



Intervenções utilizadas para o tratamento do Transtorno de Déficit de Atenção/hiperatividade (TDAH) em adultos na Terapia Cognitivo-comportamental (TCC): uma revisão integrativa

Bruna Moretoni¹; Meuriane Aparecida Bento Ferreira²; Juliana Vieira Almeida Silva³

Como Citar:

MORETONI, Bruna; FERREIRA, Meuriane Aparecida Bento; SILVA, Juliana Vieira Almeida. Intervenções utilizadas para o tratamento do Transtorno de Déficit de Atenção/hiperatividade (TDAH) em adultos na Terapia Cognitivo-comportamental (TCC): uma revisão integrativa. Revista Sociedade Científica, vol.7, n. 1, p.5186-5221, 2024.
<https://doi.org/10.61411/rsc202480117>

DOI: 10.61411/rsc202480117

Área do conhecimento: Ciências da Saúde.

Palavras-chaves: TDAH, Técnicas, TCC, Adulto.

Publicado: 05 de novembro de 2024.

Resumo

O Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) consiste em um transtorno do neurodesenvolvimento classificado pelo DSM-5-TR (APA, 2023) como um padrão persistente de desatenção e/ou hiperatividade-impulsividade que interfere no funcionamento do indivíduo. O TDAH é um transtorno que costuma ser identificado na infância, podendo persistir até a vida adulta. O trabalho objetiva identificar as técnicas de intervenção em adultos com TDAH, baseadas na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). Foram buscadas publicações sobre o tema, nas bases de dados PePSIC (Portal de Periódicos Eletrônicos em Psicologia), ScienceDirect (Scientific Electronic Library Online - Elsevier Science) e MEDLINE (Medical Literature Analysis and Retrieval System Online). Os operadores booleanos utilizados foram AND e OR. O período realizado da pesquisa, contemplou artigo de 2014 a 2023, sendo utilizados os critérios de inclusão: no título e resumo dos artigos encontrados terem os descritores selecionados; artigos de livre acesso; período descrito. As intervenções mais encontradas através desta pesquisa estão ligadas as técnicas de psicoeducação, reestruturação cognitiva, técnicas de resolução de problemas e estratégias de enfrentamento. *Considerações finais:* Este estudo apresenta evidências que corroboram com a eficácia das estratégias psicoterapêuticas no manejo dos sintomas do TDAH em adultos. Especificamente, as intervenções baseadas na abordagem da TCC, em combinação com farmacoterapia, demonstraram ser as mais bem-sucedidas na obtenção de resultados positivos. Além disso, ressalta-se que a psicoterapia não farmacológica quando utilizada em conjunto com o tratamento medicamentoso, pode resultar em uma melhora ainda maior dos sintomas.

¹ Graduanda em Psicologia pela Universidade do Vale do Itajaí. ✉

² Graduanda em Psicologia pela Universidade do Vale do Itajaí. ✉

³ Pós-doutorado em psicologia pela Universidade o Algarve. Doutora em Psicologia pela Universidade Federal de Santa Catarina. Graduada em Psicologia e Mestre em Administração pela Universidade do Vale do Itajaí. ✉



Abstract

Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) is a neurodevelopmental disorder classified by the DSM-5-TR (APA, 2023) as a persistent pattern of inattention and/or hyperactivity-impulsivity that interferes with individual functioning. ADHD is a disorder that is usually identified in childhood and can persist into adulthood. The work aims to identify intervention techniques in adults with ADHD, preparing for Cognitive-Behavioral Therapy (CBT). Methodology: publications on the subject were searched in the databases PePSIC (Portal de Periódicos Eletrônicos em Psicologia), ScienceDirect (Scientific Electronic Library Online - Elsevier Science) and MEDLINE (Medical Literature Analysis and Retrieval System Online). Boolean operators used were AND and OR. The period of the research included articles from 2014 to 2023, using the inclusion criteria: in the title and summary of the articles found with the selected descriptors; open access articles; described period. The most common complications found in this research are applied as psychoeducational and cognitive techniques, problem solving techniques and coping strategies. This study presents evidence that corroborates the effectiveness of psychotherapeutic strategies in the management of ADHD symptoms in adults. Specifically, changes in the CBT approach, in combination with pharmacotherapy, have been most successful in achieving positive results. In addition, it is noteworthy that non-pharmacological psychotherapy, when used in conjunction with drug treatment, can result in an even greater improvement in symptoms.

