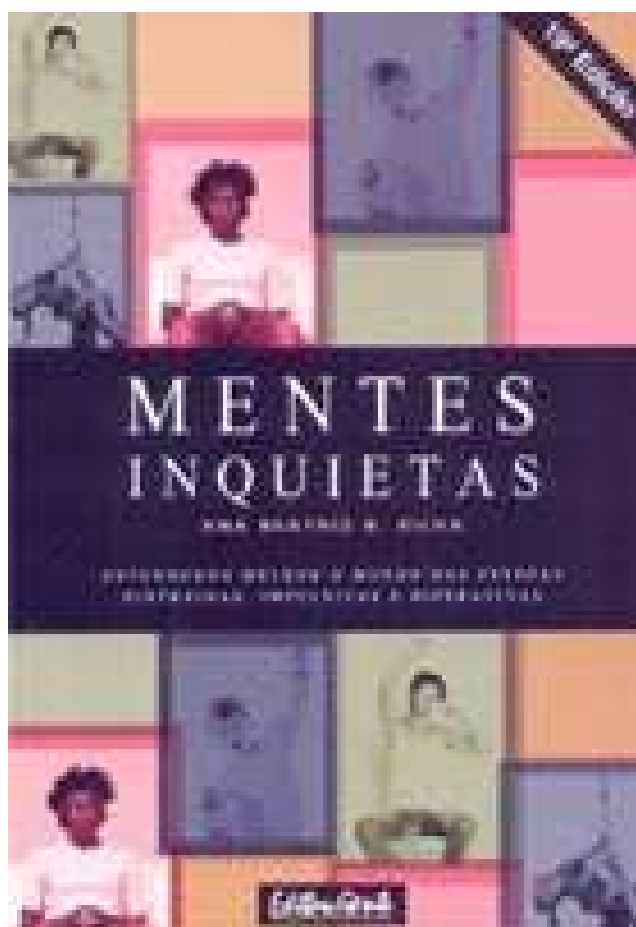


# MENTES INQUIETAS

ANA BEATRIZ B. SILVA



<http://groups.google.com/group/digitalsource>



Copyright © Ana Beatriz Barbosa Silva

Todos os direitos desta edição são reservados à Editora Gente.  
Rua Pedro Soares de Almeida, 114 São Paulo, SP, CEP 05029-030  
Telefax:(11)3670-2500 Site: www.editoragente.com.br E-mail: gente  
©editoragente.com.br

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Silva, Ana Beatriz B.

Mentes inquietas: entendendo melhor o mundo das pessoas distraídas, impulsivas e hiperativas / Ana Beatriz B. Silva. - São Paulo : Editora Gente,

2003

ISBN 85-7312-406-7

1. Distúrbio de falta de atenção com hiperatividade I. Título

CDD-618.928589

Digitalização: Vítor Chaves

Correção: Marcilene Aparecida Alberton Ghisi Chaves

---

## **AGRADECIMENTOS**

À memória de minhas avós que me fizeram acreditar nas pessoas "do bem".

A meus pais por serem estas pessoas.

Ao Dr. Bulhões de Carvalho, por sua sabedoria, sinceridade, estímulo e seu contagiante "amor às letras".

À Débora, pela ajuda incalculável, dedicação, entusiasmo e amor ao estudo do ser humano.

À Andréa, pela cumplicidade profissional, intelectual e principalmente fraternal.

À Graça, pela presença e ajuda nos momentos finais.

À Marcinha, pela dedicação e carinho.

Ao Márcio Paschoal, pela ajuda em "juntar tudo" — parecia impossível.

Ao João e ao Marcelo, por serem tão especiais.

Ao Guilherme, à Bia e ao Léo, pela inspiração e tolerância com minha ausência.

Ao Dunga (Eduardo Mello), pela ajuda e por ser tão DDA assim...

À Angela e ao Luciano, pela amizade e estímulo.

Ao Eduardo, pelo amor incondicional.

