

IMPACTOS DOS SINTOMAS DO TDAH NA VIDA ADULTA: DESAFIOS E A CONTRIBUIÇÃO DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

Alline Schineider Ribeiro de ANDRADE¹
Marcos Pereira da SILVA²

RESUMO: Este artigo explora os impactos do Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) na vida adulta, analisando consequências nas esferas familiar, educacional e profissional, além de avaliar a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no manejo dos sintomas. Persistindo da infância à vida adulta, o TDAH acarreta desafios contínuos, como desatenção, impulsividade e hiperatividade, que afetam produtividade, relações interpessoais e desempenho acadêmico. A metodologia consistiu em uma revisão de literatura, com 30 obras selecionadas de bases como SciELO e Google Acadêmico. A TCC demonstrou-se eficaz ao oferecer estratégias estruturadas para o gerenciamento dos sintomas, como reestruturação cognitiva e regulação emocional, além de destacar o suporte social, essencial para o sucesso terapêutico. Conclui-se que a TCC é uma abordagem robusta, proporcionando melhorias significativas na qualidade de vida dos adultos com TDAH ao mitigar os sintomas e promover um ambiente de apoio contínuo.

Palavras-chave: Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade, Terapia Cognitivo-Comportamental, TDAH em adultos, manejo de sintomas.

ABSTRACT: This article explores the impacts of Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) in adulthood, examining its effects on family, educational, and professional spheres, and assesses the efficacy of Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) in symptom management. ADHD, often diagnosed in childhood, can persist into adulthood, leading to ongoing challenges such as inattention, impulsivity, and hyperactivity, which negatively affect productivity, interpersonal relationships, and academic performance. The methodology involved a literature review, with 30 selected works from databases like SciELO and Google Scholar. CBT proved effective in providing structured strategies for symptom management, including cognitive restructuring and emotional regulation, emphasizing the importance of social support through family and peer inclusion. In conclusion, CBT emerges as a robust and adaptable solution, significantly improving the quality of life for adults with ADHD by addressing symptoms directly and fostering essential social support for treatment success.

Keywords: Attention Deficit Hyperactivity Disorder, Cognitive-Behavioral Therapy, adult ADHD, symptom management.

1. INTRODUÇÃO

O presente artigo adotou a seguinte temática: os impactos dos sintomas do Transtorno de Déficit de Atenção (TDAH) em adultos. De modo que para adentrar na temática, far-se-á necessário realizar uma breve explanação acerca do aludido distúrbio e dos principais sintomas.

O Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) é uma condição de desenvolvimento neurológico que se caracteriza pela presença simultânea de sintomas de desatenção, hiperatividade e/ou impulsividade. Esses sintomas ocorrem com frequência e em grau desproporcional em relação a pessoas da mesma faixa etária, causando angústia e desconforto para o indivíduo afetado (CASTRO; LIMA, 2018, p.2).

O distúrbio é comumente identificado e diagnosticado pela primeira vez durante a infância, sendo esta fase da vida em que os sintomas tendem a se manifestar de forma mais evidente. Embora os sintomas possam ser mais proeminentes e visíveis em crianças, eles podem persistir na adolescência e na vida adulta (SILVA; VIEIRA, 2022, p.3).

Esse reconhecimento de que o TDAH frequentemente perdura na vida adulta representa um avanço significativo no entendimento dessa condição. No passado, era comum acreditar que o TDAH era um transtorno que estava intrinsecamente ligado à infância e que, à medida que as crianças crescessem, os sintomas desapareceriam naturalmente. No entanto, as pesquisas e estudos científicos realizados nas últimas décadas têm mostrado que essa perspectiva não é completa (SCHMITZ; *et al*, 2007, sp.).

Seguindo essa perspectiva, é importante salientar que se estima que mais de 50% (cinquenta por cento) das crianças diagnosticadas com TDAH mantenham sintomas da condição ao longo de suas vidas adultas. É possível observar uma redução nos comportamentos impulsivos e hiperativos à medida que envelhecem, enquanto os sintomas de desatenção tendem a permanecer relativamente constantes ao longo do tempo (CERQUEIRA; SENA, 2020, p.2).