Keywords: ADHD, TECHNIQUES, CBT, ADULT.

1. Introdução

O Transtorno do Deficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) se classifica entre os transtornos do neurodesenvolvimento, que são caracterizados por dificuldades no desenvolvimento que se manifestam precocemente e influenciam o funcionamento



peçoal, social, acadêmico ou pessoal. O transtorno do déficit de atenção/hiperatividade é um padrão persistente de desatenção e/ou hiperatividade-impulsividade que interfere no funcionamento ou no desenvolvimento. (DSM-5-TR, 2023) Atinge cerca de 5% das crianças e adolescentes onde apenas 15% das crianças apresentam remissão completa dos sintomas com prejuízo funcional na vida adulta, caracterizando-se como um transtorno crônico. E, com uma taxa de prevalência em torno de 2,5 a 3%. (ROHDE, 2019) Trata-se de um transtorno altamente oneroso, com sérios prejuízos funcionais, como problemas sociais e de vida familiar, baixa escolaridade, e abandono escolar, baixa autoestima, prejuízo no desenvolvimento emocional, problemas ocupacionais. Também prediz uma diversidade de desfechos negativos em longo prazo, como lesões físicas, baixo desempenho escolar acadêmico, acidentes de trânsito, gravidez prematura, doenças sexualmente transmissíveis, comportamento criminoso (ROHDE *et al.*, 2019).

A terapia cognitivo-comportamental (TCC) é uma abordagem da psicologia que se caracteriza por ser um modelo de psicoterapia breve, estruturado e direcionado para a resolução de problemas atuais e a modificação de pensamentos e comportamentos disfuncionais (8). A Terapia Cognitivo-Comportamental, é uma forma de psicoterapia ativa, semiestruturada e limitada em relação ao tempo cujo objetivo é aliviar problemas de saúde mental e de adaptação, abordando padrões cognitivos e comportamentais problemáticos que causam interferência e/ou sofrimento emocionais excessivo na vida (46). A TCC fornece intervenções primordiais para desenvolver uma abordagem centrada nos sintomas do paciente evidenciados no comportamento através da ressignificação dos pensamentos e das crenças que estão entre o evento ocorrido e suas ações.

Segundo Doyle (15) os psiquiatras acreditaram cegamente na suposição de que os sintomas do TDAH não persistiam na idade adulta, porém alguns médicos seguiram acompanhando os pacientes e perceberam que muitos sintomas persistiam, e continuaram o tratamento com pacientes adultos. Quando se examina a vida de adultos



que lutam e fracassam repetidamente, às vezes encontra-se sintomas como os de crianças com TDAH, e alguns pacientes já estão há décadas com dificuldades relacionadas a ansiedade, a depressão e ao abuso de drogas sem terem um diagnóstico de TDAH reconhecido, e por este motivo sem tratamento adequado. O referido autor afirma que uma vez que estes pacientes recebem o diagnóstico adequado e o tratamento completo, podem mudar suas vidas completamente.

