

# EFICÁCIA DO MINDFULNESS NO TRATAMENTO DE ADULTOS COM TDAH

II Congresso Brasileiro Online de Psicologia, 1<sup>a</sup> edição, de 08/04/2024 a 10/04/2024

ISBN dos Anais: 978-65-5465-085-4

DOI: 10.54265/LISW1732

SILVA; Thaisy Rosane Moraes da<sup>1</sup>

## RESUMO

Com sintomas de desatenção e hiperatividade, o transtorno de déficit de atenção/hiperatividade (TDAH) é um transtorno psiquiátrico do neurodesenvolvimento que acompanha crianças, perpassando a vida adulta, com prevalência de 4% a 7% entre as crianças e de 2,5% entre os adultos (Katzman et al., 2017), acometendo entre 5% e 8% da população a nível mundial *World Health Organization – WHO* (WHO, 2019). Segundo os critérios diagnósticos da última versão do manual de diagnóstico e estatísticas de transtornos mentais, *American Psychiatric Association* (APA, 2013), as características associadas a este transtorno podem incluir baixa tolerância a frustração, irritabilidade ou labilidade do humor, podendo apresentar algumas variações ou subtipos sendo eles: apresentação combinada, apresentação predominante desatenta e apresentação predominante hiperativa/ impulsiva. A sintomatologia advinda do TDAH causa prejuízos em diversas áreas, afetando o funcionamento cognitivo, comportamental, emocional e social do indivíduo, comprometendo a qualidade de vida e aumentando significativamente o risco para tentativa de suicídio, principalmente quando em comorbidade com transtornos do humor, da conduta ou por uso de substâncias (Faraone et al., 2015). Atualmente, de acordo com a Associação Brasileira do Déficit de Atenção – ABDA (2017), as intervenções mais recomendadas para controle da sintomatologia do TDAH incluem uma combinação de psicoterapia e medicação (multimodal). Entretanto, visto que nem todos os indivíduos toleram a medicação, necessitando adquirir estratégias e habilidades para controle e manutenção das dificuldades advindas do transtorno, novos tratamentos têm sido desenvolvidos para melhorar a eficácia da terapêutica, dentre eles o *mindfulness* (Príncipe et al., 2015; Vidal-Estrada et al., 2012). Desse modo o presente estudo teve como objetivo compreender a correlação da proposta da atenção plena do *mindfulness* com a dificuldade da autorregulação da atenção, visando analisar sua efetividade no tratamento de indivíduos adultos com TDAH. A realização desse estudo justifica-se da necessidade de se aprofundar no estudo de novas técnicas que promovam a efetividade na manutenção dos sintomas do TDAH, visto que, por se tratar de um transtorno neurobiológico crônico com origem na infância, e que perpassa até o fim da vida adulta, apresenta prejuízos relevantes que, além de interferir no bem-estar individual, impacta significativamente na integração deste indivíduo com a sociedade, originando e fomentando problemas sociais (ABDA, 2017). Para tanto, foi realizada uma revisão integrativa de literatura com um total de 15 artigos elegíveis extraídos das bases de dados Periódicos CAPES, PubMED e LILACS utilizando a combinação das palavras: “Atenção plena” AND “Transtorno por Déficit de Atenção com Hiperatividade” AND “Adultos” AND “Terapia” nos respectivos idiomas: português, inglês e espanhol. Nos estudos apresentados o uso de *mindfulness* apresentou melhores resultados associados ao uso da medicação ou da TCC. No geral, os estudos revisados fornecem evidências para a viabilidade e aceitabilidade do treinamento de meditação *mindfulness* em adultos com TDAH, evidências preliminares promissoras demonstraram o aumento da atenção sustentada, melhora no funcionamento cerebral prejudicado e na autorregulação da atenção e das emoções. No entanto, para maior compreensão se faz necessários ensaios metodologicamente mais rigorosos.

<sup>1</sup> Faculdade de ciências Médicas Santa Casa de São Paulo, psicotahisy@gmail.com

**PALAVRAS-CHAVE:** atenção plena, transtorno do déficit de atenção com hiperatividade, adultos, terapia cognitivo-comportamental