

UNILEÃO
CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

MARIA EDUARDA OLIVEIRA DIAS

**O DIAGNÓSTICO TARDIO DO TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO E
HIPERATIVIDADE /IMPULSIVIDADE (TDAH) EM ADULTOS: Contribuições
da Terapia Cognitivo-Comportamental no Tratamento dos Sintomas**

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2025

MARIA EDUARDA OLIVEIRA DIAS

**O DIAGNÓSTICO TARDIO DO TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO E
HIPERATIVIDADE /IMPULSIVIDADE (TDAH) EM ADULTOS: Contribuições
da Terapia Cognitivo-Comportamental no Tratamento dos Sintomas**

Trabalho de Conclusão de Curso – Artigo Científico, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Orientador: Profa. Ma. Silvia de Moraes Santana Ferreira.

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2025

MARIA EDUARDA OLIVEIRA DIAS

**O DIAGNÓSTICO TARDIO DO TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO E
HIPERATIVIDADE /IMPULSIVIDADE (TDAH) EM ADULTOS: Contribuições
da Terapia Cognitivo-Comportamental no Tratamento dos Sintomas**

Este exemplar corresponde à redação final aprovada do Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Data da Apresentação: 01/ 12/ 2025

BANCA EXAMINADORA

Orientador(a): Profa. Me. SILVIA DE MORAIS SANTANA FERREIRA/ UNILEÃO

Membro: Profa. Dra. FLAVIANE CRISTINE TROGLIO DA SILVA/ UNILEÃO

Membro: Esp. SANDCLEIDE DA SILVA FERREIRA/ UNILEÃO

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2025

O DIAGNÓSTICO TARDIO DO TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO E HIPERATIVIDADE /IMPULSIVIDADE (TDAH) EM ADULTOS: Contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental no Tratamento dos Sintomas.

Maria Eduarda Oliveira Dias¹
Silvia de Moraes Santana Ferreira²

RESUMO

O Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) é uma condição neurobiológica que costuma persistir ao longo da vida e pode passar despercebida até a fase adulta, o que aumenta os prejuízos emocionais, profissionais e sociais. O diagnóstico tardio geralmente dificulta o manejo dos sintomas e impacta a qualidade de vida do indivíduo. Assim, este artigo tem como objetivo investigar as contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no tratamento do Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) em indivíduos adultos, enfatizando as bases teóricas e práticas dessa abordagem psicoterapêutica. Através de uma revisão bibliográfica, procurou-se identificar como os princípios da TCC contribuem para o manejo dos sintomas do TDAH, tendo em vista as dificuldades cognitivas, comportamentais e emocionais características do transtorno. Foi possível evidenciar que a TCC mostrou-se eficaz no gerenciamento da impulsividade, na melhoria da atenção e na redução da desorganização cognitiva. Observou-se ainda, que a TCC auxilia na evolução de habilidades de autorregulação e enfrentamento, bem como na autonomia para lidar com demandas do cotidiano. A psicoeducação, o treino de habilidades e a reestruturação cognitiva mostraram-se estratégias primordiais para essas evoluções. Além disso, a conceitualização cognitiva contribuiu para definir intervenções mais adequadas às necessidades pessoais, proporcionando resultados clínicos mais consistentes. Conclui-se que a TCC, por se tratar de uma abordagem estruturada e com respaldo científico, configura-se como um método eficaz no tratamento do TDAH em adultos.

Palavras-chave diagnóstico tardio, TDAH adulto, terapia cognitivo comportamental.

Keywords:

¹Discente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: mary17eduardadiaz@gmail.com

²Docente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: silviamorais@leaosampaio.edu.br

1 INTRODUÇÃO

O Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) é considerado um transtorno do neurodesenvolvimento, caracterizado como um conjunto de sintomas como desatenção, hiperatividade e/ou impulsividade. Esse transtorno pode se manifestar de três maneiras: apenas com sintomas de desatenção, apenas com sintomas de hiperatividade e impulsividade ou por meio da combinação de ambos. É importante ressaltar ainda que, para a confirmação desse diagnóstico, é necessário que estejam presentes pelo menos seis critérios quando se trata de crianças, enquanto, em indivíduos adultos, exige-se o mínimo de cinco critérios de acordo com o DSM5-TR (APA, 2023).

Luo *et al.* (2019) apontam que de 8% a 12% das crianças em todo o mundo são diagnosticadas com Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade/impulsividade (TDAH), mas apenas 2,5% dessa população recebe o diagnóstico na fase adulta. Embora a incidência do TDAH seja alta, o diagnóstico ainda enfrenta desafios significativos. Muitos profissionais destacam que o transtorno é complexo para ser identificado devido à dificuldade de seus critérios de avaliação, que exigem uma análise cuidadosa e detalhada. Além disso, existem obstáculos no reconhecimento dos sintomas, como a dificuldade em distinguir entre os sinais de hiperatividade e os problemas comportamentais associados ao transtorno (Silva, et al., 2020).

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), enquanto abordagem psicoterápica baseada em evidências, tem mostrado eficácia significativa no manejo de diferentes transtornos mentais. Este estudo é especificamente direcionado para a aplicação da TCC no tratamento do TDAH em adultos. A utilização da TCC no tratamento requer um grau de envolvimento e comprometimento do paciente, o que pode ser desafiador devido aos problemas de atenção e hiperatividade presentes no TDAH.

