

PERTURBAÇÃO DE HIPERATIVIDADE E DÉFICE DE ATENÇÃO – UM TERRENO FÉRTIL PARA COMPORTAMENTOS DE RISCO

LIFESTYLE SAPO



Muitas vezes a Perturbação de Hiperatividade e Déficit de Atenção (PHDA) tem vindo a ser associada a uma maior propensão para a ocorrência de comportamentos de risco, e isto aplica-se a todas as fases do desenvolvimento: em crianças, em adolescentes e em adultos. Tal não significa que aconteça em todos os indivíduos com o diagnóstico de PHDA, mas de facto é mais provável que aconteça num destes indivíduos do que em alguém com características semelhantes em termos do desenvolvimento. E isto faz muito sentido se pensarmos na impulsividade característica desta perturbação, assim como na desinibição comportamental associada à dificuldade em adiar a gratificação e a baixa tolerância à frustração, e se conceptualizarmos um comportamento de risco como uma tendência para o envolvimento em atividades que podem ser potencialmente perigosas ou nocivas. Nesse caso, e juntando estes dois

aspectos, concluímos que na PHDA existe um terreno fértil para a ocorrência de comportamentos de risco.

Independentemente daquela que é a minha idade, se eu tenho dificuldade em planejar e regular o meu comportamento, então é mais provável que eu não consiga antecipar com facilidade o risco e as consequências de me envolver num comportamento que pode ser potencialmente perigoso para mim ou para outra pessoa. Para além disto, e estreitamente relacionado com a tal impulsividade, encontramos também muitas vezes nestes indivíduos com PHDA a presença de um traço comportamental denominado de “sensation seeking”. Na dificuldade em encontrar uma expressão em português que o traduza, explicamos-lhe que este traço está associado a uma necessidade e gosto pela procura de novas sensações, novos estímulos, excitação e mudança, o que se traduz numa busca intensa por atividades altamente estimulantes e de gratificação imediata. Voltemos atrás e vejamos: para além de ser difícil regular-me e antecipar as consequências do meu comportamento, ainda tenho um gosto particular por novas sensações que o confronto com situações altamente estimulantes podem causar.

O resultado destas características e da interação entre elas, e focando a nossa atenção na vida dos adolescentes e dos adultos com PHDA, pode ser o aumento da probabilidade de ocorrência de comportamentos de risco e respetivas consequências: a condução perigosa e o consequente aumento do número de acidentes de viação e de problemas no trânsito, os comportamentos sexuais de risco e o consequente aumento de gravidezes não desejadas e de doenças sexualmente transmissíveis (DST), a presença de comportamentos pouco saudáveis e o consequente aumento dos custos com serviços de saúde, e particularmente nos casos em que a PHDA se associa também a problemas de comportamento, os problemas legais e o uso e abuso de substâncias como álcool ou drogas.

Mais uma vez, queremos deixar claro que isto não acontece na vida de todos os indivíduos com uma PHDA, mas sim que pode acontecer muito mais facilmente do que na vida de qualquer outro jovem ou outro adulto que não a tenha. Uma vez instalados, a presença de comportamentos de risco comporta um grande impacto na vida dos jovens e dos adultos com uma PHDA. A prevenção aqui, como quase sempre, trará mais benefícios e menos custos. Mas também aqui, a prevenção, faz já parte de uma

intervenção o mais precoce possível, pensada e dirigida às especificidades do perfil de funcionamento daquele indivíduo com PHDA, com o objetivo não apenas de o ajudar a lidar com o impacto das suas características no seu dia-a-dia mas também, e neste caso, a protegê-lo.

Conteúdo desenvolvido por,

Mariana Rigueiro Neves

Psicóloga Clínica na Consulta da PHDA no Adulto

mariana.neves@pin.com.pt

