

Terapia Cognitiva e Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade: Um diálogo com o educador

* Aline Gerbasi Balestra

O Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade é reconhecido como um dos transtornos mais comuns da infância. Anteriormente visto como um transtorno somente da infância, nem sempre se resolve na adolescência, mas freqüentemente persiste na fase adulta. Estudos mostram que de 30% a 70% das crianças com diagnóstico de transtorno de déficit de atenção continuam a ter sintomas significativos na vida adulta. (G. Weiss e Hechtman, 1993) Por esse motivo o tratamento do transtorno na infância torna-se importantíssimo.

É clara a relevância do tratamento medicamentoso e notório a sua eficácia. Então, porque o tratamento através da psicoterapia? Qual o tipo de psicoterapia mais indicado? Como ela é realizada? Quais são os resultados? Essas questões serão amplamente discutidas a seguir.

A Terapia Cognitiva (TC) é freqüentemente citada como tratamento preferencial para crianças com Transtorno do Déficit de Atenção (TDAH). O consenso entre os pesquisadores e clínicos parece ser de que está é a melhor opção, pois é uma abordagem ativa, orientadora, que fornece apoio e incentivo ao paciente.

O Transtorno do Déficit de Atenção é normalmente descrito como uma condição neurobiológica, que consiste em dificuldades crônicas conduzindo a sintomas primários de desatenção, impulsividade e hiperatividade. Você pode, neste momento, estar perguntando: Se é uma condição neurobiológica, onde a Terapia Cognitiva se encaixa?

Além de sintomas primários de déficit de atenção, impulsividade, atividade excessiva, desorganização, intolerância ao estresse, acessos de raiva, sintomas afetivos e dificuldades de memória, é muito comum encontrarmos problemas associados.

A criança portadora deste transtorno, comumente se percebe com pensamentos do tipo: "Sou mau, burro e inferior", "Não sou digno de ser gostado". Esses pensamentos favorecem a formação de baixo auto-conceito.

Através da percepção e desafio destes pensamentos negativos, técnicas bastante utilizadas pela TC, é possível que a criança reestruture essas crenças negativas a respeito de si.

A dificuldade de planejar e executar tarefas e estilo de vida desorganizado pode ser trabalhado através de técnicas de resolução do problema. A criança aprende a definir qual é a sua dificuldade e é encorajada a buscar estratégias e coloca-las em prática a fim de atingir sua meta.

O Déficit Social também é um problema secundário muito comum entre as crianças portadoras de TDAH. A impulsividade e os acessos de raiva as tornam muito pouco sociáveis. Elas falam sem considerar as conseqüências e interrompem conversas. Para auxiliar essa dificuldade pode ser realizado um treino de habilidades sociais associado ao controle do comportamento através da atenção focada no pensamento.

Considerando que o comportamento é o final de uma seqüência linear onde o início é o pensamento, é possível controlar a impulsividade a medida que a criança aprende a perceber e modificar suas cognições. Ou seja, antes de se comportar passam a valorizar o pensar.

Um Arsenal de Técnicas ao Alcance das mãos

Agora já sabemos o que é e qual a importância da Terapia Cognitiva no TDAH. Mas uma pergunta ainda deve permear os seus pensamentos. De que maneira suas técnicas e princípios podem auxiliar o professor a lidar com esse problema?

Para responder essa pergunta serão apresentados alguns métodos usados freqüentemente na TC. A idéia não é detalhar as técnicas, mas sim oferecer uma instrução útil. Para aprofundar-se é recomendado que consultem outros materiais disponíveis na literatura sobre TC, assim como aprender com profissionais que utilizam tais métodos regularmente.

1. Psicoeducação

Muitos pesquisadores acreditam que a psicoeducação é uma das intervenções mais importantes para o indivíduo com o transtorno do déficit de atenção (Hallowell e Ratey, 1994;

Murphy, 1995; Nadeau, 1995) A psicoeducação consiste em fornecer a criança e seus pais informações que favoreçam a compreensão do transtorno e das dificuldades vivenciadas, a fim de buscar estratégias de enfrentamento.

2. Registro de Pensamentos Automáticos

O registro de pensamento originou-se no trabalho de A. Beck e continua sendo uma marca registrada de sua abordagem. É um exercício escrito que orienta os pacientes no processo de identificação de pensamentos, sentimentos e comportamentos em determinadas situações, normalmente quando estão passando por momentos angustiantes.

É muito comum que crianças portadoras de TDAH, através de suas experiências escolares negativas, desenvolvam pensamentos negativos do tipo dicotômico “Se eu tentar não vou conseguir entender, então é melhor nem prestar atenção” esse pensamento provoca uma emoção de tristeza e desânimo e o comportamento será a desatenção. Portanto um problema que já existe devido ao transtorno pode ser intensificado através de uma crença negativa.