Um dos tratamentos mais indicados é a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) que foi desenvolvida por Aaron Beck, entre as décadas de 60 e 70, e era chamada inicialmente de “Terapia Cognitiva”, um termo que as vezes é utilizado como sinônimo de Terapia Cognitivo-Comportamental. Segundo Beck (9), apesar de Aaron Beck centrar seus estudos no processamento de informações desadaptativas em transtornos de ansiedade e depressão inicialmente, hoje estudos demonstram a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental para diversos transtornos psiquiátricos. A TCC tem sido amplamente testada desde que foram publicados os primeiros estudos científicos, em que diversos destes demonstraram a eficácia da TCC para uma ampla gama de transtornos psiquiátricos, problemas psicológicos e problemas médicos com componentes psicológicos. Muitos estudos também mostraram que a TCC ajuda a prevenir ou reduzir a severidade de episódios futuros (9).

As publicações científicas que abordam a utilização de técnicas da Terapia Cognitivo-Comportamental para o tratamento do Transtorno de Déficit de Atenção/Hiperatividade (TDAH) em crianças são numerosas, já os estudos que abordam o mesmo assunto com relação a adultos são escassos. Por este motivo a questão problema deste estudo é: “Quais são as intervenções da TCC utilizadas no tratamento do TDAH adulto?”. Tem como objetivo geral identificar as técnicas de intervenção baseadas na TCC no TDAH adulto e como objetivos específicos: analisar, categorizar e sintetizar as técnicas da TCC utilizadas no tratamento do TDAH adulto que possam apoiar profissionais e acadêmicos da área, favorecendo o tratamento de pacientes



diagnosticados com TDAH, sem ter a pretensão de eleger a melhor técnica ou esgotar a discussão sobre o tema.

2. **Características clínicas do transtorno de déficit de atenção/hiperatividade**

O Transtorno de Déficit de Atenção/Hiperatividade é um transtorno do neurodesenvolvimento caracterizado por um padrão prejudicial e persistente de desatenção e/ou hiperatividade-impulsividade. Segundo o DSM-5-TR (APA, 2023) é necessário a presença de seis ou mais sintomas de desatenção e/ou seis ou mais sintomas de hiperatividade-impulsividade presentes em dois ou mais ambientes distintos (ex. em casa, na escola, no trabalho, na universidade, com os amigos etc.) por pelo menos seis meses, e tendo alguns sintomas antes dos doze anos de idade. É possível determinar os seguintes subtipos: a apresentação combinada, a apresentação predominantemente desatenta e a apresentação predominantemente hiperativa/impulsiva.

O TDAH se inicia na infância, e apesar dos sintomas de hiperatividade ficarem menos evidentes na vida adulta, os sintomas de desatenção e impulsividade costumam permanecer, o que interfere no funcionamento ou reduz sua qualidade, pois causa prejuízos significativos no âmbito social, acadêmico e/ou profissional. Na vida adulta a *desatenção* se manifesta predominantemente através da divagação em tarefas, falta de persistência, dificuldade de manter o foco e desorganização. A hiperatividade se manifesta através da inquietude extrema ou do esgotamento dos outros com a sua atividade. Já a impulsividade refere-se a tomada de decisões e a realização de ações de maneira precipitada, sem premeditação e com elevado potencial para dano à pessoa (3).

Barkley e Costa (6), levantam a possibilidade de ser mais difícil determinar o grau de comprometimento em adultos com TDAH do que em crianças, como as crianças estudam é mais simples de obter informações e avaliações dos professores. Enquanto o



trabalho dos adultos varia em suas exigências de atenção, planejamento, escuta, estrutura ou atenção a detalhes, e obter informações ou avaliações de seus superiores é mais difícil e arriscado. Além disso, o viés do informante pode ser um problema por conta da abundância de informações e publicidade que se tem atualmente e fazem com que o paciente já tenha conhecimento sobre as características do transtorno, que pode afetar a exatidão das informações que os pacientes fornecem.

Segundo Doyle (15) muitos adultos não sabem que têm TDAH e desconhecem a existência do tratamento. Os sintomas do TDAH devem resultar em impacto adverso em importantes atividades da vida do paciente para qualificá-lo ao diagnóstico clínico, com evidências confiáveis de que os sintomas atualmente causam ao paciente comprometimento substancial e comum entre ambientes diferentes, isso porque quando os sintomas não causam comprometimento significativo, não há transtorno (6). Afinal, quem entre a população geral, não gostaria de ser mais atento, organizado, eficiente, concentrado ou produtivo?