O presente estudo desenvolveu-se a partir de algumas questões que despertaram meu interesse pela temática, principalmente a relação entre o Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade/impulsividade e a qualidade de vida de sujeitos adultos com diagnóstico tardio, com ênfase nos impactos emocionais, profissionais e sociais. A falha do diagnóstico precoce e tratamento necessário pode resultar em sensação de frustração, de inadequação e muitas vezes, em ansiedade. Tendo em vista isso, este estudo apresenta ainda a necessidade de dialogar diante aos prejuízos enfrentados por essa população, uma vez que entender esses impactos é essencial para desenvolver estratégias terapêuticas mais adequadas e eficazes.

Com isso, o foco da pesquisa refere-se ao tratamento do TDAH em indivíduos adultos diagnosticados tardiamente, tendo como ponto central, o tratamento com a TCC. A pergunta

de partida que orienta esta pesquisa é: “De que forma a Terapia Cognitivo-Comportamental pode contribuir para que adultos com diagnóstico tardio de TDAH manejem os impactos psicossociais associados ao transtorno?” Dessa forma, o objetivo é investigar como as intervenções terapêuticas oferecidas pela TCC podem contribuir para a melhoria na qualidade de vida de adultos com TDAH.

Assim, este estudo justifica-se pela necessidade de aprofundar e explorar a compreensão dos impactos psicossociais do diagnóstico tardio de TDAH em adultos, bem como pela importância de analisar os benefícios da Terapia Cognitivo-Comportamental como ferramenta de manejo desses impactos. Desse modo, buscou-se o aprimoramento da literatura científica acerca desse tema para viabilizar o acesso a informações que contribuam para o desenvolvimento de práticas clínicas mais eficazes. Esta pesquisa é especialmente relevante para adultos com diagnóstico tardio de TDAH, que constantemente lidam com prejuízos em diversas áreas da vida e enfrentam desafios atrelados à autoestima e ao autoconhecimento. Além disso, ao apresentar uma avaliação dos benefícios da TCC nas dificuldades enfrentadas por indivíduos com o diagnóstico tardio, o estudo disponibiliza insights relevantes para profissionais da saúde, facilitando a construção de estratégias mais eficientes e adaptadas no tratamento desse diagnóstico.

O objetivo geral desse estudo é Investigar como as intervenções da Terapia Cognitivo-Comportamental podem auxiliar adultos com o diagnóstico tardio de TDAH a manejar os impactos psicossociais provenientes do transtorno, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida. No que se refere aos objetivos específicos, estão: analisar os impactos psicossociais do diagnóstico tardio de TDAH em adultos, compreender como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) atua a partir do diagnóstico do TDAH em adultos, explorando suas estratégias para manejo dos sintomas e promoção de adaptação funcional e investigar de que forma a TCC utiliza técnicas como reestruturação cognitiva, organização da rotina e ajustamento ambiental para minimizar os prejuízos associados ao transtorno e promover melhorias no funcionamento psicossocial e na qualidade de vida de adultos diagnosticados tardiamente.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica e exploratória, pois tem como finalidade

entender como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) pode ser eficaz no tratamento do Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) no indivíduo adulto. De acordo com Losch, Rambo e Ferreira (2023), nesse tipo de abordagem, o pesquisador tem a oportunidade de avaliar dados qualitativos de modo organizado e detalhado, permitindo ao pesquisador a possibilidade de analisar as informações de maneira abrangente, entendendo todas as variações do fenômeno que está sendo estudado. Isso possibilita uma interpretação mais completa e precisa do que está sendo avaliado.

A pesquisa foi desenvolvida através de um levantamento detalhado e cuidadoso de fontes teóricas disponíveis como artigos científicos, livros e teses, disponíveis em bases de dados científicos e acadêmicas como Google acadêmico, PubMed e SciELO. Para pesquisa do material, usou-se as palavras-chave: *diagnóstico tardio*, *TDAH adulto*, *terapia cognitivo comportamental*. Para que a busca fosse mais precisa, foram inseridos estudos dos últimos 15 anos, em português ou inglês, que abordassem o diagnóstico tardio do TDAH e a utilização da TCC como tratamento. Foram descartados estudos sobre TDAH em outras fases da vida, materiais populares sem respaldo científico e estudos centrados apenas em tratamentos farmacológicos ou em outras terapias que não fossem a TCC.

2.2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.2.1 Impactos psicossociais do diagnóstico tardio de TDAH em adultos:

O Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) é um transtorno do neurodesenvolvimento caracterizado por sintomas persistentes de desatenção, hiperatividade e impulsividade, que se manifestam desde a infância e podem se estender ao longo de toda a vida. Quando não é realizado o diagnóstico na infância ou na adolescência, os sintomas costumam ser compreendidos como desvios de conduta, desorganização, irresponsabilidade ou desinteresse, fator que reforça a construção de uma autoimagem negativa. O diagnóstico tardio do transtorno impede o acesso a intervenções adequadas de tratamento, como acompanhamento psicoterapêutico, psicoeducacional e, em determinadas situações, farmacológico. Assim, o indivíduo passa a lidar com dificuldades acumulativas que comprometem sua trajetória pessoal, incluindo problemas pessoais, dificuldades acadêmicas, profissionais e emocionais (Souza *et al.*, 2022).