Através do registro o paciente toma consciência do que está sendo desencadeado em uma situação e pode reavaliar o pensamento disfuncional, buscando enxergar melhor as respostas construtivas as situações disparadoras. Em geral é experimentada uma sensação de auto-regulação

O professor não usará o registro propriamente dito, mas poderá estar atento aos pensamentos que podem estar atrapalhando o desempenho dos seus alunos. Além de trabalhar para que esses alunos não sejam rotulados e excessivamente criticados.

3. Desafio do Pensamento

Esse método de contestar seu próprio pensamento remete ao questionamento socrático, onde uma análise indutiva traz à tona pensamentos subjacentes testando-os em relação aos já existentes.

Esse processo, muitas vezes trás a consciência várias distorções cognitivas, sustentadas por crenças mal-adaptativas. A TCC contesta essas distorções a fim de alterar estruturas cognitivas e produzir uma perspectiva mais equilibrada e comportamentos funcionais.

Aquela mesma criança citada acima com o pensamento negativo que não adianta prestar atenção pode através da técnica avaliar a verdade disso e reestruturar essa idéia favorecendo outros comportamentos.

O profissional pode através de questionamentos conduzir paciente acreditar mais na sua capacidade e driblar suas dificuldades

4. Monitoração de Atividades

Através dessa técnica o paciente é orientado a escrever as atividades em um dado período, normalmente uma semana, a fim de registrar de que maneira o paciente se organiza e planeja suas atividades.

Essa técnica é muito eficiente para trabalhar a organização e planejamento de atividades, pois através dela é possível reconhecer e reorganizar falhas.

Através desse trabalho o professor pode orientar seu aluno a anotar datas de provas e trabalhos, a matéria a ser estudada e a tarefa passada no dia. Como se fosse uma agenda o aluno passa a consultar a folha que é refeita semanalmente e fixada na capa do caderno ou em uma pasta, qualquer lugar que seja visível e dificilmente perdido pelo aluno.

5. Resolução de Problemas

Seja verdade ou não, a criança com TDAH acredita ser nula a sua capacidade de resolver problemas.

Durante a terapia, esses pacientes aprendem a definir seus problemas, traçar metas para eles e levantar várias estratégias para atingirem seus objetivos. Depois disso são estimulados a colocar uma a uma em prática, prevenindo possível insucesso e estimulando-os a não desistirem até que a meta seja atingida.

Com um pouco de prática os pacientes descobrem que possuem uma habilidade natural para resolverem problemas, mais do que inicialmente acreditavam.

É comum que tarefas deixem de ser realizadas pelo aluno porque este desistiu diante da primeira dificuldade. Estimular a busca de estratégias para atingir metas e orientar a prática pode amenizar esse problema.

6. Relaxamento e Imagens Mentais

Muitos pacientes portadores de TDAH apresentam uma tensão física como um componente de sua angústia psicológica. Por esse motivo o relaxamento torna-se uma habilidade clínica a ser ensinada.

O uso de imagens mentais também é muito positivo, pois muito do conteúdo de percepção e memória são armazenados em formato visual. A TC traz esse conteúdo para a terapia através de perguntas como “Que imagem está associada a esta memória?” ou “Você tem consciência de alguma imagem mental antes de ter esse sentimento de tristeza?”

O uso terapêutico de imagens mentais permite que o paciente tenha acesso a experiências mentais importantes que não poderiam estar disponíveis através de palavras. Principalmente para a criança que muitas vezes não consegue verbalizar o que pensa, mas não se incomoda em desenhar ou imaginar. Portanto educador, abuse dos desenhos principalmente com crianças muito pequenas.

7. Agendas de sessão

Ao iniciar cada sessão o terapeuta e a criança definem o que farão durante aquele momento juntos e podem organizar e planejar seu tempo. Essa ação auxilia também a criança a adquirir maior habilidade de organização e planejamento.

O mesmo pode ser feito no início de cada aula. Determinar qual será o percurso de cada aula, o que será visto em qual seqüência pode ajudar o aluno a se organizar e diminuir a ansiedade.

8. Auto-Instrução

Intervenções de auto-instrução enfatizam a mudança de um diálogo interno. O objetivo é substituir pensamentos mal adaptativos por pensamentos adaptativos e funcionais

Essas intervenções incluem fases. Inicialmente durante a fase de preparação a criança é encorajada a se preparar para situações aflitivas através de declarações encorajadoras (p. ex., “Eu sei que será difícil, mas, eu sei que se eu não entender o que o professor está ensinando posso pedir para ele me explicar”). A auto instrução acentua o foco na tarefa.

