

# APRENDA COMO ADMINISTRAR A ANSIEDADE EM CRIANÇAS COM TDAH

Professor Mestre Robson Batista Dias

Psicólogo (CRP 14/05584-6), Mestre em Psicologia, Especialista em Neuropsicologia, Psicopedagogia e em Educação Especial, Diversidade e Inclusão.

@psic.robsondias | robsondias@hotmail.com

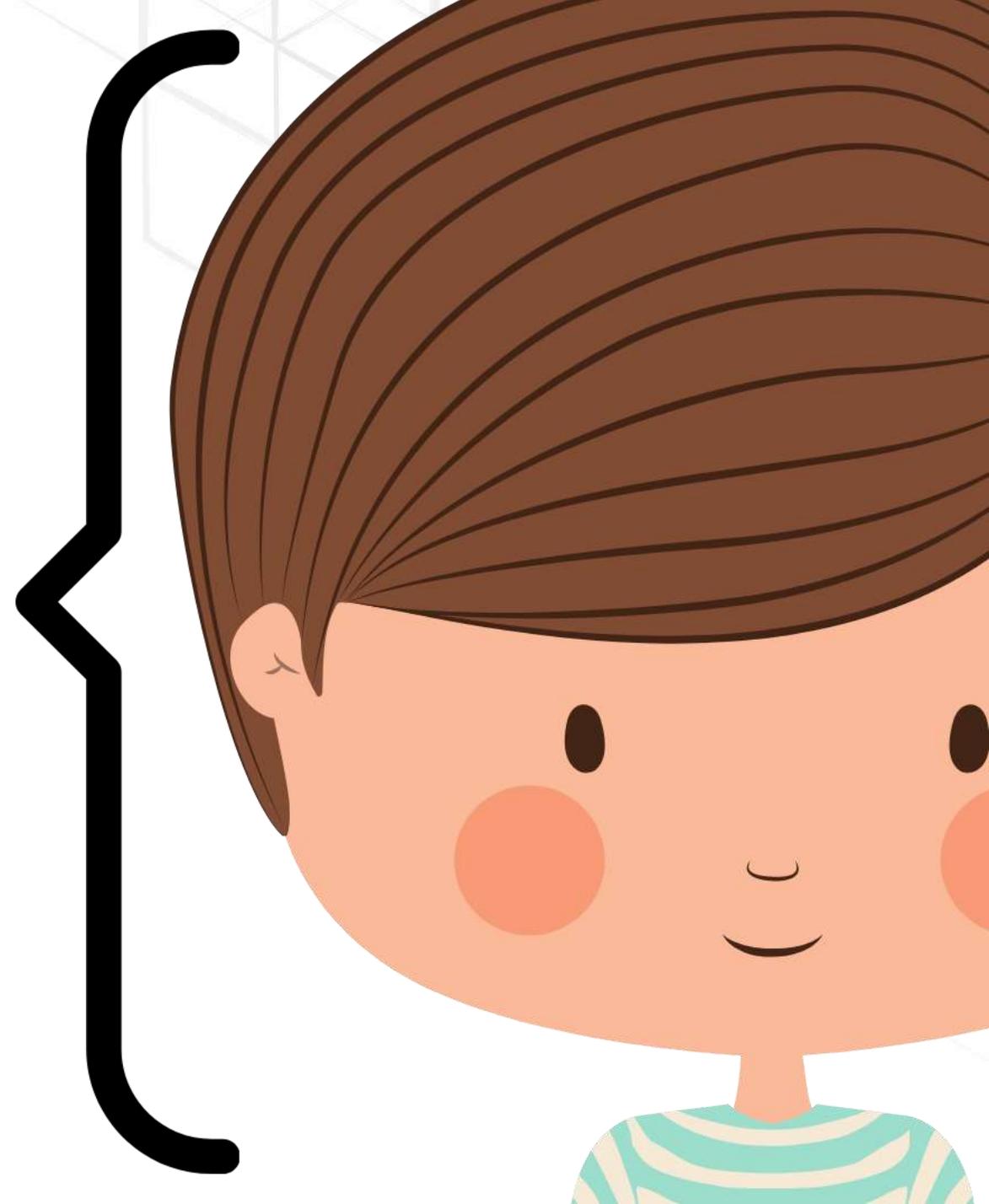
Siga nossas Redes Sociais

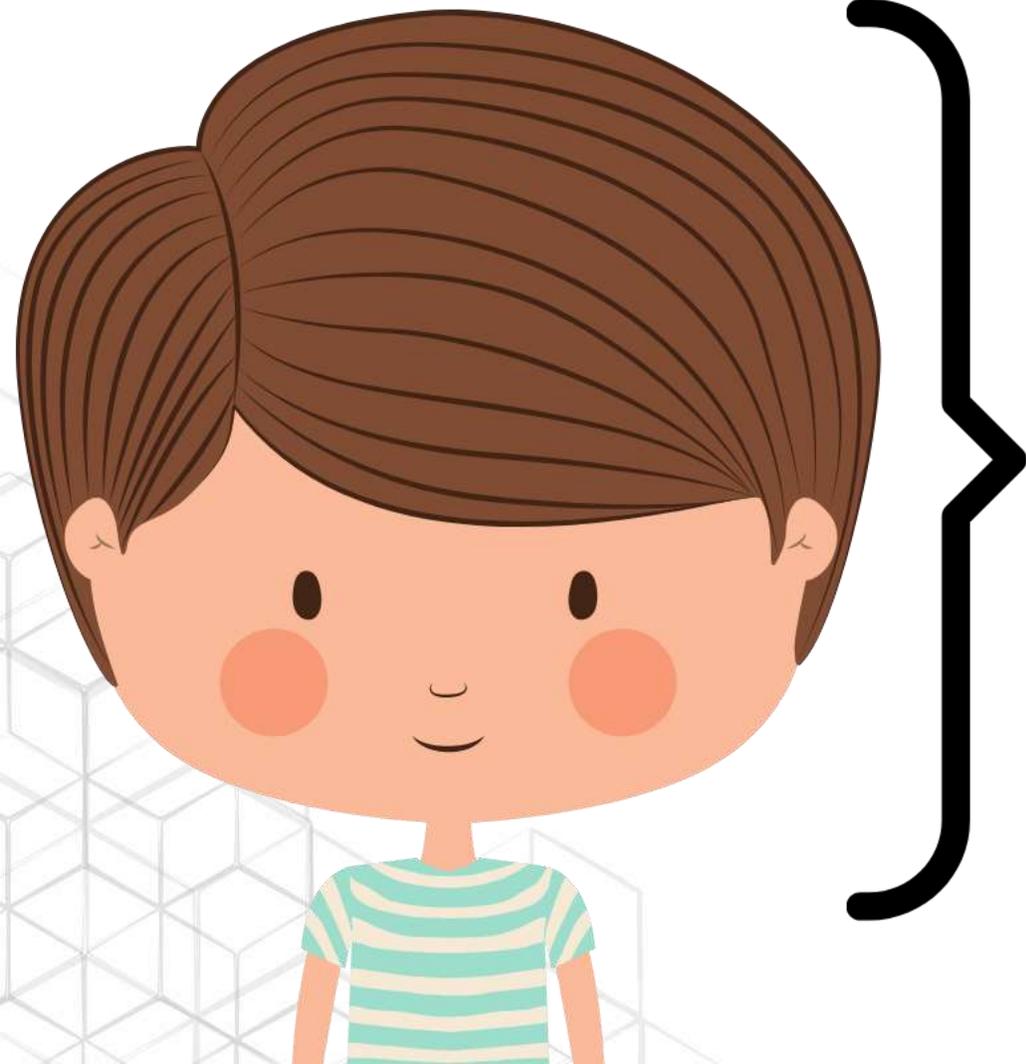




TDAH &  
ANSIEDADE

**Estima-se que 70% das  
pessoas com TDAH  
tenha pelo menos uma  
comorbidade.**





- TOD
- TEA
- **Ansiedade**
- Depressão
- Tiques
- Transtornos de Humor
- Transtorno Afetivo Bipolar
- Transtorno Obsessivo Compulsivo
- Transtorno do Uso de Substâncias
- Transtornos de Aprendizagem



“Estado emocional vivenciado com a qualidade subjetiva do **medo ou da emoção a ele relacionada**, desagradável, *dirigida ao futuro*, *desproporcional* a uma ameaça reconhecível, com desconforto somático subjetivo e alterações somáticas manifestas”.