No contexto da vida pessoal, indivíduos adultos que enfrentam sintomas do TDAH por períodos prolongados, sem que haja um diagnóstico claro ou sem compreenderem a origem de

suas dificuldades, muitas vezes desenvolvem sentimentos persistentes de inadequação, incapacidade e fracasso. A frustração frequente frente a tarefas cotidianas, juntamente com a dificuldade de organização, de planejamento e de sustentação da atenção, prejudica a autoconfiança e provoca profunda insegurança. Como consequência, é comum surgir baixa autoestima e autocobrança excessiva, o que resulta em sentimentos contínuos de insatisfação pessoal. É importante ressaltar ainda que esses indivíduos muitas vezes são compreendidos de maneira equivocada por familiares e amigos, sendo classificados e rotulados como "preguiçosos", "desleixados" ou "irresponsáveis", o que fragiliza suas relações afetivas e sociais (Schmitz *et al.*, 2017).

Com base em Corado *et al.* (2024), a lacuna existente no diagnóstico na infância e adolescência tende a apresentar relação direta com um histórico marcado por fracassos escolares, baixa tolerância à frustração e dificuldades de adaptação aos contextos sociais e acadêmicos. A soma desses fatores gera consequências tais como o isolamento, a evasão de situações sociais e, em diversos casos, o desenvolvimento de quadros ansiosos ou depressivos ao longo da vida adulta. Além disso, a sensação de constante inadequação pode desencadear impactos duradouros na construção da identidade e da autoestima. Com o passar do tempo, é habitual que indivíduos adultos com histórico de TDAH não diagnosticados manifestem dificuldades significativas na gestão de demandas externas e na manutenção de vínculos consistentes.

Sujeitos com TDAH diagnosticados tardiamente e conseqüentemente não tratados, estão frequentemente associados a comportamentos impulsivos, dificuldade de concentração e desorganização, aspectos que afetam de forma significativa o desempenho profissional. Além disso, há uma maior tendência à rotatividade de empregos, ausências frequentes, problemas com pontualidades e conflitos interpessoais com colegas e superiores (Pellegrinelli *et al.*, 2022).

Soma-se a isso a procrastinação, a dificuldade em iniciar e concluir tarefas e a baixa tolerância à frustração fatores que contribuem para uma produtividade irregular e tornam o ambiente profissional ainda mais desafiador. A constante sensação de sobrecarga e o esforço necessário para compensar déficits de atenção acabam gerando estresse crônico e sensação de inadequação. Isso, por sua vez, favorece trajetórias profissionais instáveis e frustrantes, com menos oportunidades de crescimento e reconhecimento (Melo; Vilares; Cavazzana, 2024).

O emocional é profundamente impactado quando o TDAH não é identificado e tratado desde cedo. A presença de comorbidades como a depressão, ansiedade, transtornos de uso de substâncias e distúrbios de sono são comuns. A descoberta tardia do transtorno pode gerar alívio momentâneo, mas também sentimentos de luto pelo tempo perdido e pelas oportunidades

comprometidas. Na vida adulta nota-se, de modo recorrente, uma trajetória marcada por baixa autoestima, autoavaliação rigorosa e acúmulo de frustrações decorrentes das limitações enfrentadas ao longo do tempo. Vale destacar ainda que, esse histórico emocional desgastante, pode repercutir nas relações pessoais e profissionais, reforçando ciclos de frustração. A convicção de que “algo sempre esteve errado” pode ser devastadora, dificultando o processo de aceitação e adaptação mesmo depois do diagnóstico (Macedo; Rocha, 2024).

Barkley (2020) destaca que os sintomas do Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) no adulto costuma ser manifestado de maneira menos evidente, embora permaneçam significativos. Desse modo, adultos com esse transtorno enfrentam dificuldades marcantes de atenção, impulsividade, baixa resistência a distrações, instabilidade emocional e limitações no que tange à autorregulação e disciplina. As crescentes responsabilidades e exigências da vida adulta costumam evidenciar os prejuízos funcionais, fazendo com que os efeitos do TDAH sejam intensificados tornando-os mais complexos e abrangentes.

Na fase adulta, é possível observar que os sintomas de hiperatividade tendem a diminuir, enquanto as dificuldades relacionadas à desatenção, impulsividade e desorganização se mantêm ou se intensificam. Tais fatores tendem a influenciar negativamente diversas áreas da vida do indivíduo, especialmente no manejo das atividades cotidianas. Sintomas como esquecimentos frequentes, procrastinação, dificuldades para iniciar ou concluir tarefas e baixa autorregulação emocional são comumente relatados. Ademais, muitos adultos apontam sensação persistente de sobrecarga mental, dificuldade na gestão das demandas e enfrentam desafios significativos na manutenção de rotinas estruturadas (Oliveira, 2022).

