoção e, 76-77, 198-199
relacionamentos íntimos, 200-201
uso de álcool e, 224-225
visão geral, 197-199
Relacionamentos amorosos, 200-201. *Ver também* Relacionamentos
Relacionamentos conjugais, 200-201. *Ver* Relacionamentos
Relacionamentos familiares. *Ver* Atuando como mãe/pai; Relacionamentos
Relógios, 83-84
Resolução de problemas. *Ver também* Planejamento/resolução de problemas
atuando como mãe/pai e, 203-204
identificando seus pontos fortes e fracos e, 157-158
memória de trabalho verbal e, 70-71
problemas relacionados com, 48-50
questões financeiras e, 192-193
regras para o sucesso e, 135-137, 157-160
Responsabilidade
funcionamento na escola e, 175-176
questões de trabalho e, 183-185
recrutando outras pessoas para ajudar com, 154-156
regras para o sucesso e, 154-156
Responsabilidade, 161-163
Resultados de pesquisa, 89-94
Rindo de si mesmo, 161-163, 205
Ritalina. *Ver* Estimulantes

S

Segundas opiniões, 40-41
Segurança, 19-21, 210-211. Ver também Comportamentos de risco
Sintomas do TDAH. *Ver também* Prejuízos; Regras para o sucesso
“tempo cognitivo lento” (TCL) e, 39-40
aceitação das conclusões dos profissionais e dos sintomas, 35-40
avaliação profissional e, 28-30, 32-35
comparando adultos com e sem TDAH e, 36-38, 230-235
determinando se você tem TDAH e, 15-17
diagnóstico e, 32-35, 229-230
efeito em sua vida, 19-21, 34-36
Escala de Acompanhamento do TDAH, 124, 127-128
flexibilidade ao lidar com, 84-85
histórico da infância de, 16-19
identificação em si mesmo dos, 18-20
monitoração do tratamento e, 124
outras causas de, além ou em acréscimo ao TDAH, 23-24
razões para considerar a medicação e, 99-100
visão geral, 45-47, 229-235
Strattera, 102, 115-124. *Ver também* Medicação; Não estimulantes
ansiedade e, 221-222
Subtipo combinado do TDAH, 38-40
Subtipo desatento do TDAH, 38-40
Subtipo hiperativo do TDAH, 38-40
Subtipo predominantemente desatento do TDAH, 38-40
Subtipo predominantemente hiperativo do TDAH, 38-40
Subtipos do TDAH, 38-40

T

Tabagismo. *Ver também* Estilo de vida saudável
exame físico e entrevista, caso se considere o uso de medicações e, 120-121

funcionamento na escola e, 175
visão geral, 215-216, 225-227
TDAH na infância
história de com TDAH em adultos, 16-19
prejuízos causados pelo, 19-21
problemas na escola e, 168-169
"Tempo cognitivo lento" (TCL), 39-40. *Ver também* Subtipo desatento do TDAH
Terapia
funcionamento na escola e, 171-172
medicação e, 99-100, 126
questões de trabalho e, 185-186
websites relacionados ao, 238-242
Torne o tempo uma estratégia física, 83-84
Transtorno bipolar, 222
Transtorno da personalidade antissocial (TPA), 219-221, 227-228
Transtorno de conduta (TC), 219-221, 227-228
Transtorno desafiador opositivo (TDO), 217-220
Transtornos por uso de substâncias. *Ver também* Uso/abuso de álcool; Uso/abuso de drogas
evitando, 228-228
o que você obtém do, 223-228
tratamento e, 228
visão geral, 219-220
Tratamento. *Ver também* Medicação; Regras para o sucesso; Estratégias para lidar com seu TDAH
além da medicação, 126
ansiedade, 221-222
depressão, 222
transtorno de conduta (TC) e Transtorno da personalidade antissocial (TPA), 220-221
transtorno desafiador opositivo (TDA), 219-220
uso/abuso de substância, 228
visão geral, 82-85
Tristeza com relação a seu diagnóstico, 86-87. *Ver também* Depressão
Tutoria de pares, 175-176
Tutoria, dos pares, 175-176

U

Uso de cocaína, 223-224, 226-228. *Ver também* Uso/abuso de drogas
Uso de *crack*, 223-224, 226-228. *Ver* Uso/abuso de droga
Uso de metanfetamina. *Ver* Uso/abuso de drogas
Uso de nicotina, 120-121, 175. *Ver também* Tabagismo
Uso/abuso de álcool. *Ver também* Estilo de vida saudável
evitando, 228
medicação e, 109-110
o que você obtém com o, 223-228
problemas com a condução de veículos e, 209-211
tratamento e, 228-228
visão geral, 213-216, 223-224
Uso/abuso de substâncias. *Ver também* Estilo de vida saudável
encontrando a medicação e a dosagem certas para você, 121-122
evitando o, 228
medicação e, 104-106, 109-110, 120-121
o que você obtém do, 223-228
tratamento e, 228
visão geral, 213-216, 223-224

V

Visão retrospectiva
autocontrole e, 62
memória de trabalho não verbal e, 67
relacionamentos e, 198-199

W

Websites
Websites. *Ver também* Recursos
dispositivo Key 2 Safe Driving, 211
encontrando ajuda profissional e, 26-27
informações relacionadas ao TDAH, 91-92
listas de, 236-242
MotivAider, 172-173, 186
registrador digital Smartpen, 173-174, 186
sexualidade, 212-213
Wellbutrin, 118-119. *Ver também* Medicação; Não estimulantes