

CRIANÇAS ACTIVAS OU (HIPER)ACTIVAS?



Vamos falar sobre Hiperactividade?

Hoje em dia, todos temos uma opinião formada sobre a hiperactividade e todos fazemos juízos sobre quem é ou não hiperactivo, mas será que sabemos verdadeiramente o que é a hiperactividade?

A hiperactividade é uma perturbação cognitivo-comportamental caracterizada pela persistência de episódios de desatenção, agitação motora e impulsividade.

Ao falarmos de hiperactividade é importante termos em conta, estas três características previamente enunciadas.

Vamos ver em melhor detalhe cada uma delas:

Desatenção:

- a) Dificuldade ou incapacidade em dar atenção ao detalhe, persistência no erro na execução de trabalhos escolares ou domésticos.
- b) Dificuldade em manter a atenção em tarefas e actividades.
- c) Dificuldade em reter o que foi ouvido no instante anterior.
- d) Dificuldade em seguir instruções e em cumprir o tempo para a execução da tarefa académica ou doméstica, acabando, muitas vezes, por falhar no que é proposto.
- e) Dificuldade em organizar tarefas e actividades.
- f) Evitamento a participar em tarefas que impliquem esforço mental tais como TPC ou trabalho escolar.
- g) Distracção perante estímulos externos.
- h) Esquecimento das actividades diárias.
- i) Perda de objectos, brinquedos, livros, lápis, com muita frequência.

Agitação motora:

- a) Necessidade de mexer continuamente as mãos, ou os pés.
- b) Muita dificuldade em permanecer no lugar.
- c) Necessidade de correr e trepar.
- d) Extrema agitação motora ao ponto de parecer que “está ligado a um motor”.
- e) Necessidade de falar muito.

Impulsividade:

- a) Necessidade de antecipar e interromper as perguntas, mesmo antes de estas estarem completas.
- b) Dificuldade em esperar pela sua vez.
- c) Necessidade de interrupção e intromissão nos jogos e conversações perante a sensação de exclusão.

Uma das perguntas que mais frequentemente surge perante a questão da hiperactividade é a da sua origem.

Afinal o que poderá explicar o quadro da hiperactividade? Será algo genético ou deve-se sobretudo à forma de educar as crianças, remetendo para a relação entre os pais e a criança?

Existe uma zona no cérebro denominada lobo pré-frontal que é justamente responsável pelo controlo motor e pela capacidade de pensar antes de agir, para assim tomar a melhor decisão. O que se verifica nas pessoas que sofrem de hiperactividade é justamente uma desregulação nos lobos pré-frontais, explicada por uma diminuição da percentagem de um neurotransmissor denominado Dopamina.

Isto é um facto. É algo que se observa e não resulta de uma interpretação.

A questão que se coloca é porque razão as pessoas hiperactivas apresentam esta diferença. Nasceram assim ou o seu cérebro foi-se modificando, consequência da educação dada?

Geralmente filhos hiperactivos têm pais hiperactivos que apresentam novamente esta particularidade, o que leva a supor que poderá ser algo de facto genético, mas também se poderá pensar que pais

hiperactivos terão dificuldade em educar os seus filhos de um modo seguro, contentor, que lhes garanta tranquilidade.

A verdade é que o debate mantém-se em aberto e tem gerado muitíssima discussão e polémica.

A questão da hiperactividade é sobretudo polémica devido às estratégias farmacológicas usadas para a sua intervenção. Verifica-se que a taxa de sucesso com medicação é da ordem dos 80%, independentemente de haver ou não uma intervenção psicológica.

O uso da medicação contribui consideravelmente para a melhoria dos níveis de atenção e para a melhoria significativa do rendimento académico. Ao subirem os níveis de dopamina, a criança recupera níveis de concentração e de planeamento que não tinha, o que se traduz por resultados francamente positivos.

Mas o uso da medicação é altamente controverso, porque, como qualquer medicamento apresenta, efeitos secundários, onde se destacam a perda de apetite, as dores de cabeça, e as dores intestinais. Parece que a atenção e a capacidade de planeamento têm um preço...

Por outro lado, ao apenas medicar as crianças não existe um trabalho psicoterapêutico em fornecer à criança estratégias de concentração e de relaxamento que a poderão ajudar a superar os seus níveis de desatenção.

Qual o papel da psicoterapia nas questões da hiperactividade? As crianças hiperactivas são irrequietas, apresentam uma contínua agitação motora, muitas vezes apresentam insónias, não sabem parar, não sabem escolher, parece que não querem pensar... A que se poderá dever toda esta extrema agitação? Será apenas uma disfunção a nível da captação da dopamina? A agitação e a ansiedade fazem parte de qualquer criança. Cabe aos pais o papel determinante de conter os níveis de agitação. De usar o seu corpo, através dos seus braços, do olhar compreensivo e contentor, da voz tranquilizante e securizante para conter e regular toda esta agitação própria das crianças que desconhecem o mundo e naturalmente assustam-se com facilidade, desregulando-se.

Mas muitas vezes os próprios pais não foram devidamente contidos enquanto crianças e não o sabem o não sentem conforto ao fazê-lo, ou então não têm tempo ou disponibilidade emocional para o fazer. A verdade é que, muitas vezes, os pais não sabem conter e regular as emoções mais instáveis que os seus filhos apresentam. É justamente aqui que poderá e deverá entrar o papel da Psicoterapia enquanto área do conhecimento que poderá ajudar a criança a aprender a conter a sua agitação e poderá dar ferramentas valiosas para os pais também ajudarem a criança a se conter emocionalmente.

A medicação pode ser altamente eficaz, mas é importante não descurar o ambiente no qual a criança vive, se desenvolve, se regula e desregula.

Qualquer intervenção deverá ser criteriosamente ponderada. A escolha da medicação é delicada e antes de se avançar com tal é importante observar cuidadosamente o ambiente familiar em que a criança se encontra. É importante entrevistar os pais, sentir os seus níveis de agitação ou de segurança, a forma como interagem com a criança no espaço do consultório. É importante perceber e observar atentamente a criança.

Muitas vezes é aconselhável que os pais façam o seu próprio caminho psicoterapêutico, para se tornarem disponíveis para se poderem conter a si mesmos e aos seus filhos.

A Psicoterapia tem uma palavra muito importante a dizer nas questões da hiperactividade e o seu papel não deverá ser menosprezado. Penso que vale a pena pensar sobre isto.

António Norton – Psicólogo Clínico e Psicoterapeuta

Consultório Making a Bridge

963442926

info@makingabridge.com

www.makingabridge.com