A identificação do TDAH na fase adulta revela-se exigente na prática, uma vez que os sintomas são facilmente confundidos com traços de personalidade ou ainda acompanhados de outras condições, como ansiedade, depressão e transtornos de personalidade. Somando a isso, muitos adultos que convivem com o transtorno não receberam diagnóstico precoce, o que colabora para uma trajetória marcada por repetidos fracassos, frustrações acumuladas e dificuldade em compreender as próprias limitações. Nesse contexto, é essencial que os profissionais de saúde estejam capacitados para identificar os sinais do TDAH em adultos, adotando uma abordagem clínica criteriosa e empática (Brandão *et al.*, 2024).

2.2.2 A atuação da Terapia Cognitivo-Comportamental no tratamento do Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade em adultos

O Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) é caracterizado como um

quadro neuropsiquiátrico que, apesar de ser frequentemente identificado na infância, pode ser descoberto ao longo da vida adulta, comprometendo diferentes áreas funcionais e produzindo impactos tanto no bem-estar quanto no desempenho profissional. Em adultos, os sintomas frequentemente envolvem dificuldades de concentração, impulsividade, desorganização, inquietação e instabilidade emocional, fatores que influenciam a produtividade e a qualidade das relações interpessoais. Além disso, indivíduos com o diagnóstico do TDAH apresentam maior vulnerabilidade ao desenvolvimento de condições associadas, como ansiedade e depressão, o que intensifica os desafios enfrentados em seu cotidiano (Bessa *et al.*, 2024).

O DSM5-TR (APA, 2023), aponta que os prejuízos funcionais associados ao TDAH se manifestam em múltiplas áreas da vida do indivíduo. Em adultos, pode culminar em prejuízos significativos como no desempenho acadêmico, nas atividades profissionais e nas relações interpessoais. Sujeitos com TDAH habitualmente enfrentam maior instabilidade no emprego, tem uma maior tendência a se envolver em situações e comportamentos de risco, especialmente no trânsito, e vivenciam dificuldades recorrentes em seus relacionamentos sociais. Dificuldades como desorganização, comprometimento em manter o foco em tarefas prolongadas e falhas no planejamento de tarefas diárias são comuns, e podem resultar em interpretações equivocadas por parte de outras pessoas. Assim, é comum que o adulto com o diagnóstico de TDAH seja erroneamente visto como alguém desleixado, desmotivado, ou com falta de força de vontade, quando na verdade, esses aspectos estão diretamente associadas aos sintomas do transtorno.

No que diz respeito a tratamento para o TDAH, destaca-se a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). Essa abordagem terapêutica é definida por ter uma curta duração, estrutura e ter como foco a resolução de problemas, com intuito de modificar pensamentos e comportamentos disfuncionais. Sua finalidade principal é auxiliar o paciente a compreender e modificar seus padrões mentais, promovendo mudanças duradouras nas emoções e nas ações. Desde seu surgimento, a TCC tem evoluído continuamente, abrangendo tanto aspectos clínicos quanto técnicos e de pesquisa. Considerada como uma das poucas terapias fundamentadas em evidências científicas, sua utilização tem crescido significativamente entre profissionais, com eficácia comprovada em diversos transtornos mentais e condições físicas (Beck, 2021).

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) tem mostrado resultados em intervenções de diversos aspectos comportamentais e emocionais, especialmente no que diz respeito no manejo da agressividade e na melhoria das habilidades de interação social. Por meio de técnicas específicas, essa abordagem psicoterapêutica contribui para o desenvolvimento de estratégias mais funcionais de enfrentamento, permitindo que o indivíduo aprenda a enfrentar situações desafiadoras de maneira mais adaptativa. A TCC também promove a modulação da

impulsividade, favorecendo a tomada de decisões mais conscientes e a autorregulação emocional. Dessa forma, a TCC atua na melhoria da atenção e na diminuição da desorganização cognitiva, aspectos frequentemente comprometidos em quadros clínicos (Beck, 2021).

Em razão dos prejuízos funcionais vinculados ao TDAH, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) visa desenvolver no indivíduo habilidades que contribuam no manejo dos sintomas em diferentes contextos da vida cotidiana, além de estratégias mais eficazes de enfrentamento e resolução de problemas diários (Barkley; Benton, 2023).

Nesse contexto, é essencial destacar ainda que, conforme Beck (2021), um dos pilares centrais da terapia cognitivo-comportamental é a realização da conceitualização cognitiva, baseada no conceito de que as emoções, comportamentos e respostas fisiológicas de um sujeito são influenciadas pela forma como ele percebe os acontecimentos. Dessa forma, o modo como uma situação é interpretada pode ocasionar em pensamentos automáticos, que, por sua vez, causam uma reação emocional.

A conceitualização dos pacientes é realizada a partir das informações fornecidas durante a avaliação, orientada pela formulação cognitiva, que engloba as crenças centrais, as estratégias comportamentais e os fatores de manutenção associados aos transtornos apresentados. Desde o princípio, também são considerados os pontos fortes, qualidades positivas e recursos do paciente. Essa conceitualização é aprimorada ao longo da terapia, à medida que novas informações são coletadas, sendo utilizada para orientar e planejar o tratamento (Kuyken; Padesky; Dudley, 2010).