Aubrey Lewis

# MEDO E ANSIEDADE

- Medo é a resposta emocional a ameaça iminente real ou percebida, enquanto ansiedade é a antecipação de ameaça futura;
- A ansiedade pode causar sintomas tanto mentais quanto físicos, que atrapalham o dia a dia de diversas formas.



# O QUE É ANSIEDADE?

## conceito psicológico:

- Trata-se de uma vivência de sofrimento psíquico, não necessariamente uma patologia;
- Caracteriza-se por sentimento de medo antecipatório diante de um evento considerado ameaçador;
- Sinal e tentativa para restabelecer coerência psíquica.



# MANIFESTAÇÕES FÍSICAS DA ANSIEDADE



- Taquicardia;
- Sudorese;
- Agitação motora;
- Dor ou desconforto torácico;
- Cansaço e/ou esgotamento;
- Boca seca;
- Insônia;
- Falta de ar;
- Parestesias (Sensações cutâneas subjetivas – Frio, calor, formigamento, pressão, etc).



# MANIFESTAÇÕES EMOCIONAIS DA ANSIEDADE

- Tristeza;
- Preocupação constante;
- Sensação de não controlar a ansiedade;
- Dificuldade frente as incertezas.
- Pensamentos negativos;
- Nervosismo
- Apreensão e/ou Tensão;
- Medo.

# MANIFESTAÇÕES COMPORTAMENTAIS DA ANSIEDADE



- Reação de sobressalto exagerada;
  - Dificuldade em relaxar;
  - Sinais de Tensão Motora;
- Dificuldade de se expressar;
  - Insônia;
  - Irritação;
  - Inquietação;
  - Atenção dispersa;
- Falta de concentração.

ANSIEDADE  
*todo mundo tem!*



# ANSIEDADE NORMAL versus PATOLÓGICA

## NORMAL:

- Adaptativa (permite o desenvolvimento pessoal, profissional e a vida em comunidade);
- Resposta condizente em situação e a frequência.



Quando a ansiedade é:  
**desproporcional** às possíveis causas aparentes,

*P e r s i s t e n t e* e  
interfere de maneira  
significativa

no funcionamento global do indivíduo,

**deve ser considerada**

**PATOLÓGICA!!**





1

**CRISE DE  
ANSIEDADE**

2

**ATAQUE DE  
PÂNICO**

3

**TRANSTORNO  
DE ANSIEDADE**



## CRISE DE ANSIEDADE

Os sintomas da crise de ansiedade são mais físicos. Então, pode ser considerado como sintomas dessa crise: suor frio, atropelamento de falas, boca seca. Ou seja, tudo o que é relacionado com sentimentos físicos, considera-se como crise.

# ATAQUE DE PÂNICO

Um ataque de pânico é um surto abrupto de medo intenso ou desconforto intenso causando que alcança um pico em minutos e é acompanhado por diversas sensações físicas. A sensação durante um ataque de pânico é a de que vamos morrer, perder o controle ou mesmo enlouquecer.



3

## **TRANSTORNO DE ANSIEDADE**

Está diretamente relacionado com transtornos, fobias, estresse excessivo, transtorno de obsessão, distúrbios, TOC, enfim tudo que não permitem que uma pessoa possa viver de forma plena e com tranquilidade.

- Transtorno de Ansiedade Generalizada
- Transtorno do Pânico
- Fobia social
- Fobias Específicas  
(claustrofobia, aracnofobia, agorafobia, etc)

## **DISTÚRBIOS COM A ANSIEDADE COMO PANO-DE-FUNDO**

- Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC)
- Transtorno de Estresse Pós-traumático



**COMO A ANSIEDADE  
AFETA AS CRIANÇAS E  
ADOLESCENTES?**



# TRANSTORNOS ANSIOSOS NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

- Transtornos de sono;
- Estados de hipertonia;
- Dificuldades alimentares;
- Irritabilidade;
- Hiper-vigilância (imobilidade silenciosa e atenta);
- Transtornos psicossomáticos diversos – trato gastrointestinal - trato respiratório – etc.