# ÍNDICE

<b>PREFÁCIO</b>	<b>11</b>
<b>Capítulo 1: COMO DENOMINAR O DÉFICIT DE ATENÇÃO</b> a difícil arte do autoconhecimento...	<b>16</b>
<b>Capítulo 2: O QUE É O DDA?</b> um trio de respeito: distração, impulsividade e hiperatividade...	<b>20</b>
<b>Capítulo 3: MULHERES E DDA</b> um preço muito alto a ser pago e a via-crúcis antes do diagnóstico acertado: a rainha do lar em xeque...	<b>38</b>
<b>Capítulo 4: DDA E CRIANÇAS</b> a necessidade de se ajustar às regras: o bode expiatório da família...	<b>52</b>
<b>Capítulo 5: DDA E VIDA AFETIVA</b> os últimos românticos: emoção em excesso e escassez de razão...	<b>72</b>
<b>Capítulo 6: O QUE OS DDAs TÊM QUE OS OUTROS NÃO TÊM?</b> idéias, sensações e emoções que não podem ser quantificadas: a questão da criatividade...	
<b>Capítulo 7: POR ONDE O IMPULSO ME LEVAR...</b> os desbravadores, os acionistas, os artísticos e os performáticos...	<b>106</b>
<b>Capítulo 8: PERSONALIDADES COM SUPOSTO FUNCIONAMENTO DDA</b> de Einstein a Marlon Brando: um museu de grandes novidades...	<b>114</b>
<b>Capítulo 9: DDA E OUTROS TRANSTORNOS</b> desenvolvendo quadros associados: as parcerias nada recomendáveis...	<b>124</b>
<b>Capítulo 10: UMA RELAÇÃO EXPLOSIVA: DDA E DROGAS</b> perigos camuflados e atrações fatais...	<b>144</b>
<b>Capítulo 11: A DIFÍCIL TAREFA DE DORMIR BEM</b> aprendendo a relaxar um cérebro a mil por hora...	<b>160</b>
<b>Capítulo 12: UMA BREVE HISTÓRIA NO TEMPO</b> o longo processo de identificação do funcionamento DDA...	<b>170</b>
<b>Capítulo 13: A ORIGEM DA QUESTÃO</b> a ciência finalmente no rumo certo do entendimento de um cérebro DDA...	<b>176</b>
<b>Capítulo 14: DIAGNÓSTICO DO DDA</b> a sabedoria em direcionar sua forma de ser perante as inúmeras obrigações impostas pela vida...	<b>184</b>

<b>Capítulo 15: EM BUSCA DO CONFORTO VITAL – TRATAMENTO DO DÉFICIT DE ATENÇÃO</b>	<b>192</b>
a importância da individualidade e do conforto social...	
<b>Capítulo 16: MERCADO DE TRABALHO DO FUTURO E OS DDAS</b>	<b>210</b>
transformando sonhos em realidade: o novo mercado de trabalho e o destaque para as potencialidades criativas...	
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>214</b>
<b>SOBRE A AUTORA</b>	<b>223</b>

## **PREFÁCIO**

*Mentes Inquietas* é um desses livros que chegam como um alento ao coração de todos aqueles que durante muito tempo se sentiram como "peixes fora d'água", atuando dentro dos limites de suas angústias derivadas da sensação de incapacidade, inadequação e culpa, internalizadas através de uma crença implacável: eu não tenho jeito.

Dra. Ana Beatriz Barbosa Silva, médica psiquiatra, com ampla experiência clínica no tratamento de portadores do Distúrbio do Déficit de Atenção, mostra-nos a trajetória cheia de vicissitudes e brilho criativo das pessoas com este funcionamento mental. Através de um relato envolvente, transparente e esclarecedor, consegue desmistificar a desatenção, a desorganização e o atabalhoamento, sintomas típicos de pessoas com DDA, até então entendidos como problemas de caráter.

Dra. Ana Beatriz explica a causa desse tipo de funcionamento mental, pontuando não só as dificuldades trazidas por ele, mas também, e principalmente, revelando todo o poder criativo, a agudeza mental e o dinamismo empreendedor, que, para muitas pessoas, encontravam-se soterrados sob uma vida marcada por críticas e culpa.

Ao longo dos capítulos deste livro, Dra. Ana Beatriz consegue trazer à luz, sob um ângulo positivo, características que antes eram vistas como prejudiciais e incômodas pelas pessoas com este funcionamento mental.

Ana Beatriz nos prende e entretém com uma linguagem simples e clara, tornando acessíveis e extremamente agradáveis as informações sobre funcionamento cerebral e comportamento, que encantam tanto ao leigo como ao especialista.