Neste cenário, os sintomas do Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) podem ter vários impactos significativos na vida de adultos. Os impactos dos sintomas do Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) em adultos abrangem diferentes esferas de sua vida.



UNIFASC

HÁ 20 ANOS EDUCANDO E TRANSFORMANDO

RACE INTERDISCIPLINAR

REVISTA CIENTÍFICA ELETRÔNICA

ISSN 2674-7154



No âmbito familiar, a procrastinação e a dificuldade em manter o foco podem afetar as dinâmicas familiares e os relacionamentos. No âmbito educacional, os sintomas podem dificultar a concentração e conclusão de tarefas. No ambiente laboral, a produtividade e eficiência podem ser prejudicadas e as interações sociais podem ser afetadas por comportamentos impulsivos e dificuldades em manter a atenção (HOLANDA; *et al.*, 2022, p. 9). Neste prisma, indaga-se: como a Terapia Cognitivo-Comportamental pode ajudar a minimizar os sintomas e reduzir os impactos na vida adulta?

É reputado como hipótese que a terapia cognitivo-comportamental (TCC) tem se destacado como uma das abordagens mais eficazes no tratamento de adultos com Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), especialmente no que diz respeito ao manejo dos sintomas e à minimização dos efeitos prejudiciais que esses sintomas podem causar em diversas áreas da vida cotidiana. Segundo SAFREN *et al.* (2005), a TCC é particularmente benéfica porque fornece aos pacientes estratégias práticas para aprimorar suas habilidades de organização, melhorar a gestão do tempo e desenvolver um controle mais eficaz sobre seus impulsos.

Posto isto, de modo geral, o presente artigo tem como objetivo analisar os impactos dos sintomas do Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) na vida adulta, com foco nas áreas familiar, educacional e laboral, e avaliar como a terapia cognitivo-comportamental (TCC) pode contribuir para a redução desses impactos.

Especificamente, objetiva-se: identificar os principais sintomas do TDAH que persistem na vida adulta; explorar sobre as dificuldades enfrentadas por adultos com TDAH em suas relações interpessoais, desempenho acadêmico e profissional, evidenciando os desafios mais comuns e, por derradeiro, avaliar a eficácia da terapia cognitivo-comportamental (TCC) no manejo dos sintomas do TDAH em adultos, analisando estudos que demonstrem melhorias na funcionalidade e qualidade de vida dos pacientes.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão de literatura fundada em obras científicas obtidas por meio da seleção em bases de dados disponibilizadas na internet. Os dados foram obtidos por meio da

Av. Adelina Alves Vilela, 393

Bairro: Jardim Primavera – Itumbiara – GO

(64)3404-9020

busca em bases de dados digitais como: Scielo, Google Acadêmico, BVS e repositórios acadêmicos.

Durante a busca, as seguintes palavras-chave/descriptores foram utilizados: TDAH; TCC; impactos e adultos. O método para a coleta de dados consistiu em identificar e sintetizar pesquisas relacionadas ao tema em destaque. A coleta de dados foi orientada pela seguinte problemática: como a Terapia Cognitivo-Comportamental pode ajudar a minimizar os sintomas e reduzir os impactos na vida adulta?

Foram estabelecidos critérios de inclusão, sendo estes: pertinência temática e disponíveis em português e inglês. Como critérios de exclusão, foram definidos os seguintes: a falta de relevância para o tema abordado; a exclusividade de textos em idiomas estrangeiros que não fossem português ou inglês; e a limitação de publicações a resumos ou registros de eventos científicos. Publicações que não apresentassem uma conexão direta com o tema central do estudo foram desconsideradas.

Após a coleta de dados, foram selecionadas 75 obras. Por conseguinte, foi realizada a leitura e análise crítica, com base nos critérios de inclusão. Após a análise, 30 publicações foram selecionadas para compor o presente estudo. Deste modo, buscou-se responder à pergunta norteadora, oferecendo uma visão abrangente sobre o

3. DESENVOLVIMENTO

3.1. Transtorno de Déficit de Atenção e seus principais sintomas na vida adulta

O Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) é uma condição neurológica comumente diagnosticada na infância. Conforme destacado por Barkley (2015), o aludido transtorno pode persistir na vida adulta e muito embora os sintomas sejam mais sutis, podem trazer consigo desafios como desafios como desatenção e impulsividade.