Na fase de encontro a criança é estimulada a desenvolver monólogos que diminuem seu estresse quanto vivencia situações desconfortáveis(p.ex., “Eu não estou entendendo nada, mas não adianta desistir, tenho que tentar por em prática minhas estratégias para conseguir”)

Finalmente vem a fase da auto-recompensa onde a criança valoriza a si mesma por tem conseguido seguir a auto-instrução.

9. Role Playing

É uma técnica que facilita o treinamento de habilidades sociais e evoca pensamentos e sentimentos importantes. O role playing consiste em uma dramatização entre a criança e o terapeuta a fim de vivenciar e planejar estratégias para situações difíceis e aflitivas para o paciente, simulando seu desempenho.

Como podemos observar, as técnicas cognitivas tem a intenção não somente de mudança, mas também de fornecer um instrumento para que o aluno possa utilizar com grande freqüência para driblar suas dificuldades. É um método didático e construtivo.

Professores, educadores e cuidadores.

Durante todo esse artigo, falamos sobre a importância do pensamento positivo sob os comportamentos, vimos também que esses pensamentos e crenças são formados ao longo de experiências e situações ativadoras funcionais ou não.

Sabe-se que os professores estão em contato constante com a criança e que no caso de um aluno TDAH essa convivência não é nada fácil.

É muito comum que professores de crianças portadoras desse transtorno também desenvolvam crenças negativas sobre si e o aluno. "O que eu fiz de errado para ele ser desse jeito", "Ele está se tornando um monstinho", "Esse aluno é burro, nunca terá sucesso"

Desta maneira, portanto é muito importante que os professores aprendam a focalizar o que estão sentindo e pensando antes durante e depois de uma interação problemática com seus alunos. Aprender a administrar o afeto, enquanto ensinam seus alunos, permitindo-lhes usar ferramentas cognitivamente adequadas e despersonalizar os comportamentos ruins, auxilia significativamente no tratamento do transtorno.

A Teoria dos Estilos de Atribuição de M. Selligman, pode ser de grande valia nessa interação cognitiva entre professores e alunos.

É comum que os educadores atribuam valores negativos a seus filhos de maneira permanente e gerais " Você é um péssimo aluno e nunca vai melhorar".

De acordo com M. Selligman, os professores devem atribuir valores negativos para aspectos específicos e temporários, " Você foi mau **nesta prova de matemática**" Completando com valores positivos em termos gerais e permanentes " **Sempre** que você estudar você pode se sair bem **na escola**"

Vemos então que a segunda atribuição é mais positiva, incentivadora e construtiva.

No processo da TC os pais têm um papel fundamental no tratamento de seus filhos. Portanto é importante que o professor esteja preparado para orientar os pais em como lidar com as crianças em casa.

Abaixo serão relacionadas algumas dicas gerais e importantes tanto para serem usadas pelos professores em sala de aula, como para servirem de orientação aos pais.

1. Estabelecer Regras e Limites

Em uma sala de aula o estabelecimento de regras e limites é primordial para o bom andamento das aulas, não somente para o aluno com TDAH, mas para toda a turma. Porém com aluno desatento e hiperativo essa tarefa se torna um pouco mais complicada.

Ao estabelecer limites devemos nos lembrar do cuidado de não rotular ou criticar excessivamente o aluno na frente dos demais colegas. Dessa maneira as regras devem ser estipuladas da mesma maneira para todos os alunos. É muito importante que a criança saiba exatamente o que se espera dela e quais serão as conseqüências positiva e negativas de obedecer ou não a regra estipulada.

As regras estabelecidas devem ser realistas e possíveis de serem cumpridas. O professor deve tomar o cuidado de não estipular uma regra que as crianças não conseguirão cumprir, pois isso gerará frustração e conflitos na turma.

Assim como estabelecer regras e limites é importante, fazer com que esses limites sejam respeitados também é uma arte.

A criança deve ter muito claro que diante de um comportamento esperado ela será recompensada, enquanto diante de um comportamento que não corresponde ao limite e regra estabelecida ela será punida.

Veremos então como punir e como recompensar esses alunos.

Punindo Comportamentos Indesejáveis

A punição de que estamos falando está longe de ser algo violento ou agressivo, mas uma tarefa importante para que a criança entenda a importância de seguir regras.

Existem duas maneiras de punição mais efetivas, retirada de privilégios e a expressão de reprovação.

A retirada de privilégios pode ser não sair da sala na hora do recreio ou não participar de uma atividade recreativa, ou seja, privar o aluno de algo que ele teria como prazeroso.

A expressão de reprovação também é muito efetiva como maneira de punição. Muitos alunos tentam chamar a atenção do professor ou dos colegas, falando alto, levantando da cadeira o tempo todo. O professor deve deixar claro que essa é uma maneira negativa de obter atenção e demonstrar insatisfação e reprovação por esse comportamento. Algumas vezes um olhar ou uma palavra de reprovação tem muito mais força do que podemos imaginar.