3. **Terapia cognitivo-comportamental (tcc)**

Os construtos que definem a TCC foram desenvolvidos por Aaron T. Beck e outros psiquiatras e psicólogos influentes a partir dos anos 1960 (47). O criador da Terapia Cognitiva, Aaron Beck, identificou pensamentos e crenças distorcidas (cognições) como sendo características primárias de depressão e com isso desenvolveu um tratamento de curta duração que tinha como objetivo testar a realidade dos pensamentos depressivos do paciente (9). Essa psicoterapia era estruturada e direcionada para a solução de problemas atuais para modificar pensamentos e comportamentos disfuncionais.



Beck (9) informa que a TCC foi ampliada por diversos teóricos e pesquisadores atuais. A referida autora também cita algumas formas de TCC que compartilham características da psicoterapia de Aaron Beck, mas suas formulações e ênfases no tratamento variam, como por exemplo a terapia comportamental dialética, a terapia de solução de problemas, a terapia de processamento cognitivo, entre outras.

A Terapia Cognitivo-Comportamental clássica se utiliza de técnicas de todas estas psicoterapias e de outras baseadas em evidências, e pode ser adaptada para pacientes com diferentes níveis de educação e renda, para diversos tipos de idades, culturas e contextos. Pode ser utilizada de forma individual, em grupo, família e casal (5). O crescente interesse pela prática da TCC no tratamento dos mais diversos transtornos mentais vem crescendo porque seus resultados são baseados em evidências sustentadas por resultados encorajadores de ensaios clínicos, revisões sistemáticas e meta-análises.

A TCC leva em conta as especificações de cada caso e preocupa-se em identificar a existência de psicopatologias para direcionar técnicas específicas às necessidades de cada paciente (2). Quanto aos pressupostos teóricos, a cognição influencia o comportamento e as reações emocionais e fisiológicas. E a cognição portanto seria dividida em três níveis: os Pensamentos Automáticos, as Crenças Intermediárias e as Crenças Nucleares, em que os pensamentos automáticos são os mais fáceis de acessarem por estarem mais acessíveis a consciência (2).

Esses pensamentos automáticos normalmente são privativos ou não declarados, e ocorrem de forma rápida à medida que se avalia o significado de acontecimentos em durante a vida. Todas as pessoas têm pensamentos automáticos, não são encontrados exclusivamente em pessoas que possuem em algum transtorno. Mas pessoas com transtornos de ansiedade e depressão vivenciam de maneira mais frequente e em grande



quantidade estes pensamentos automáticos de forma desadaptativa, que podem gerar reações emocionais dolorosas e comportamentos disfuncionais (47).

Com relação aos outros dois níveis cognitivos, as Crenças Nucleares é o nível mais profundo da cognição, podendo ser sobre os outros, sobre si e sobre o mundo (2). Já as Crenças Intermediárias podem surgir em forma de regras, atitudes e pressupostos e se desenvolvem sobre influência das Crenças Centrais. A TCC ensina os pacientes a “pensarem sobre o pensamento” para atingir a meta de trazer cognições autônomas conscientes à atenção e ao controle (47).

A terapia cognitivo-comportamental (TCC) destinada a adultos com Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) fornece estratégias e habilidades práticas para enfrentar os principais sintomas do TDAH, como desatenção, hiperatividade e impulsividade, bem como os associados nas áreas sociais, ocupacional, educacional e outros. Os elementos do TCC para TDAH englobam a disponibilização de informações psicoeducativas, o treinamento em organização, planejamento e gerenciamento de tempo, o desenvolvimento de habilidades para resolver problemas, a aplicação de técnicas para reduzir distrações e prolongar a capacidade de concentração, especialmente em situações que geram sofrimento (3).