A desatenção, um dos sintomas mais evidentes do TDAH, se manifesta em adultos através de dificuldades em manter a concentração, em seguir instruções detalhadas e em realizar tarefas que exigem atenção prolongada. Em ambientes de trabalho, onde o foco constante é fundamental, essa dificuldade pode ser particularmente debilitante (KOOIJ; *et al.*, 2010).



UNIFASC

HÁ 20 ANOS EDUCANDO E TRANSFORMANDO

RACE INTERDISCIPLINAR

REVISTA CIENTÍFICA ELETRÔNICA

ISSN 2674-7154



Depreende-se que, a desatenção não apenas afeta a eficiência e a produtividade, mas também pode contribuir para um aumento do estresse e da frustração. A incapacidade de completar tarefas que exigem atenção prolongada pode resultar em um desempenho insatisfatório, afetando negativamente a carreira e as oportunidades de avanço profissional.

Além da desatenção, a impulsividade é um sintoma que pode ter graves repercussões na vida adulta. Adultos com TDAH frequentemente tomam decisões precipitadas, agem sem considerar as consequências a longo prazo e têm dificuldades em planejar e organizar suas atividades diárias (WYMBS; *et al.*, 2013).

Neste cenário, de acordo as lições de Barkley (2015), a impulsividade pode levar a problemas financeiros, dificuldades em manter relacionamentos estáveis e até mesmo a envolvimento em comportamentos de risco, como uso de substâncias ou direção imprudente. Esses comportamentos impulsivos são frequentemente exacerbados por uma baixa tolerância à frustração, outro sintoma comum do TDAH.

Extrai-se que a impulsividade é um sintoma do Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) que pode causar repercussões relevantes na vida adulta. Adultos com TDAH muitas vezes enfrentam desafios relacionados à tomada de decisões apressadas e à ação sem consideração das consequências a longo prazo, o que pode comprometer gravemente diversos aspectos de suas vidas.

A hiperatividade, embora seja um sintoma mais frequentemente associado a crianças com TDAH, pode persistir na vida adulta, mas de maneira mais sutil. Em vez de uma agitação física evidente, adultos com TDAH podem experimentar um sentimento interno de inquietação ou uma incapacidade de relaxar (AMONN; *et al.*, 2020).

Complementarmente, Weiss e Murray (2003) asseveraram que essa forma de hiperatividade interna pode se manifestar como dificuldade em participar de atividades que exigem silêncio ou inatividade prolongada, como reuniões ou leituras prolongadas. Esse sentimento constante de inquietude pode levar ao desgaste mental e físico, contribuindo para um estado de estresse crônico.

Além dos sintomas centrais de desatenção, impulsividade e hiperatividade, muitos adultos com TDAH também enfrentam dificuldades com a regulação emocional. Segundo Sibley *et al.* (2021), a dificuldade em controlar as emoções é uma característica frequentemente



UNIFASC

HÁ 20 ANOS EDUCANDO E TRANSFORMANDO

RACE INTERDISCIPLINAR

REVISTA CIENTÍFICA ELETRÔNICA

ISSN 2674-7154



subdiagnosticada, mas que pode ter um impacto significativo na qualidade de vida dos indivíduos. A desregulação emocional pode se manifestar como explosões de raiva, sentimentos de frustração intensa, ou uma sensibilidade exagerada a críticas. Barkley (2015) destaca que essa dificuldade em gerenciar as emoções pode levar a conflitos interpessoais e dificuldades em manter relacionamentos próximos.

A procrastinação é outro sintoma comum em adultos com TDAH, frequentemente relacionado à desatenção e à dificuldade em gerenciar o tempo. Seguindo esta mesma linha de raciocínio, Steel (2007) pontuou que a procrastinação é amplamente reconhecida como um problema relevante entre adultos com TDAH, contribuindo para o acúmulo de tarefas não concluídas e aumentando o estresse associado à gestão de responsabilidades. Estudos como o de Ferrante *et al.* (2018) sugerem que a procrastinação em adultos com TDAH não é apenas uma questão de má gestão do tempo, mas está enraizada nas dificuldades do transtorno em manter o foco e a motivação ao longo do tempo.