# TRANSTORNOS ANSIOSOS NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA, aparecem sintomas ligados ao desempenho escolar, respostas às exigências parentais, mudanças corporais:



# TRANSTORNOS ANSIOSOS NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

- Inquietação;
- Fobias específicas, inespecíficas;
- Fobia escolar;
- Angústia de separação;
- Transtornos obsessivos;
- Angústia;
- Podem aparecer, também, as manifestações somáticas.



# **CRIANÇAS COM ANSIEDADE EM NÍVEL FÓBICO TENDEM A SE PREOCUPAR COM MUITAS COISAS, TAIS COMO:**

- Desempenho escolar;
- Fazer as coisas com perfeição;
- Opinião das pessoas a respeito delas;
- Catástrofes mundiais;
- Doenças;
- Segurança e bem-estar dos entes queridos;
- Segurança ou dano (roubo, acidente, morte);
- Finanças da família;
- Situações do dia-a-dia (o que vestir, onde ir).



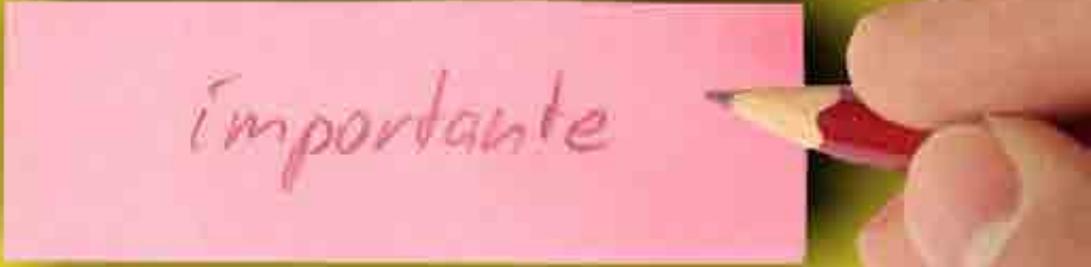


A RELAÇÃO ENTRE

**TDAH &  
ANSIEDADE**



- Ansiedade e TDAH tem muitos sintomas em comum;
- Prejuízos na concentração: aumento das distrações, esquecimentos, agitação física e mental (apesar de causas diferentes);
- Prejuízo na autoimagem;
- Baixa-estima;
- Círculo ansiogênico vicioso (pensamentos negativos se sustentam mutuamente);
- Ansiedade pode manifestar sintomas de Déficit de Atenção, diagnóstico diferencial é extremamente importante.



Importante

- O TDAH compartilha sintomas de desatenção com transtornos de ansiedade:
- Indivíduos com TDAH são desatentos por causa de sua atração por estímulos externos, atividades novas ou predileção por atividades agradáveis (dificuldade em regular a atenção em um único estímulo);
- A desatenção na ansiedade é marcada por preocupação e ruminação. A agitação pode ser encontrada em transtornos de ansiedade.

**COMO ADMINISTRAR  
A ANSIDIDADE?**



# O QUE FAZER NAS CRISES DE ANSIEDADE?

1. Retome o controle de sua respiração
2. Avalie seus pensamentos
3. Mude o foco da sua atenção
4. Movimente-se (faça exercícios físicos)
5. Descanse



# COMO AJUDAR A PESSOA COM ANSIEDADE?

1. Ensinar técnicas de respiração;
2. Usar calendário e rotinas;
3. Ajude a pessoa a ficar no presente;
4. Trabalhe o reconhecimento emocional;
5. Procure ajuda profissional;
6. Psicoterapia é essencial;
7. Medicação pode ser necessário.





Siga nossas Redes Sociais



[www.rhemaeducacao.com.br](http://www.rhemaeducacao.com.br)