Considerando os elementos analisados anteriormente, a conceitualização é significativamente importante no manejo do TDAH em adultos, uma vez que contribui para que o terapeuta identifique padrões negativos que sustentam dificuldades na rotina diária como a procrastinação, baixa autoestima ou autocrítica excessiva. Tendo como base a conceitualização, o terapeuta pode organizar as intervenções personalizadas, adequando estratégias de psicoeducação, treino de habilidades e reestruturação cognitiva conforme as demandas do paciente. Fazendo com que o tratamento aconteça de modo eficaz, onde não se limita apenas aos sintomas, mas também aos fatores cognitivos e comportamentais que os sustentam (Máté; Somogyi; Miklósi, 2015).

Nesse sentido, a psicoeducação configura-se como etapa essencial na adaptação da Terapia Cognitivo-Comportamental para o tratamento do TDAH, visto que essa intervenção psicoeducativa permite que o adulto com o diagnóstico compreenda as características do Transtorno, seus sintomas e os prejuízos nas atividades do dia a dia. Essa compreensão auxilia

o indivíduo na aceitação dos sintomas do seu quadro clínico, na interpretação dos prejuízos associados e no desenvolvimento de estratégias para lidar com eles (Diniz, 2022).

Como forma de avaliar a intensidade dos sintomas do TDAH, o psicoterapeuta pode optar também por instrumentos como questionários ou até mesmo escalas, tendo como objetivo investigar a veracidade e a gravidade desses sintomas. Durante essa etapa, podem ser aplicadas escalas como a *ADULT SELF REPORT SCALE* (ASRS-18), na qual está presente sintomas do critério A, descritos no DSM5-TR, adaptados para as especificidades da fase adulta (APA, 2023).

Ainda nessa perspectiva, ASRS-18 é uma ferramenta integrada por 18 itens, os quais são divididos em duas partes: a Parte A, é voltada para a avaliação dos sintomas de desatenção, e a Parte B, para sintomas de hiperatividade e impulsividade. Revisada e validada para o português do Brasil, a ASRS-18 evidencia boa confiabilidade e é uma ferramenta que, quando utilizada em conjunto com uma anamnese minuciosa, pode contribuir tanto para a identificação dos sintomas ainda presentes quanto daqueles manifestados ao longo da vida e que estão relacionados ao TDAH (Cordeiro *et al.*, 2023).

Além disso, na perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) a aplicação da ASRS-18 pode fazer parte do processo terapêutico não somente como um meio de avaliação inicial, mas também como recurso de mensuração de resultados, sendo possível monitorar a evolução dos sintomas ao longo das sessões. Sendo assim, a escala dá suporte ao terapeuta em relação a eficácia das intervenções cognitivas e comportamentais desenvolvidas, promovendo o aprimoramento do desenvolvimento do plano terapêutico e da adaptação dos métodos de acordo com as demandas de cada paciente (Beck, 2021).

Outra etapa indispensável para a avaliação do TDAH, seguindo os princípios da TCC, consiste na identificação de padrões cognitivos distorcidos, isto é, pensamentos automáticos, crenças centrais e intermediárias desadaptativas, uma vez que estas exercem influência direta na percepção e reação perante as dificuldades decorrentes do TDAH. Crenças como “sou preguiçoso” ou “não consigo manter o foco” podem ser gatilhos para intensificar sentimento de impotência e frustração, levando o indivíduo a duvidar da sua própria capacidade de mudança. Além disso, esse padrão de pensamento geralmente leva à redução da motivação e gera comportamentos de esquiva e desistência (Knouse; Safren, 2010).

A Terapia Cognitivo-Comportamental aplicada ao tratamento do TDAH caracteriza-se por ser desenvolvida de maneira estruturada e focada em um objetivo, por meio de sessões que abordam tópicos específicos e envolvem atividades para casa, com o intuito de potencializar o aprendizado. Portanto, esse modelo é particularmente eficaz para indivíduos adultos com

TDAH, uma vez que fornece uma perspectiva mais prática, direta e direcionada para a execução das habilidades desenvolvidas no cotidiano (Safren *et al.*, 2010).

O tratamento tem como objetivo auxiliar o indivíduo especialmente nas dificuldades ligadas à organização, ao planejamento, ao controle da impulsividade, à regulação das emoções e ao combate da procrastinação. Esses elementos têm como finalidade propiciar melhorias no funcionamento global do adulto com TDAH, levando em conta os impactos frequentes em sua trajetória acadêmica, profissional, nos vínculos interpessoais e na capacidade de elaborar e sustentar projetos de longo prazo (Cardoso, 2017).

Conforme destaca Ramsay (2010), a TCC apresenta-se como uma abordagem eficaz frente ao manejo do TDAH, uma vez que busca melhorar déficits de atenção e funções executivas por meio de técnicas comportamentais e cognitivas, além de ter o foco na modificação das crenças negativas que comprometem o equilíbrio emocional. As intervenções de tratamento são estruturadas em alguns módulos: tem início com uma psicoeducação acerca do transtorno, seguido de estratégias de organização como definição de metas, planejamento, uso de agendas, listas e monitoramento de progresso. É ensinado também a resolução de problemas, controlar ou lidar com distrações que tirem sua atenção, automonitoramento e autocontrole da impulsividade, e reestruturação cognitiva para substituir pensamentos desadaptativos por mais adaptativos (Lopez *et al.*, 2018).

