



Será stress académico ou Perturbação de Hiperatividade/ Défice de Atenção (PHDA)?

No contexto do Ensino Superior, é comum ouvir estudantes a questionarem-se sobre as suas dificuldades de concentração, inquietação, impulsividade ou sensação constante de “mente acelerada”. Mas até que ponto estas dificuldades fazem parte do stress académico, ou podem estar associadas a um diagnóstico de PHDA?

A PHDA é uma perturbação do neurodesenvolvimento, com início na infância, que se manifesta sobretudo ao nível comportamental. Apesar da sua base biológica, não existem exames genéticos ou médicos que confirmem isoladamente o diagnóstico. A avaliação é feita através da observação clínica e da análise detalhada dos comportamentos e capacidades cognitivas com recurso a instrumentos de avaliação neuropsicológica. O diagnóstico de PHDA baseia-se em três sintomas nucleares: Desatenção, Hiperatividade e Impulsividade.

Uma das principais dificuldades na avaliação reside no facto de estes sintomas poderem estar presentes em qualquer pessoa. Todos podemos, em determinados momentos, sentir-nos desatentos, agitados ou impulsivos, especialmente em fases exigentes, como épocas de exames, trabalhos acumulados ou períodos de maior stress. No entanto, importa perceber que a presença pontual destes comportamentos não significa, por si só, a existência de PHDA.

A distinção entre agitação/dificuldades de atenção normativas e um diagnóstico de PHDA deve ser sempre realizada por um profissional de saúde especializado, através de uma avaliação clínica cuidada e com recurso a instrumentos neuropsicológicos adequados. Ainda assim, para que possas refletir de forma mais informada, deixamos-te algumas perguntas que te podem ajudar a sinalizar esta distinção:

- a) **As dificuldades estão presentes de forma diária e consistente, ou variam bastante consoante o contexto e o momento?**

Na PHDA, os sintomas tendem a ser persistentes e constantes, e não exclusivos a momentos pontuais de stress.

- b) **Os sintomas e dificuldades manifestam-se de forma mais intensa do que na maioria dos teus colegas?**

Embora muitas pessoas apresentem sintomas semelhantes, na PHDA estes surgem de forma significativamente mais intensa.

- c) **Estas dificuldades estão a interferir de forma clara na vida académica, social e/ou profissional?**

No Ensino Superior, a PHDA pode traduzir-se em dificuldades na gestão do tempo, organização do estudo, cumprimento de prazos, problemas de consumo, desempenho em avaliações, relações interpessoais e regulação emocional.

- d) **Os comportamentos ocorrem em diferentes contextos (académico, familiar, social, profissional), ou apenas num contexto específico?**

Os sintomas da PHDA manifestam-se em vários contextos. Quando surgem apenas num, é importante considerar fatores ambientais ou situacionais.

- e) **As dificuldades são recentes, ou estão mais ou menos presentes desde a infância?**

Apesar de muitos diagnósticos serem feitos apenas na adolescência ou idade adulta, a PHDA está presente desde o início do desenvolvimento. Caso contrário, as dificuldades podem estar associadas ao contexto ou período de vida que a pessoa está a passar e não serem dificuldades estáveis, como é o caso da PHDA.

Estima-se que cerca de 5% das crianças e 2,5% dos adultos apresentem PHDA. A perturbação é mais frequentemente identificada no sexo masculino, porque os sintomas de hiperatividade e impulsividade tendem a ser mais visíveis. No entanto, no sexo feminino, são mais comuns apresentações predominantemente desatentas, muitas vezes sem grande agitação, o que pode atrasar ou dificultar o diagnóstico. Esta diversidade mostra como a PHDA se pode manifestar de formas muito diferentes: desde estudantes aparentemente tranquilos, mas com grandes dificuldades de concentração, a estudantes muito inquietos, impulsivos e com menor tolerância à frustração, mas com uma capacidade de atenção intacta.

Apesar do impacto significativo que a PHDA pode ter no percurso académico e pessoal, trata-se de uma perturbação para a qual existem abordagens terapêuticas eficazes, como a medicação e a intervenção psicológica. Em particular, a Terapia Cognitivo-

Comportamental permite desenvolver estratégias práticas para melhorar a gestão do tempo, a atenção, a organização e a regulação emocional.

Se sentes dificuldades persistentes de atenção, impulsividade ou hiperatividade, ou se estas estão a interferir com o teu desempenho académico ou bem-estar, é importante procurar ajuda especializada, mesmo que não venham a estar preenchidos todos os critérios de diagnóstico da perturbação. Existem profissionais especializados que te podem orientar, avaliar e apoiar no desenvolvimento de estratégias ajustadas às suas necessidades. Compreender o funcionamento da PHDA é um passo importante para promover o sucesso académico, o bem-estar emocional e a inclusão no Ensino Superior.

Cofinanciado por:

**PROGRAMA
PARA A
PROMOÇÃO
DA
SAÚDE MENTAL
NO
ENSINO SUPERIOR**

DGES Direção-Geral do Ensino Superior



**REPÚBLICA
PORTUGUESA**

EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E INOVAÇÃO