No decorrer da leitura, são destruídas todas as antigas certezas do "não ter jeito" e crescem o orgulho e a alegria do jeito de ser DDA.

O livro começa explicando o termo Distúrbio do Déficit de Atenção e como foi sua evolução do conceito de lesão até o atual: um tipo de funcionamento cerebral diferente, saindo da esfera da doença. Esse tipo de funcionamento diferente é explicado em suas principais características e suas conseqüências positivas e negativas, esclarecendo um assunto que até bem pouco tempo não era muito considerado: o DDA em mulheres.

Em seguida, somos apresentados àquela época da vida em que os pais arrancam os cabelos tentando lidar com seus pequenos DDAs, enquanto estes acabam se transformando nos bodes expiatórios da família.

A vida afetiva de alguém com DDA é relatada como um passeio de montanha-russa, com seus altos e baixos, reviravoltas de pernas para o ar, coração apertado e muita emoção.

O lado bom de ser DDA é revelado em uma linguagem redentora e entusiasmada: é a criatividade que brota fértil dessas mentes inquietas e aceleradas que sempre têm levado a humanidade adiante.

Uma particularidade que salta à observação, seja pelo lado bom, seja pelo ruim, é desvendada no capítulo sobre a impulsividade.

Os frutos de tanta criatividade e impulsividade são apresentados no capítulo sobre personalidades com suposto funcionamento DDA. Assim como os frutos de

tanta ansiedade e inquietação que são esclarecidos, em seguida, no capítulo que discorre sobre os problemas que desafortunadamente acabam por acompanhar essas mentes sobrecarregadas de idéias e de muita preocupação.

Um desses problemas é tão preocupante que ocupa um capítulo inteiro: a perigosa relação de uma pessoa com funcionamento DDA que se envolve com drogas.

Uma mente DDA não descansa nem mesmo enquanto dorme. No capítulo sobre a difícil tarefa de dormir bem, somos familiarizados com esta que é uma das principais reclamações dessas pessoas tão agitadas.

A partir desse ponto, o livro enfoca o caminho percorrido pela ciência para descobrir esse tipo de funcionamento mental e também como identificá-lo, além de entender o que se passa de diferente e especial dentro desses cérebros inquietos.

No capítulo sobre tratamento, seguimos descobrindo o que podemos fazer para reconstruir sua auto-estima e libertar todo seu potencial criativo. E, finalmente, terminamos nossa viagem com um assunto que promete ser a redenção das mentes inquietas: o novo mercado de trabalho e os talentos que se esperam dos trabalhadores do futuro, e que os DDAs têm de sobra...

Esperamos que este livro possa servir como bálsamo às almas dos DDAs, ajudando-os a valorizar suas potencialidades e fornecendo instrumentos para que possam não apenas utilizá-las de uma maneira menos sofrida, mas também que se sintam mais felizes consigo mesmos e com a vida.

**Débora Barbosa:** Psicóloga clínica formada pela UERJ, com *formação em Psicoterapia Cognitivo-Comportamental*.

**Maria das Graças Soares de Oliveira:** Psicóloga clínica formada pela UERJ, com *formação em Psicoterapia Cognitivo-Comportamental e Psicoterapia Estratégica*.

## **Capítulo 1 - COMO DENOMINAR O DÉFICIT DE ATENÇÃO**

*a difícil arte do autoconhecimento...*

Muitas denominações e siglas têm sido usadas para referir-se ao Distúrbio do Déficit de Atenção. Em um número recente da *Attention*, revista americana do CHADD, uma associação de DDAs e simpatizantes, foi sugerido que, de agora em diante, se utilizasse a sigla DA/HI quando estiverem discutindo sobre o Distúrbio do Déficit de Atenção com hiperatividade-impulsividade, enquanto DDA será usado para o distúrbio com características predominantemente desatentivas.

A sigla DA/HI é apenas a mais recente das mudanças de nome atribuídas ao déficit de atenção nos últimos anos. O grande problema em criar rótulos para designar alterações comportamentais é que eles acabam sendo um reflexo do nível de conhecimento sobre aquele assunto em um dado momento e, por isso mesmo, quase nunca refletem a verdade que de fato ocorre nestas alterações.

Exemplos claros dessa postura são as denominações dadas ao déficit de atenção, como Disfunção Cerebral Mínima, Síndrome da Criança Hiperativa, Síndrome da Ausência de Controle Moral ou ainda Reação Hipercinética da Infância, todas em diferentes períodos do século XX.