Além dos sintomas comportamentais e cognitivos, adultos com TDAH também podem experimentar dificuldades significativas em suas interações sociais. Conforme indicado por Wilens e Spencer (2010), a impulsividade e a dificuldade em prestar atenção podem prejudicar a capacidade de manter conversas fluentes e de entender as normas sociais, levando a mal-entendidos e conflitos.

Depreende-se que o impacto cumulativo dos sintomas do Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) na vida adulta vai além das dificuldades objetivas no desempenho acadêmico ou profissional, estendendo-se também ao bem-estar emocional dos indivíduos.

Finalmente, o impacto cumulativo desses sintomas pode levar a uma baixa autoestima e sentimentos de inadequação. Segundo Ramsay e Rostain (2008), muitos adultos com TDAH desenvolvem uma visão negativa de si mesmos devido às dificuldades contínuas em alcançar metas pessoais e profissionais. Essa baixa autoestima pode ser alimentada por repetidos fracassos e dificuldades em manter o controle sobre as tarefas diárias, exacerbando os sintomas do TDAH e criando um ciclo vicioso que é difícil de romper sem intervenção adequada.

Av. Adelina Alves Vilela, 393

Bairro: Jardim Primavera – Itumbiara – GO

(64)3404-9020



UNIFASC

HÁ 20 ANOS EDUCANDO E TRANSFORMANDO

RACE INTERDISCIPLINAR

REVISTA CIENTÍFICA ELETRÔNICA

ISSN 2674-7154



Ainda de acordo com as lições dos autores, é possível visualizar que à medida que esses indivíduos enfrentam desafios recorrentes sem o suporte ou as estratégias necessárias, a tendência é que o ciclo de frustrações se intensifique, reforçando ainda mais os sentimentos de impotência e alimentando um ciclo vicioso que agrava os sintomas do TDAH. Esse quadro emocional pode, assim, perpetuar e até mesmo intensificar os desafios enfrentados, sublinhando a necessidade de intervenções eficazes, como a Terapia Cognitivo-Comportamental, para interromper esse ciclo e promover um desenvolvimento saudável.

Portanto, a avaliação dos sintomas do TDAH é extremamente importante, tendo em vista que compreender a complexidade e o impacto desses sintomas pode contribuir para o desenvolvimento de estratégias eficazes de intervenção e apoio, a fim de melhorar a qualidade de vida e a funcionalidade dos adultos afetados pelo TDAH.

3.2. Desafios e Impactos do Transtorno de Déficit de Atenção em Adultos: Relações Interpessoais, Desempenho Acadêmico e Profissional

No que diz respeito às relações interpessoais, o TDAH pode levar a uma série de desafios. Segundo Lima *et al.* (2020), adultos com TDAH frequentemente enfrentam dificuldades em manter relacionamentos estáveis devido à sua tendência para a desatenção e impulsividade. Essas características podem resultar em mal-entendidos, conflitos e dificuldades em manter compromissos, afetando negativamente a qualidade das relações interpessoais.

Além das relações interpessoais, o desempenho acadêmico também pode ser afetado pelo TDAH em adultos. De acordo com Ferreira e Costa (2018), indivíduos com TDAH frequentemente enfrentam dificuldades na organização e gestão do tempo, o que pode comprometer a conclusão de tarefas acadêmicas e a obtenção de sucesso em ambientes educacionais. A falta de concentração e a tendência para procrastinação são particularmente problemáticas em contextos que exigem autodisciplina e organização.

No ambiente profissional, as dificuldades associadas ao TDAH podem impactar a produtividade e a eficiência. Rocha e Santos (2021), anotaram que os adultos com TDAH podem encontrar desafios na execução de tarefas, no gerenciamento de prazos e na organização do trabalho. Esses problemas podem levar a uma maior rotatividade de empregos e a uma dificuldade em manter a estabilidade profissional.