4. **Metodologia**

4.1 **Natureza da pesquisa**

Esta pesquisa se caracteriza por ser uma revisão integrativa, método preconizado por Cooper, que é fundamentado na coleta de dados disponíveis na literatura e compará-los para aprofundar o conhecimento do assunto investigado (26).



4.2 Instrumentos de coleta de dados

A coleta de dados foi realizada por meio de consulta nas bases de dados: PePSIC (Portal de Periódicos Eletrônicos em Psicologia), *ScienceDirect* (*Scientific Electronic Library Online - Elsevier Science*) e *MEDLINE* (Medical Literature Analysis and Retrieval System Online), a partir do ano de 2014, referentes a intervenções que são utilizadas em adultos com TDAH, a partir dos autores de referência na abordagem científica da TCC. Os operadores booleanos utilizados foram AND e OR. O período realizado da pesquisa, contemplou artigo de 2014 a 2023, sendo utilizados os critérios de inclusão: no título e resumo dos artigos encontrados terem os descritores selecionados; artigos de livre acesso; e período descrito.

Os critérios de exclusão foram pesquisas que não correspondem ao objetivo do tema e não fazem referência aos descritores; artigos pagos e que não estavam no período selecionado. As combinações utilizadas em português foram: TDAH AND Adulto AND TCC; TDAH AND TCC AND Técnicas OR intervenções. Descritores utilizados em inglês: ADHD AND Adult AND CBT; ADHD AND CBT AND Techniques OR intervention.

4.3 Procedimentos para a coleta dos dados

Os critérios de exclusão da pesquisa foram: artigos fora do recorte temporal, que somente apresentassem resumos, e os que não estavam relacionados à temática da pesquisa, publicações não relacionadas à área do TDAH em adulto, publicações que não referenciam a TCC como abordagem científica. Foram definidos os seguintes descritores para busca: TDAH, Técnica, TCC, Adulto.

Para a coleta de dados foram utilizadas as seguintes etapas da metodologia de Revisão Integrativa proposta por Souza, Silva e Carvalho (44):

1. Etapa 1: alinhar a questão problema norteadora que é, “quais são as intervenções da TCC utilizadas em adultos com TDAH?” para encaminhar as pesquisas que foram incluídas;
2. Etapa 2: busca nas bases eletrônicas já descritas e definição dos critérios: a) critérios de inclusão por pares (no título e resumo dos artigos encontrados terem os descritores selecionados); b) critérios de exclusão por pares (foram realizados a partir da segunda leitura integral dos achados, sendo excluídos pesquisas que não correspondem ao objetivo geral que está relacionado aos objetivos específicos já justificados;
3. Etapa 3: coleta de dados. Extração dos dados dos artigos selecionados para os objetivos da pesquisa.

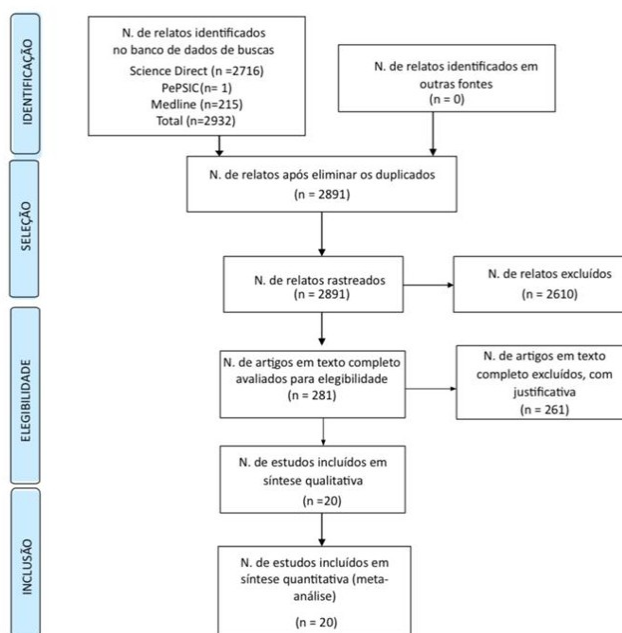


Figura 1. Fluxograma criado pelas autoras (2023).