Sabe-se, hoje, que nenhum dos termos era exato ou mesmo elucidativo, quanto à origem ou às diversas manifestações do comportamento DDA. Na prática, DA ou DA/HI e alguns subtipos citados por diversas classificações são agrupados sob o leque da sigla DDA. Isso ocorre por várias razões, mas a mais convincente deve-se à ampliação da percepção dos sintomas dessa alteração comportamental, dando destaque especial ao déficit de atenção que era subvalorizado em função da hiperatividade e da impulsividade. Atualmente se sabe que a desatenção é o núcleo básico, comum e unificador desse tipo de funcionamento mental.

Por tudo isso, resolvemos utilizar a sigla DDA para designar o Déficit de Atenção em toda sua gama de manifestações, bem como as pessoas que têm no termo DDA a representação de uma maneira de ser. Afinal, não se *tem* DDA, se *é* DDA.

Ao longo deste livro, essa designação aparecerá com estes dois sentidos: um adjetivando, outro subjetivando, pois, em se tratando de DDA, sujeito e atributo adquirem uma só função no exercício diário de ser quem se é e aprender que a difícil arte do autoconhecimento inicia-se exatamente aí.

Será dado destaque à essência DDA e, como "escafandristas", tentaremos apresentar facetas íntimas desse universo ainda tão pouco conhecido pelos profissionais de saúde e educação, e do grande público em geral. Esperamos iniciar aqui a abertura, ainda que de forma parcial, do grande leque que o termo DDA representa.

*Quando os astronautas foram à lua  
que coincidência eu também estava lá  
fugindo de casa, do barulho da rua  
pra recompor meu mundo bem devagar  
Que lugar mais silencioso  
Eu poderia no universo encontrar  
Que não fossem os desertos da lua  
Pra recompor meu mundo bem devagar*

**“No mundo da lua”  
(Biquini Cavado — Álvaro, Bruno, Miguel e Sheik)**



## **Capítulo 2 - O QUE É O DDA?**

*um trio de respeito: distração, impulsividade e hiperatividade...*

Quando pensamos em DDA, não devemos raciocinar como se estivéssemos diante de um cérebro "defeituoso". Devemos, sim, olhar sob um foco diferenciado, pois, na verdade, o cérebro do DDA apresenta um funcionamento bastante peculiar, que acaba por trazer-lhe um comportamento típico, que pode ser responsável tanto por suas melhores características, como por suas maiores angústias e desacertos vitais.

O comportamento DDA nasce do que se chama *trio de base alterada*. É a partir desse trio de sintomas — formado por alterações da atenção, impulsividade e da velocidade da atividade física e mental — que se irá desvendar todo o universo DDA, que, muitas vezes, oscila entre o universo da plenitude criativa e o da exaustão de um cérebro que não pára nunca.

Por esse motivo, será feita agora uma análise minuciosa desse trio de sintomas que constitui a espinha dorsal do comportamento DDA:

**ALTERAÇÃO DA ATENÇÃO:** Este é, com certeza, o sintoma mais importante no entendimento do comportamento DDA, uma vez que esta alteração é condição *sine qua non* para se efetuar o diagnóstico. Uma pessoa com comportamento DDA pode ou não apresentar hiperatividade física, mas jamais deixará de apresentar forte tendência à dispersão. Para um adulto DDA, manter-se concentrado em algo, por menor tempo que seja, pode tornar-se um desafio tão grande como para um atleta de corrida com obstáculos que precisa transpor barreiras cada vez maiores até chegar ao fim da pista. Essa dificuldade em manter-se concentrado em determinado assunto, pensamento, ação ou fala, muitas vezes, causa situações bastante desconfortáveis aos adultos DDAs, como o fato de estarem em reuniões importantes de trabalho ou de família e terem seus pensamentos desviados para pequenas coisas como o horário do jogo de seu time no dia seguinte, a roupa que irá usar para ir ao cinema à noite ou mesmo se seu carro está suficientemente limpo para dar carona ao chefe. Várias vezes, o adulto DDA é flagrado por seus parceiros ou patrões nesses lapsos de atenção, acarretando desde pequenas a grandes discussões. Pode-se constatar isso pela angustiada declaração de Diana, 22 anos, estudante de Fonoaudiologia, que relata suas dificuldades de se manter concentrada quando em aula ou em outras situações acadêmicas:

