

SOU UM ADULTO DESATENTO. TEREI PERTURBAÇÃO DE HIPERATIVIDADE E DÉFICE DE ATENÇÃO?

LIFESTYLE SAPO



As dificuldades relacionadas com a atenção, ou a falta dela, assumem um papel importante no nosso dia-a-dia. A sociedade atual, exigente e ambiciosa, tão adepta do multitasking requer que estejamos sempre em pleno desta capacidade e que não nos esqueçamos da reunião às 17h na escola dos nossos filhos, que estejamos a ouvir em pleno uma aula de 90 minutos e que sigamos todos os tópicos numa conversa com os colegas. A atenção é o processo mental que nos permite focar num determinado estímulo. É através dos processos de atenção que conseguimos decidir quando e como priorizar o nosso esforço e em relação a que estímulo o faremos. Este

processo complexo permite-nos que a atenção seja seletiva em relação a um determinado estímulo, que seja dividida ou alternada entre diversos estímulos, ou que seja mantida num determinado estímulo, e que tudo isto se combine numa sinfonia eficaz para que nada (ou pouco) falhe no nosso dia-a-dia. Para algumas pessoas, este processo tão essencial ao bom funcionamento das nossas vidas, pode apresentar dificuldades que no limite põem em causa a eficácia na execução das tarefas da rotina diária. Mas serão as dificuldades de atenção exclusivas dos adultos com Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção (PHDA)? Pensando desde logo nas diversas formas de psicopatologia, a prática clínica e a investigação científica têm mostrado que existem vários mecanismos que interferem com a capacidade do indivíduo de regular e manter a sua atenção, que não apenas a PHDA. Por exemplo, as pessoas quando estão deprimidas, durante esse período de tempo, tendencialmente focam a sua atenção em informação com conteúdo negativo que se coaduna com o estado de humor que estão a vivenciar (“Eu não sou mesmo boa a fazer isto, nunca vou conseguir”), apresentando muitas queixas ao nível da atenção e concentração.

As dificuldades de regulação da atenção não são uma característica exclusiva das pessoas com PHDA, contudo revelam-se particularmente invalidantes na vida destes adultos e daí ser tão importante a sensibilização para o seu reconhecimento nesta etapa da vida. Existem alguns aspetos que nos podem ajudar a identificar a desatenção dos adultos com PHDA. Desde logo importa perceber se esta apresenta um carácter transitório ou permanente: aquela pessoa sempre manifestou um funcionamento desatento ou isto está circunscrito a um determinado período temporal da sua vida? Os adultos com PHDA começaram cedo a manifestar dificuldades ao nível da atenção, a maioria das vezes desde a idade escolar, ainda que com impacto variável ao longo do seu percurso de desenvolvimento. Da mesma forma é importante refletir sobre os contextos em que ocorre, ou seja, os problemas de atenção estão circunscritos a apenas um contexto em particular ou acontecem em diferentes áreas da vida? Nos adultos com PHDA os problemas de atenção manifestam-se e têm um impacto negativo nos diferentes contextos de vida, ainda que se possa tornar mais evidente a nível académico e laboral. Este impacto pode ir desde as chamadas de atenção frequentes do chefe pelos relatórios com erros importantes (“ah, isso foi distração”), passando pelo investimento feito no estudo para exame que depois não se traduz na nota obtida (“eu estudo e depois tenho sempre notas baixas”), até aos amigos que se queixam que no final das conversas, eles fazem imensas perguntas sobre assuntos que já foram falados (“ainda há bocado falámos disso”). Nos adultos com PHDA, a apresentação da desatenção fala por si: estes são adultos que demonstram dificuldade em terminar tarefas, pois começam-nas mas não as acabam, eles são facilmente distraídos por barulhos à sua volta ou pelos próprios pensamentos, desligando muitas das vezes durante tarefas ou conversas. São

adultos que perdem com frequência a linha do pensamento, o que pode ser particularmente difícil de gerir no meio de uma conversa, e que têm muita dificuldade com trabalhos pormenorizados e monótonos.

Informar continua a ser prioritário, pois só com informação se pode reconhecer ou ajudar a reconhecer. Os miúdos cresceram, em muitos as dificuldades assumem novas formas, e a ausência de estratégias para geri-las nesta nova etapa da vida é um problema. Os pais, os tios e os avós dos miúdos não tiveram ninguém que lhes dissesse que estas dificuldades não eram voluntárias, nem quem lhes ensinasse a como lidar com elas no seu dia-a-dia. Estão todos a tempo, a tempo de ter a ajuda que precisam, desde que reconheçam ou que alguém reconheça por eles.

Conteúdo desenvolvido por Mariana Rigueiro Neves

Psicóloga Clínica

mariana.neves@pin.com.pt

www.pin.com.pt