Av. Adelina Alves Vilela, 393

Bairro: Jardim Primavera – Itumbiara – GO

(64)3404-9020

Além dos impactos mencionados, o TDAH também pode influenciar a saúde mental dos adultos afetados. A presença de sintomas persistentes de TDAH pode contribuir para o desenvolvimento de comorbidades, como ansiedade e depressão, que por sua vez, exacerbam as dificuldades nas relações interpessoais, acadêmicas e profissionais. A interação entre TDAH e esses transtornos pode criar um ciclo de desafios adicionais, dificultando ainda mais a qualidade de vida dos indivíduos (ALMEIDA; SILVA, 2020).

Por intermédio da análise dos autores supramencionados, infere-se que o Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) tem um impacto abrangente e multifacetado na vida adulta, afetando diversas áreas como as relações interpessoais, o desempenho acadêmico e o ambiente profissional.

3.3. Terapia cognitivo-comportamental como ferramenta minimizadora dos impactos causados pelos sintomas do TDAH na vida adulta

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) tem se consolidado como uma abordagem terapêutica efetiva no tratamento de adultos com Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), proporcionando estratégias para gerenciar e mitigar os impactos dos sintomas desse transtorno. Segundo Santos *et al.* (2019), a TCC contribui significativamente para a redução da desatenção e impulsividade, promovendo avanços na organização pessoal e na administração do tempo, que são frequentemente prejudicadas em adultos com TDAH.

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é uma abordagem eficaz no tratamento de adultos com TDAH, oferecendo ferramentas estruturadas para gerenciar sintomas como desatenção e impulsividade. Silva *et al.* (2020) e Carvalho *et al.* (2018) destacam que a TCC facilita a reestruturação cognitiva, permitindo aos pacientes identificar e modificar padrões de pensamento disfuncionais. Destarte, a TCC promove o desenvolvimento de habilidades essenciais como planejamento e organização, utilizando técnicas práticas como a criação de planos e listas de verificação, o que melhora a gestão do tempo e a eficiência no ambiente profissional e acadêmico.

Russell Barkley (2011), destacado pesquisador no campo do TDAH, reconhece a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) como uma abordagem altamente eficaz para adultos com esse transtorno. Ele ressalta que a TCC é crucial para o desenvolvimento de habilidades



UNIFASC

HÁ 20 ANOS EDUCANDO E TRANSFORMANDO

RACE INTERDISCIPLINAR

REVISTA CIENTÍFICA ELETRÔNICA

ISSN 2674-7154



sociais, como assertividade, comunicação e empatia, que são fundamentais para melhorar as relações interpessoais. Destarte, a TCC capacita os indivíduos a identificar e gerenciar emoções intensas, como frustração e impulsividade, frequentemente presentes no TDAH. Ao integrar técnicas cognitivas e comportamentais, a TCC oferece um tratamento adaptado que pode significativamente melhorar a autonomia e a qualidade de vida dos pacientes.

Outrossim, outro ponto crucial na TCC para adultos com TDAH é a regulação emocional. Oliveira *et al.* (2021) destaca que a TCC ajuda os pacientes a desenvolver estratégias para controlar suas emoções, o que é essencial para lidar com a frustração e a impulsividade. A capacidade de regular as emoções possibilita respostas mais apropriadas a situações estressantes, reduzindo comportamentos impulsivos e conflitos interpessoais.

A incorporação de técnicas de relaxamento e *mindfulness* na TCC também pode trazer benefícios para adultos com TDAH. Nascimento *et al.* (2017) apontam que essas técnicas auxiliam na redução da ansiedade e do estresse, frequentemente exacerbados pelos sintomas do TDAH. A diminuição do estresse pode melhorar a concentração e o desempenho geral dos pacientes.

Vislumbra-se que a TCC oferece estratégias para o controle das emoções, essencial para lidar com frustrações e impulsividade, permitindo respostas mais apropriadas em situações estressantes e reduzindo comportamentos impulsivos e conflitos interpessoais. Além disso, a incorporação de técnicas de relaxamento e *mindfulness* na TCC tem se mostrado benéfica ao auxiliar na redução da ansiedade e do estresse, frequentemente intensificados pelos sintomas do TDAH. Essa redução do estresse pode, por sua vez, melhorar a concentração e o desempenho geral dos pacientes.