"Sabe, eu sempre perguntei para mim mesma por que divagava tanto quando estava assistindo às aulas, ou sob supervisão, algo assim, em que você deve, e também *precisa*, prestar atenção. Eu imaginava por que cargas-d'água isso tinha que acontecer comigo, já que sempre fui perfeccionista. Eu me recriminava; achava que só poderia ser alguma falha de caráter, que no fundo deveria ser uma desinteressada de tudo. Afinal, eu olhava para a face de minha supervisora, nos orientando em pontos importantes, e embora no início conseguisse acompanhar, depois de um certo tempo via o rosto dela se transformar em uma tela de cinema, em que se passavam vários acontecimentos de minha vida, ou planejamentos, ou ainda o que imaginava que estava por vir, fantasias, sonhos... quando eu voltava ao tempo e espaço presentes, já não fazia

a menor idéia do que estava sendo dito. Muita gente usa a expressão 'pegar o bonde andando' para descrever uma situação em que você pega algo no meio e não entende nada... Mas para um DDA, eu acho que é o contrário: você pega o bonde parado, fica nele até um certo ponto e depois cai. O bonde continua e você fica pra trás."

Com o passar do tempo, o próprio DDA se irrita com seus lapsos de dispersão, pois estes acabam gerando, além dos problemas de relacionamento interpessoal, grande dificuldade de organização em todos os setores de sua vida. Essa desorganização acaba por fazê-lo gastar muito mais tempo e esforço para realizar suas tarefas cotidianas. Tal situação pode ser comparada a um carro cujo motor desregulado consome bem mais combustível e submete suas peças a um maior desgaste, resultando em menor durabilidade e desempenho. Muitos DDAs descrevem períodos de profundo cansaço mental e às vezes físico. Alguns usam a expressão "cansaço na alma" para descrever seu estado após a realização de tarefas nas quais se forçaram a permanecer concentrados por obrigação. Por exemplo, a entrega de um trabalho profissional que tiveram que realizar como um dever, com prazo determinado e sem nenhuma paixão pela tarefa realizada. No entanto, na grande maioria das vezes, os resultados desses trabalhos são muito bons — quando não, excelentes —, mas para o DDA fica sempre a sensação de um resultado ruim. Frequentemente, em função de seu julgamento equivocado, provocado em parte pela desatenção de um cérebro envolto em uma tempestade de pensamentos que se sucedem incessantemente, dificultando a canalização de seus esforços na realização de trabalhos com metas e prazos preestabelecidos.

A estudante de Fonoaudiologia relata também várias situações comuns a um DDA, a fraca avaliação ou a consciência que têm acerca da própria competência:

"Aqueles trabalhos escritos que você tem que fazer dezenas de vezes na faculdade, como dissertações, pesquisas, sempre foram sinônimo de terror pra mim. Todo início de período eu jurava que desta vez seria diferente: não deixaria os trabalhos para entregar em cima da hora. Assim como prestaria atenção em aulas inteiras, anotaria o que os professores falassem e depois passaria a limpo de forma organizada. O que acabava acontecendo é que meus apontamentos sempre ficavam aquela 'zona', além de incompletos, porque eu sempre 'caía do bonde'. Daí eu pedia o caderno daquelas meninas que sempre conseguiam fazer o que para mim era impossível e tirava fotocópias. O mais engraçado era que eu quase sempre tirava notas maiores que as delas, usando o mesmo material. Mas no caso de trabalhos dissertativos, eu sempre deixava para os 45 minutos do segundo tempo. Fazia no maior desespero, achava uma porcaria e os professores adoravam! Eu ficava sem entender nada, eu me achava uma fraude. Sempre desejei fazer os trabalhos de uma forma disciplinada... o curioso é que nas poucas vezes que consegui, não saíram tão bons, pelo menos na avaliação dos professores."

É importante destacar que o termo original para o DDA — Distúrbio do Déficit de Atenção — não traduz com precisão ou mesmo com justiça o que ocorre com a função da atenção no DDA. Se por um lado o adulto e a criança DDAs têm profunda dificuldade em se concentrar em determinado assunto ou enfrentar situações em condições de obrigatoriedade, por outro lado podem apresentar-se

## Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