4.4 Procedimentos para a análise dos dados

Após as Etapas anteriores cumpridas, a Etapa 4 da Revisão Integrativa foi iniciada de maneira manual e sem utilização de programas gerenciadores de referência, com caráter analítico e criterioso, sendo assim, no rigor necessário dos estudos



selecionados. Validando os métodos e os resultados e a utilidade na Prática Baseada em Evidências.

5. Resultados e discussão

Os artigos utilizados são predominantemente internacionais, assim como as referências utilizadas para embasar o estudo, evidenciando a necessidade de mais pesquisas brasileiras que reflitam a realidade e a cultura do país. Em **90%** das pesquisas levantadas se observa que é indicado como tratamento de primeira linha a farmacoterapia, dentre os medicamentos citados estão os estimulantes (Metilfenidato e Dexanfetamina) ou não estimulantes (Atomoxetina, Guanfacina de ação prolongada e Cloridrato de Clonidina de ação prolongada) (31; 16; 48; 34; 21; 38;23; 49; 18; 13; 29; 24; 30; 35; 22; 14; 50; 19). Mesmo sendo importante para o tratamento, os medicamentos não oferecem as estratégias e habilidades necessárias para enfrentar as dificuldades relacionadas ao TDAH, como baixo rendimento, desemprego, subemprego, problemas econômicos e dificuldade nos relacionamentos (40).

Pesquisas mostram que a psicoterapia em TCC está se tornando mais amplamente utilizada como complemento ou alternativa ao tratamento farmacológico, isso porque alguns pacientes não aderem a medicação, tem respostas insuficientes, falta de respostas e efeitos colaterais como diminuição do apetite, insônia, perda de peso, dores abdominais e outros (10). Um percentual de **55%** dos estudos recomenda uma abordagem multimodal de intervenção, combinando a farmacoterapia e a TCC, pois através desta pode-se alcançar um efeito clínico mais forte do que somente através da terapia medicamentosa (48; 34; 20; 21; 48; 13; 29, 24; 35; 14; 50).

Enquanto outros sugerem que a TCC também pode melhorar os sintomas do TDAH mesmo sem tratamento médico prévio. Também apontam que a eficácia da TCC nos sintomas centrais do TDAH pode ser sustentada por até 12 meses. Evidencia-se a Terapia Cognitivo-comportamental é eficaz no tratamento do Transtorno de Déficit de



Atenção e Hiperatividade (39). Nas pesquisas, foram apresentados modelos de intervenção somente individual com representação de **10%** dos artigos (31; 14) , intervenções em grupo e individual paralelamente com representação de **35%** (16; 48; 38; 48; 13 ; 35; 50), e intervenções somente em grupo com representação de **50%** (34; 20;21; 23; 36; 29;24; 30; 22;19), dos quais apenas um estudo não informou o modelo de intervenção indicado (18). A TCC pode ser utilizada de forma individual, em grupo, família e casal (9).

Com relação as intervenções psicossociais foram citadas a DBT (Terapia Comportamental Dialética), MAP (Programa de Conscientização Consciente), TGM (Terapia Guiada por Metas), MBIs (Intervenções baseadas em *Mindfulness*), Terapia Metacognitiva, ACT (Terapia de Aceitação e Compromisso), ST (Treinamento de Habilidades), Treinamento Cognitivo baseado em Computador e Neurofeedback, MBCT (Terapia Cognitiva baseada em *Mindfulness*), TCC, PEGASUS (psicoeducação estruturada com base em TCC) e Terapia Comportamental. Em 85% das pesquisas, apontam resultados promissores no tratamento de TDAH adulto com a Terapia Cognitivo-Comportamental.