Premiando comportamentos desejáveis

Assim como punir comportamentos negativos é importante, premiar quando o aluno respeita as regras propostas é essencial.

Existem duas maneiras de premiação a ampliação de privilégios e o elogio.

O professor pode ampliar os privilégios do aluno aumentando o seu tempo de recreação ou liberando de tarefas enfadonhas. É possível também envolvê-lo nas decisões da sala de aula, permitir que o aluno faça algumas escolhas pode ser também uma maneira de premiar.

Atenção e elogio são extremamente reforçadores para aquele aluno que atingiu uma meta. O aluno deve perceber que é extremamente vantajoso obedecer as regras estabelecidas.

2. Dar ordens aos alunos

Você professor é o técnico diante de muitos craques em potencial que precisam ser desenvolvidos.

Dar ordens parece ser uma tarefa simples, mas necessita de alguns cuidados para ser efetiva.

- **Seja claro e objetivo** - Evite ordens múltiplas, estabeleça uma meta a ser cumprida de cada vez. Se várias ordens forem dadas ao mesmo tempo você o risco do aluno não se lembrar de qual foi a primeira.
- **Ordens vagas estão fadadas ao insucesso** – Deixe claro o que você espera da criança
- **Ordens dadas com muita antecedência podem ser esquecidas** – Procure assegurar que o aluno se lembrará da tarefa ou datas passadas, sugira que ele anote.
- **Evite ordens na forma de pergunta** – Você poderia parar de se levantar e fazer a sua lição? Cuidado, você corre o risco de receber um não quando pergunta. É melhor dizer “Pare de se levantar e faça a sua tarefa agora”. Não dê margens aos limites já estabelecidos.

3. Estimule a organização

Muitas vezes uma tarefa não realizada, o material importante para a aula esquecido, o trabalho que não foi entregue podem ser falhas ocasionadas por uma dificuldade de organização.

A organização deve começar pelo professor. Uma aula bem estruturada com uma agenda inicial dizendo ao aluno o que será trabalhado naquela aula e o que é esperado dele pode facilitar a organização do aluno.

Estimular a elaboração de um cronograma semanal onde o aluno poderá anotar seus compromissos com a escola (tarefas, trabalhos, provas). Esse cronograma funcionará como uma agenda que pode ser atualizada semanalmente.

A organização do material também é muito importante. Essa organização pode ser estimulada através de algumas gincanas com premiações para aqueles que se organizam bem e não esquecem seus materiais.

4. Administrando o Tempo

Alunos com TDAH apresentam dificuldades de concluir suas atividades dentro do tempo estabelecido, ora por levantar demais da cadeira, ora por simplesmente olhar para o passarinho que passou pela janela da sala de aula. Por esse motivo é importante que o professor esteja atento ao tempo que seu aluno está despendendo para a realização de suas tarefas em sala de aula.

Auxilia-lo a administrar o tempo nas atividades em sala pode ajuda-lo a trabalhar melhor com suas tarefas em casa ou durante uma prova.

O professor poderá estipular um prazo para a conclusão das tarefas e ir informando sobre o tempo que falta para esse prazo se esgotar. Dessa maneira o aluno não se surpreenderá quando o tempo se esgotar e ele for recompensando ou punido.

5. Resolvendo Problemas

Portadores de TDAH apresentam uma baixa capacidade de resolução de problemas. Muitas vezes as crianças deixam de fazer um exercício ou não concluem uma tarefa por

desistirem diante da primeira dificuldade. Ensinar a habilidade de resolver problemas pode auxiliar no planejamento e execução de uma tarefa.

A resolução de problemas compreende as seguintes etapas:

- Reconhecimento do problema e estabelecimento de uma meta
- Criação de estratégias para sua resolução
- Escolher uma estratégia a ser praticada
- Avaliação dos resultados obtidos
- Escolha de outra alternativa caso a anterior não tenha sido satisfatória.

Com a prática dessa técnica os alunos descobrem que possuem capacidade de driblar as dificuldades e tornam-se mais corajosos para lidar com os problemas, evitando assim a desistência.

Conclusão

A Terapia Cognitiva Comportamental e suas técnicas e estratégias é, portanto, uma abordagem terapêutica que se preocupa em desenvolver todos os aspectos envolvidos com a vida da criança. O caráter didático e construtivo promove um novo aprendizado aos pais professores e alunos a respeito do transtorno e de como lidar com ele, driblando suas dificuldades e descobrindo novas habilidades. A terapia deve sair dos limites do consultório e ser utilizada por todos aqueles envolvidos no cuidado das crianças e adolescentes.

*Aline Gerbasi Balestra

Psicóloga

Especialista em Terapia Cognitiva

Pós Graduando da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto – FMRP- USP

Ribeirão Preto S.P.

alinegerbasi@netsite.com.br