A TCC também foca na construção de um sistema de suporte social para o paciente. Mendes *et al.* (2019) mencionou que a terapia incentiva a participação em grupos de apoio e o envolvimento de familiares, o que pode ajudar adultos com TDAH a enfrentar melhor os desafios relacionados aos relacionamentos interpessoais e às demandas diárias. O suporte social é crucial para promover a adesão ao tratamento e melhorar os resultados terapêuticos.

Pesquisas mostram que a combinação de TCC com medicação pode ser particularmente benéfica para adultos com TDAH. Ferreira *et al.* (2021) afirma que a TCC pode complementar a medicação, oferecendo um tratamento mais completo e eficaz. Esta abordagem

combinada pode levar a melhorias significativas na funcionalidade geral e na qualidade de vida dos pacientes.

Apreende-se que, quando utilizada em conjunto, a TCC complementa a medicação ao fornecer um tratamento mais abrangente e eficaz. Essa abordagem integrada tem o potencial de resultar em melhorias exponenciais na funcionalidade geral dos pacientes e na qualidade de vida, oferecendo um suporte mais completo para lidar com os desafios associados ao transtorno.

É imperioso destacar que a eficácia da TCC pode variar conforme as características individuais e as necessidades específicas dos pacientes. Lima e Souza (2018) ressaltam que personalizar o tratamento é fundamental para adaptar as estratégias da TCC às necessidades individuais, potencializando os benefícios da terapia.

Embora os benefícios da TCC sejam evidentes, a adesão ao tratamento pode ser desafiadora para alguns adultos com TDAH. Oliveira *et al.* (2020) indicam que a falta de motivação e as dificuldades em manter um compromisso contínuo com a terapia podem limitar sua eficácia. Portanto, desenvolver estratégias para promover a adesão e garantir a continuidade do tratamento é essencial.

Em suma, a Terapia Cognitivo-Comportamental oferece uma abordagem estruturada e eficaz para enfrentar os sintomas do TDAH na vida adulta. Ao focar na reestruturação cognitiva, no desenvolvimento de habilidades comportamentais e na regulação emocional, a TCC pode ajudar a minimizar os impactos negativos do TDAH e melhorar a qualidade de vida dos indivíduos afetados. Estudos e práticas brasileiras corroboram a eficácia da TCC, confirmando seu valor como ferramenta terapêutica no manejo do TDAH.

Mediante todo o exposto, visualiza-se que a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) se estabeleceu como uma abordagem terapêutica eficaz no tratamento de adultos com Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), oferecendo estratégias valiosas para gerenciar e reduzir os impactos dos sintomas. A TCC é especialmente eficaz na diminuição da desatenção e da impulsividade, áreas frequentemente prejudicadas em adultos com TDAH, promovendo melhorias na organização pessoal e na administração do tempo.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS



UNIFASC

HÁ 20 ANOS EDUCANDO E TRANSFORMANDO

RACE INTERDISCIPLINAR

REVISTA CIENTÍFICA ELETRÔNICA

ISSN 2674-7154



Em conclusão, este artigo analisou os impactos profundos dos sintomas do Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) na vida adulta, evidenciando as repercussões nas esferas familiar, educacional e profissional e como a Terapia Cognitivo Comportamental pode minimizar os impactos na idade adulta.

O TDAH, frequentemente diagnosticado na infância, revela-se persistente ao longo da vida, afetando continuamente os indivíduos à medida que envelhecem. Os sintomas de desatenção, impulsividade e hiperatividade comprometem a eficiência no trabalho, prejudicam as relações interpessoais e afetam o desempenho acadêmico, levando a um ciclo de desafios adicionais e contribuindo para uma baixa autoestima.

A persistência dos sintomas na vida adulta gera um conjunto de desafios que afeta não apenas o desempenho profissional e acadêmico, mas também as interações pessoais e a saúde mental dos afetados. A hipótese explorada foi a de que a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) pode desempenhar um papel crucial na mitigação desses impactos e na melhoria da qualidade de vida dos adultos com TDAH.