No entanto, somente **20%** afirmam a eficácia das intervenções psicossociais sem o uso de medicamento (31; 35;30;19). Comumente associado apenas à indisciplina ou comportamento inadequado, o Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) muitas vezes enfrenta resistência em relação ao uso de medicamentos. Para que o tratamento seja eficaz na maioria dos casos, é necessário combinar o uso de medicamentos com acompanhamento terapêutico. A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é uma abordagem amplamente recomendada. O tratamento do TDAH deve ser multimodal, envolvendo uma combinação de medicamentos, orientação aos familiares e professores, associado ao ensino de técnicas específicas ao indivíduo afetado. Em grande parte dos casos, a medicação é uma parte essencial do tratamento (ABDA, 2017).



Dentre as técnicas mais citadas, as pesquisas demonstram que dos 20 artigos selecionados, **80%** utilizaram técnicas de psicoeducação para o tratamento do TDAH (48; 34; 20; 21; 38; 23; 18;36; 29; 24;30; 35; 22; 14; 50; 19), que contribui para maior conhecimento sobre o transtorno, adesão ao tratamento, qualidade de vida e menor intensidade dos sintomas (32). Ou seja, torna-se imprescindível oferecer informações específicas sobre o transtorno, como suas características, origem, prognóstico, e tratamento indicado para educar o paciente sobre seu funcionamento. Essas explicações podem gerar alívio no paciente, diminuir a autocrítica e contribuir para a adesão ao tratamento (11).

Dos artigos selecionados, **30%** citaram técnicas de reestruturação cognitiva (34; 21; 29; 30; 35; 50). A reestruturação cognitiva é uma técnica da TCC que seu objetivo é ensinar os pacientes a reconhecerem os pensamentos automáticos disfuncionais, contestar esses pensamentos e construir pontos de vista alternativos a fim de tornar o paciente mais consciente de seus processos de pensamentos. (12). Como parte integrante da TCC, a reestruturação cognitiva auxilia o paciente a reconhecer e modificar os pensamentos automáticos desadaptativos. Como parte da reestruturação cognitiva, se utiliza o questionamento socrático, os registros de pensamentos, e a identificação de pensamentos automáticos (47).

Encontrou-se em **75%** dos artigos, menção referente as técnicas de estratégias de enfrentamento (16;48;34; 20;21; 38;49; 18; 36;29; 24; 30; 35; 14;50; 19). A Estratégia de Enfrentamento consiste no conjunto de estratégias utilizadas pelas pessoas para se adaptarem a circunstâncias adversas e os esforços que são despendidos para lidar com o estresse. Ao ampliar o repertório de estratégias de enfrentamento, as pessoas podem se tornar mais hábeis para lidar bem com as dificuldades e aprender quais os tipos de estratégias que podem ajudá-las a atingir seus objetivos em diferentes situações (17).



Os indivíduos com TDAH estão expostos a situações estressantes e não conseguem mobilizar esforços saudáveis para lidar com as emoções geradas nesses momentos. Além disso, os indivíduos em questão enfrentam constantemente o desafio de resistir à procrastinação e às mudanças de prioridades. A menos que se esforcem ativamente e redirecionem seus esforços, tendem a dedicar uma quantidade significativa de tempo a atividades menos importantes, menos urgentes e geralmente mais imediatamente gratificantes, negligenciando prazos para tarefas prioritárias. Essa tendência à procrastinação resulta em uma modificação na percepção das recompensas, o que leva à tendência de evitar projetos de longo prazo ou que requerem um esforço mental mais significativo. Alguns pacientes tentam compensar essa propensão à procrastinação desenvolvendo a habilidade de realizar "empurrões de última hora" altamente produtivos. No entanto, esses esforços de última hora frequentemente se revelam ineficientes para evitar a sensação de que o resultado final poderia ter sido melhor, uma vez que os documentos, textos ou apresentações produzidas dessa maneira poderiam ter alcançado um nível superior de qualidade caso não fosse necessário recorrer a essa abordagem focada nas últimas horas antes dos prazos (33).