Portanto, além da aplicação das intervenções, para que o tratamento ocorra com maior eficiência, é fundamental que o terapeuta demonstre empatia, flexibilidade e uma postura sem julgamentos. A aliança terapêutica com o adulto com o diagnóstico do TDAH deve ser especialmente sólida. O psicoterapeuta desempenha papel de motivador, contribuindo para que o paciente a evite desistências no decorrer do processo e prevenindo a manutenção de crenças negativas a respeito de sua capacidade de levar uma vida mais equilibrada (Barkley; Benton, 2023).

2.2.3 Técnicas da TCC no tratamento do TDAH em adultos: organização da rotina, ajustamento ambiental, reestruturação cognitiva e treino de habilidades sociais

Em adultos com diagnóstico do Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), a dificuldade relacionada a gestão do tempo e à organização de tarefas é uma das queixas que costumam ser mais frequentes. Considerando esse aspecto, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) tem se constituído como uma abordagem que apresenta bons resultados ao inserir, em seu processo terapêutico, o desenvolvimento de habilidades direcionadas à

estruturação da rotina e ao planejamento de atividades cotidianas. Mediante o uso de técnicas práticas e estratégias personalizadas e adaptadas, o paciente é incentivado a elaborar ferramentas para controle do tempo, estabelecer prioridades e adotar estruturas organizacionais que contribuam para uma maior autonomia e funcionalidade em seu dia a dia (Ramsay; Rostain, 2011).

Gerenciar o tempo de forma adequada e eficiente é uma habilidade crucial para adultos com TDAH, visto que muitos passam por dificuldades envolvendo à pontualidade, procrastinação, e à percepção temporal. A partir da perspectiva da TCC, uma técnica bastante utilizada para enfrentar esses desafios é o *time blocking*, ou divisão do tempo em blocos. Essa técnica baseia-se na divisão do dia em períodos específicos para cada atividade, permitindo ao indivíduo organizar melhor suas tarefas, reduzir distrações e garantir um ritmo mais equilibrado e com maior rendimento ao longo do dia (Knouse; Zvorsky; Safren, 2013).

A estruturação do ambiente físico também se apresenta como uma dimensão necessária no manejo do TDAH. Trabalhar em um ambiente de trabalho limpo e organizado colabora para redução distrações e auxilia na concentração e no rendimento das tarefas. Assim, os psicoterapeutas podem oferecer suporte aos pacientes na elaboração de estratégias organizacionais personalizadas, que sejam práticas, eficientes e de fácil manutenção no cotidiano (Ramsay, 2010).

Dentro das estratégias adotadas pela TCC no tratamento do TDAH em adultos, ressaltam-se as técnicas focadas no aprimoramento da administração do tempo e da organização. Entre elas, o *time blocking* (agendamento em blocos de tempo) mostra-se eficaz ao ajudar o indivíduo a estruturar o tempo durante períodos específicos destinados para determinadas tarefas, desenvolvendo maior disciplina e controle sobre a rotina. A utilização de listas de atividades e de aplicativos de planejamento, como Google Calendar, Trello ou Todoist, também contribui para definição de prioridades das atividades e do acompanhamento do progresso, minimizando o hábito de procrastinação (Souza, 2023).

Além disso, a preservação de um local de trabalho organizado e a aplicação de estratégias para tomada de decisão, influenciam positivamente para diminuição das distrações e para melhoria do foco. Quando aplicadas de forma constante, essas técnicas potencializam as habilidades executivas, promovem uma maior autonomia e favorecem um cotidiano mais produtivo e equilibrado para o adulto com TDAH (Souza, 2023).

No que se refere a reestruturação cognitiva, esta é percebida como um objetivo essencial da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), tendo a finalidade de promover um desempenho psicológico mais adaptativo, a partir da identificação dos pensamentos e crenças frente ao

comportamento. Esta prática visa adaptar crenças desadaptativas associadas à incompetência e à baixa autoestima, facilitando uma visão mais realista das próprias limitações. Além disso, a reestruturação cognitiva tem como intuito incentivar a motivação do sujeito para que haja continuidade do tratamento e para a implementação de novas habilidades adquiridas (Barkley; Benton, 2023).

Dessa forma a reestruturação cognitiva, é um elemento essencial da TCC, que se propõe identificar e questionar pensamentos automáticos de ordem negativa. Quando se trata dos adultos com TDAH, essa prática ajuda a questionar as crenças autodepreciativas que podem aparecer como consequência das dificuldades do transtorno, incluindo sensações de inadequação ou fracasso. Além disso, a reestruturação cognitiva possibilita ainda que o indivíduo desenvolva a habilidade de interpretar suas próprias experiências de maneira mais realista, causando menos impacto emocional e frustrações cotidianas. (Knouse *et al.*, 2013).

Somando-se a isso, a TCC auxilia também na elaboração de estratégias de resolução de problemas, no aperfeiçoamento do potencial de automonitoramento e no aprimoramento das competências ligadas a gestão do tempo, organização pessoais e ao manejo da raiva e da impulsividade (Diniz, 2022).