A Terapia Cognitivo-Comportamental se destacou como uma abordagem terapêutica altamente eficaz no tratamento de adultos com TDAH. Utilizando técnicas estruturadas e práticas, como a reestruturação cognitiva, o desenvolvimento de habilidades comportamentais e a regulação emocional.

Foi possível compreender que a TCC fornece estratégias concretas para gerenciar e minimizar os impactos dos sintomas. A eficácia da TCC é demonstrada pela sua capacidade de aprimorar a organização pessoal, o gerenciamento do tempo e o controle emocional, fatores essenciais para a melhoria geral da qualidade de vida. Portanto, a TCC não apenas se estabelece como uma ferramenta terapêutica eficaz, mas também como uma abordagem estruturada e adaptável que pode proporcionar melhorias substanciais na funcionalidade e no bem-estar dos pacientes.

Além dos aspectos mencionados, é importante notar que a TCC contribui para o desenvolvimento de um sistema de suporte social, que é fundamental para o sucesso do tratamento. A participação em grupos de apoio e a inclusão de familiares podem facilitar a adaptação dos pacientes às estratégias propostas e promover um ambiente mais favorável à adesão ao tratamento. Esse suporte social é crucial para lidar com os desafios diários e para

Av. Adelina Alves Vilela, 393

Bairro: Jardim Primavera – Itumbiara – GO

(64)3404-9020



UNIFASC

HÁ 20 ANOS EDUCANDO E TRANSFORMANDO

RACE INTERDISCIPLINAR

REVISTA CIENTÍFICA ELETRÔNICA

ISSN 2674-7154



reforçar os ganhos obtidos com a terapia. Portanto, a TCC oferece uma solução robusta e multifacetada para os desafios impostos pelo TDAH na vida adulta.

Ao abordar diretamente os sintomas e proporcionar estratégias práticas e adaptáveis, a TCC não apenas melhora a eficiência funcional e o controle emocional, mas também promove um suporte social adicional que pode fortalecer a eficácia do tratamento. A combinação desses elementos contribui para uma abordagem terapêutica eficaz, que pode resultar em melhorias significativas na qualidade de vida dos adultos afetados pelo TDAH.



UNIFASC
HÁ 20 ANOS EDUCANDO E TRANSFORMANDO

RACE INTERDISCIPLINAR

REVISTA CIENTÍFICA ELETRÔNICA

ISSN 2674-7154



REFERÊNCIAS

AMONN, F.; MESS, K.; WIDDER, J. *Adult ADHD and its impact on mental health*. *Journal of Attention Disorders*, v. 24, n. 5, p. 620-630, 2020.

BARKLEY, R. A. *Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A Handbook for Diagnosis and Treatment*. 4. ed. New York: Guilford Press, 2015.

BARKLEY, R. **Vencendo o TDAH – Transtorno de Déficit de Atenção/Hiperatividade**. Artmed: 2011. 244 p.

CARVALHO, A. S.; REIS, R. A.; OLIVEIRA, C. F. Técnicas de planejamento e organização na terapia cognitivo-comportamental para adultos com TDAH. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 12, n. 2, p. 153-167, 2018.

COSTA, R. A. *et al.* TDAH e Desempenho Profissional: Um Estudo de Caso. **Jornal de Psicologia do Trabalho e Organizações**, v. 15, n. 4, p. 293-305, 2019.

FERREIRA, J. M.; COSTA, L. R.; GARCIA, M. R. Eficácia da combinação de TCC e medicação no tratamento de adultos com TDAH. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 27, n. 4, p. 320-334, 2021.

FERREIRA, M. J.; COSTA, A. L. Desafios Acadêmicos em Adultos com TDAH: Uma Análise. **Revista Brasileira de Educação**, v. 23, n. 1, p. 45-60, 2018.

HOLANDA, A. T. P. de; *et al.* Consequências do Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) na fase adulta: uma revisão integrativa de literatura. **Revista PHD**, v. 02, n. 07. Disponível em: <app.periodikos.com.br>. Acesso em: 05 out. 2023.

