

SE VOCÊ TEM TDAH OU CONVIVE COM ALGUÉM QUE TENHA, VEJA ESSAS DICAS:

- Ao se alimentar, sente-se confortavelmente à mesa, coma com calma e em companhia de outras pessoas;
- Estabeleça horários para realizar as refeições;
- Evite realizar as refeições em frente à televisão, computadores ou celulares;
- Realize o acompanhamento médico e nutricional regularmente. A suplementação de ômega-3, sob supervisão profissional, pode ser benéfica;
- Fique atento às variações de peso e apetite.



REFERÊNCIAS

CORDÁS, T. A.; KACHANI, A. T. **Nutrição em psiquiatria**. 1. ed. Porto Alegre: Artmed, 2010.

MAHAN, L. K., ESCOTT-STUMP, S., RAYMOND, J. L. **Krause: alimentos, nutrição e dietoterapia**. 13. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2012.

Informações:

Serviço de Nutrição

Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis – PRAE

Avenida das Nações Unidas s/n

Praça Universitária

Fone: (62) 3209-6229

Elaboração:

Ana Lúcia Munaro

Revisão:

Gilcilea Inácio de Deus Borba

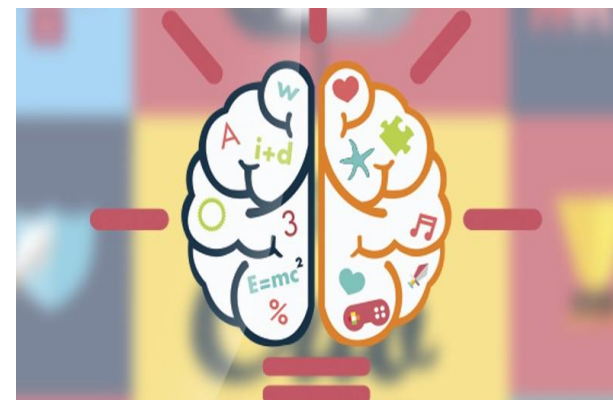
Grazielle Gebrim Santos

Samantha Pereira Araújo

Sara Cristina Nogueira



ALIMENTAÇÃO E TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO E HIPERATIVIDADE



O QUE É O TDAH?

- O Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) é em um distúrbio neurocomportamental, caracterizado por desatenção, hiperatividade e impulsividade.



Apresenta início precoce, geralmente durante a infância e tem evolução crônica. Pode ser subdividido em três tipos:

TDAH com predomínio de sintomas de desatenção

TDAH com predomínio de sintomas de hiperatividade/impulsividade

TDAH combinado

ETIOLOGIA DO TDAH

- A etiologia do TDAH não está totalmente compreendida.
- Estudos demonstram que a causa pode estar relacionada à predisposição genética e fatores ambientais, como a exposição materna a compostos tóxicos durante a gravidez.
- Estudos relacionam também a deficiência de zinco, ferro e magnésio com o desenvolvimento do TDAH.

Outro fator considerado para o desenvolvimento do TDAH é o possível papel de aditivos e corantes alimentares. Ainda assim, a associação entre o TDAH e alimentos ou substâncias não está bem estabelecida.

TRATAMENTO DO TDAH

- A conduta mais utilizada para o tratamento do TDAH é a abordagem combinada, que consiste no uso de medicamentos estimulantes associados a recursos terapêuticos complementares que podem incluir intervenções psicoterápicas, psicopedagógicas, nutricionais e de mudanças no estilo de vida.



ALIMENTAÇÃO E O TDAH

- O controle do peso, o comportamento alimentar e a dieta podem estar alterados nos pacientes com TDAH;
- A inclusão de alimentos fonte de triptofano deve ser estimulada, tais como: arroz integral, pão integral, leite, tâmaras, iogurte, soja, nozes e lentilhas;
- Evitar alimentos ultraprocessados, ricos em açúcar e gordura que causam oscilações abruptas nos níveis de glicose;
- O uso dos medicamentos estimulantes pode provocar redução do apetite, principalmente no início do tratamento;
- Os relacionamentos interpessoais e a noção de autocuidado podem estar comprometidos, influenciando negativamente nas escolhas alimentares e na prática de cozinhar.