Outro aspecto relevante a ser abordado no tratamento do Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) em adultos refere-se as dificuldades nas interações sociais, considerando que os sintomas da desatenção, impulsividade e hiperatividade podem comprometer negativamente as relações interpessoais e o rendimento profissional. Assim, afim de manejar esses desafios, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) destinada ao TDAH em adultos costuma incluir um módulo para o desenvolvimento de habilidades sociais (Barkley, 2010).

A assertividade configura-se como uma habilidade social fundamental e pode ser promovida e aprimorada pela TCC. Ela está relacionada com a capacidade de expor opiniões, interesses e emoções de forma equilibrada e respeitosa, sem que haja agressividade ou passividade. Essa habilidade é especialmente significativa para adultos com TDAH, que frequentemente lidam com dificuldades referentes à impulsividade e apresenta problemas em expressar suas necessidades de maneira adequada. Desse modo, a prática da assertividade promove melhorias diante a construção de relacionamentos mais saudáveis e contribui para a redução de conflitos interpessoais, proporcionando mais equilíbrio emocional e autoconfiança (Ramsay, 2010).

Em síntese, o aprimoramento das habilidades sociais permite aprimorar interações, fortalecer relacionamentos e melhorar a qualidade de vida. O uso de técnicas como escuta ativa,

comunicação assertiva, resolução de conflitos, feedback positivo, mindfulness e registro emocional ajudam no controle das emoções e na tomada de decisões. A aplicação constante dessas estratégias ajuda na melhoria da autoconfiança, autonomia e interações sociais mais eficazes. Além disso, esses recursos são importantes para reduzir comportamentos impulsivos, aprimorar a capacidade de adaptação em diferentes contextos sociais e aumentar o bem-estar geral do indivíduo (Souza, 2023).

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir desse estudo, foi possível evidenciar que o diagnóstico tardio do Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade/Impulsividade (TDAH) em adultos reflete em um desafio consideravelmente significativo, visto que os sintomas constantes de desatenção, hiperatividade /impulsividade e desorganização influencia diretamente em todo o contexto de vida do sujeito, assim como o campo profissional, pessoal social e acadêmico. A falta de diagnóstico precoce contribui para a formação de padrões de pensamentos e comportamentos desadaptativos, além da presença de frustração frequente e problemas no gerenciamento das demandas diárias, afetando na qualidade de vida.

A pesquisa reforçou que a Terapia Cognitivo-Comportamental configura-se como uma abordagem eficaz para o tratamento de adultos com TDAH, pois possibilita a melhoria do desenvolvimento de estratégias práticas e adaptadas para a gestão dos sintomas. O uso de recursos como a psicoeducação, a reestruturação cognitiva, o ajustamento ambiental e a organização da rotina mostram-se necessárias para ajudar o sujeito na compreensão de suas próprias dificuldades, na reestruturação dos seus pensamentos desadaptativos e na promoção da autorregulação emocional e comportamental, auxiliando ainda na melhoria das habilidades sociais, estimulando a assertividade, relações interpessoais e a autonomia.

É importante mencionar também a conceitualização cognitiva no planejamento do tratamento, uma vez que, ela que possibilita ao terapeuta reconhecer os padrões de persistência dos sintomas e personalizar as intervenções conforme as exigências pessoais de cada paciente. A percepção dos elementos cognitivos e comportamentais que reforçam o transtorno favorece a prática de intervenções mais direcionadas, melhorando os resultados terapêuticos e contribuindo para a capacidade de adaptação do indivíduo.

O estudo destaca ainda que a TCC não se limitar somente a redução dos sintomas, mas também atuar de maneira mais ampla, fortalecendo as habilidades emocionais, cognitivas e sociais do adulto com o TDAH. Mesmo que o diagnóstico aconteça tardiamente, ainda assim,

deve ser manejado de forma apropriada, com intervenções psicoterápicas estruturadas, voltadas para promoção de uma melhor condição de vida e autonomia.

Conclui-se que a apresentação de intervenções adequadas é indispensável para o desenvolvimento integral desses sujeitos, viabilizando o enfrentamento dos desafios cotidianos de modo mais eficaz. Além disso, a pesquisa enfatiza a relevância de obter uma maior conscientização profissional sobre o TDAH no contexto da fase adulta, a importância do diagnóstico precoce e a aplicação de intervenções individualizadas.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR*. 5. ed., texto revisado. Porto Alegre: Artmed, 2023.

BARCKLEY, R. A. *Taking charge of adult ADHD*. New York: Guilford Press, 2010.

BARCKLEY, R. A. *TDAH: transtorno do déficit de atenção com hiperatividade*. Belo Horizonte: Autêntica, 2020.

BARCKLEY, R. A.; BENTON, Christine M. *Vencendo o TDAH adulto: transtorno de déficit de atenção/hiperatividade*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2023.

BECK, J. S. *Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática*. 3. ed. São Paulo: Artmed, 2021.

BESSA, Brena et al. Tratamento de transtornos de déficit de atenção com hiperatividade (TDAH) em adultos. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, v. 6, n. 8, p. 2678-2698, 18 ago. 2024.