KOOIJ, J. J. S. *et al.* European consensus statement on diagnosis and treatment of adult ADHD: The European Network Adult ADHD. **BMC Psychiatry**, v. 10, n. 1, p. 67, 2010.

LIMA, F. S. *et al.* Impactos do TDAH nas Relações Interpessoais de Adultos: Um Estudo Exploratório. **Psicologia: Teoria e Prática**, v. 22, n. 3, p. 250-264, 2020.

LIMA, M. F.; SOUZA, A. L. Personalização da Terapia Cognitivo-Comportamental para adultos com TDAH: Uma abordagem prática. **Revista Brasileira de Psicologia Clínica**, v. 14, n. 1, p. 45-60, 2018.

MENDES, T. C.; CARVALHO, L. F.; MOREIRA, A. P. A importância do suporte social na eficácia da TCC para TDAH em adultos. **Psicologia: Teoria e Prática**, v. 21, n. 3, p. 112-124, 2019.



UNIFASC

HÁ 20 ANOS EDUCANDO E TRANSFORMANDO

RACE INTERDISCIPLINAR

REVISTA CIENTÍFICA ELETRÔNICA

ISSN 2674-7154



NASCIMENTO, F. P.; ALMEIDA, C. S.; PEREIRA, J. A. Técnicas de relaxamento e mindfulness na terapia cognitivo-comportamental para TDAH. **Revista de Psicoterapia e Saúde Mental**, v. 10, n. 2, p. 78-91, 2017.

OLIVEIRA, M. J.; SOARES, R. M.; ALVES, P. A. Desafios da adesão à Terapia Cognitivo-Comportamental em adultos com TDAH. **Revista Brasileira de Terapias Psicológicas**, v. 15, n. 4, p. 102-118, 2020.

OLIVEIRA, R. T.; PEREIRA, J. S.; CARNEIRO, J. F. Regulação emocional na terapia cognitivo-comportamental para adultos com TDAH. **Jornal de Psicologia e Saúde**, v. 18, n. 1, p. 34-50, 2021.

RAMSAY, J. R.; ROSTAIN, A. L. *Cognitive Behavioral Therapy for Adult ADHD: An Integrative Psychosocial and Medical Approach*. New York: **Routledge**, 2008.

ROCHA, A. B.; SANTOS, L. M. Desafios Profissionais em Adultos com TDAH: Uma Revisão. **Revista Brasileira de Administração**, v. 27, n. 4, p. 349-362, 2021.

SANTOS, L. F.; SILVA, A. L.; FERREIRA, C. H. Terapia Cognitivo-Comportamental no tratamento do TDAH em adultos: Revisão de literatura. **Revista Brasileira de Psicopatologia**, v. 8, n. 3, p. 220-235, 2019.

SCHMITZ, M. *et al.* TDAH: remissão na adolescência e preditores de persistência em adultos. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 56. Disponível em: <scielo.br>. Acesso em: 05 out. 2023.

SIBLEY, M. H. *et al.* Variable patterns of remission from ADHD in the multimodal treatment study of ADHD. **American Journal of Psychiatry**, v. 178, n. 4, p. 354-362, 2021.

SILVA, M. M. da; VIEIRA, M. R. V. Revisão bibliográfica: TDAH em adultos. **Brazilian Journal of Development**, v. 8, n. 4. Disponível em: <ojs.brazilianjournals.com.br>. Acesso em: 05 out. 2023.

STEEL, P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. **Psychological Bulletin**, v. 133, n. 1, p. 65-94, 2007.

WEISS, M.; MURRAY, C. ADHD in Adulthood: A Guide to Current Theory, Diagnosis, and Treatment. New York: **W. W. Norton & Company**, 2003.

WILENS, T. E.; SPENCER, T. J. Understanding attention-deficit/hyperactivity disorder from childhood to adulthood. **Postgraduate Medicine**, v. 122, n. 5, p. 97-109, 2010.

WYMBS, B. T. *et al.* Rate and predictors of divorce among parents of youth with ADHD. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, v. 81, n. 5, p. 1081-1090, 2013.

Av. Adelina Alves Vilela, 393

Bairro: Jardim Primavera – Itumbiara – GO

(64)3404-9020