BRANDÃO, M. A. V. et al. *TDAH em adultos: uma revisão bibliográfica sobre desafios no diagnóstico e qualidade de vida*. Anais do X CONEDU, 2024

CARDOSO, Caroline Benigno; ALARCON, Renata Trigueirinho. *Intervenções em Terapia Cognitivo-Comportamental no tratamento do TDAH em adultos*. 2017. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização) – Centro de Estudos em Terapia Cognitivo-Comportamental, São Paulo, 2017.

CORADO, Anna Maria Campos et al. TDAH na vida adulta: implicações do diagnóstico tardio. *Revista UniAraguaia*, Goiânia, v. 19, n. 3, p. 269–278, set./dez. 2024.

CORDEIRO, F. F. T. et al. Vinculação da Escala de Autorrelato de Sintomas de TDAH para Adultos – ASRS-18 com a Classificação Internacional de Funcionalidade, Incapacidade e Saúde (CIF). *CIF Brasil*, [S. l.], v. 2, art. 5, 2023.

DA SILVA, M. L. V. et al. Abordagens em saúde mental em pessoas com transtorno de déficit de atenção com hiperatividade (TDAH): uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*, v. 9, 2020.

DINIZ, Mayara Fernanda Costa. *TDAH: a visão da TCC na vida adulta*. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Faculdade Anhanguera, Brasília, 2022.

KNOUSE, L. E.; SAFREN, S. A. Current status of cognitive behavioral therapy for adult attention-deficit hyperactivity disorder. *The Psychiatric Clinics of North America*, v. 33, n. 3, p. 497–509, 2010.

KNOUSE, L. E.; ZVORSKY, I.; SAFREN, S. A. Treatment of Adult ADHD. In: KOLLINS, S. H.; CUTLER, A. J. (Eds.). *The Oxford Handbook of Attention Deficit Hyperactivity Disorder*. Oxford: Oxford University Press, 2013.

KUYKEN, W.; PADESKY, C. A.; DUDLEY, R. *Conceitualização de casos colaborativa: o trabalho em equipe com pacientes em terapia cognitivocomportamental*. Porto Alegre: Artmed, 2010.

LOPEZ, Pablo Luis *et al.* Intervenções cognitivo-comportamentais para o transtorno de déficit de atenção/hiperatividade (TDAH) em adultos. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, v. 2018, n. 3, p. CD010840, 2018

LÖSCH, S.; RAMBO, C. A.; FERREIRA, J. L. A pesquisa exploratória na abordagem qualitativa em educação. *Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação*, p. 23141, 2023.

LUO, Y. *et al.* A review of heterogeneity in attention deficit/hyperactivity disorder (ADHD). *Frontiers in Human Neuroscience*, v. 13, p. 1-12, 2019.

MACEDO, L. R.; ROCHA, P. A. A importância do diagnóstico de TDAH em adultos. *Revista Foco*, [S. l.], v. 17, n. 8, p. e6036, 2024.

MÁTÉ, O.; SOMOGYI, K.; MIKLÓSI, M. A felnőttkori figyelemhiányos/hiperaktivitás zavarra jellemző kognitív struktúra: szisztematikus áttekintő tanulmány [Cognitive conceptualization of adult attention deficit hyperactivity disorder: a systematic review]. *Psychiatria Hungarica*, v. 30, n. 1, p. 68–77, 2015.

MELO, F. O.; VILARES, N. M.; CAVAZZANA, J. S. Fragilidades e oportunidades no manejo do Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade em adultos na atenção primária; revisão integrativa. *Revista Médica de Minas Gerais*, Belo Horizonte, v. 34, e34205, 2024.

OLIVEIRA, M.L T. Os impactos dos sintomas do TDAH no adulto. *Revista Brasileira de Ensino e Aprendizagem*, v. 4, p. 26-46, 2022.

PELLEGRINELLI, M. J. de C. *et al.* Abordagem dos impactos na qualidade de vida de pacientes adultos com Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) não diagnosticado. *Revista Eletrônica Acervo Médico*, v. 18, p. e11084, 3 out. 2022.

PRODANOV, C. C.; FREITAS, E. C. de. *Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho científico*. 2. ed. Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

RAMSAY, J. R. CBT for adult ADHD: adaptations and hypothesized mechanisms of change. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, v. 24, n. 1, p. 37–45, 2010.

RAMSAY, J. R.; ROSTAIN, A. L. *Cognitive-Behavioral Therapy for Adult ADHD: an integrative psychosocial and medical approach*. New York: Routledge, 2011.

SAFREN, S. A. *et al.* Cognitive behavioral therapy vs. relaxation with educational support for medication-treated adults with ADHD and persistent symptoms: a randomized controlled trial. *JAMA*, v. 304, n. 8, p. 875–880, 2010.

SCHMITZ, M. *et al.* O Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) na fase adulta. *Revista FT*, 2017.

SOUZA, L. *et al.* Dificuldades e consequências do diagnóstico tardio de TDAH: revisão integrativa. *Revista Contemporânea*, v. 3, n. 6, p. 5685–5701, 2022.

SOUZA, L. *TDAH em adultos: compreensão e tratamento com terapia cognitivo-comportamental*. 1. ed. Santa Rosa, RS: Ed. do Autor, 2023.