Dentre as pesquisas encontradas, 55% abordam técnicas referentes a *Mindfulness* e relaxamento. Muitos estudos recentes mostram que as práticas de *Mindfulness* em conjunto com tratamento medicamentoso e TCC auxiliam a lidar com os sintomas e déficits executivos do TDAH adulto, em especial com relação ao controle emocional (6). As técnicas do *Mindfulness* auxiliam os praticantes a acalmarem os pensamentos, fazendo com que fiquem mais conscientes do momento presente, e menos preocupados com o que já aconteceu ou o que está por vir. Tem sido recomendado por terapeutas cognitivos como um meio para lidar com ansiedade, estresse e depressão (37).

Com relação as técnicas que geram ou aprimoram Habilidades Sociais, foram abordadas em 50% dos estudos selecionados. Os déficits nas funções executivas são desafiadores quando envolvem as relações sociais, se tornam grandes armadilhas no



início e na manutenção de relacionamentos, incluindo amizades e particularmente os relacionamentos íntimos, já que por vezes não conseguem gerir conflitos normais e não possuem controle emocional (6). Portanto, é significativo aplicar estratégias para pensar antes de agir, escutar, exercitar o tato, a bondade e a cortesia, se manter atendo a atitudes que foram úteis ou prejudiciais a outras pessoas, entre outras.

Através deste estudo percebe-se que as intervenções utilizadas no tratamento do TDAH em adultos repetem-se em vários dos artigos selecionados, sendo apoiadas na Terapia Cognitivo-Comportamental clássica e Terapia Cognitivo Comportamental da Terceira Onda e alternando-se no formato das sessões e tempo em que cada etapa se apresenta. Pode-se resumir as intervenções pesquisadas em seu aspecto de psicoeducação, estratégias de enfrentamento e reestruturação cognitiva. As intervenções objetivam a ressignificação da pessoa adulta com TDAH, promovendo maior manejo e habilidade frente as dificuldades relacionadas às funções executivas, desatenção e hiperatividade, favorecendo ainda modificações nas crenças sobre si e o mundo, tornando-as mais funcionais e realizadas. Então, observa-se que é necessário conhecer os “ingredientes ativos” necessários para o tratamento dos adultos com TDAH, adaptando o modelo clássico da TCC às necessidades individuais (7).

Durante a pesquisa de artigos relacionados ao tratamento psicoterápico do Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) em adultos, constatou-se um considerável número de publicações focadas nos métodos e critérios de avaliação e diagnóstico em crianças e adolescentes, bem como nos dados sociodemográficos desse transtorno. Portanto, o objetivo desta pesquisa foi identificar as técnicas de intervenção baseadas na TCC. Foram selecionados vinte artigos, excluindo-se as publicações que não se referem ao escopo deste estudo. A seguir, apresenta-se a sistematização dos dados encontrados nos artigos, com foco nas intervenções para o tratamento do TDAH em adultos, utilizando a abordagem da Teoria-Cognitivo Comportamental. O Quadro 1



em anexo descreve os objetivos e o estilo das pesquisas selecionadas, bem como os modelos e tipos de intervenção, com especificação das técnicas utilizadas.

As categorias a seguir foram estabelecidas com o propósito de organizar e detalhar as informações obtidas sobre as intervenções nos estudos sobre os métodos utilizados e proporcionar uma melhor compreensão. Alguns dos autores responsáveis pelos artigos selecionados forneceram detalhes sobre as técnicas e intervenções empregadas, que, por vezes, foram denominadas de maneiras distintas. Por outro lado, outros autores apenas descreveram o objetivo ou o processo terapêutico. Portanto, é fundamental analisar minuciosamente o que foi compreendido em cada intervenção mencionada:

a) Psicoeducação: a técnica baseada em evidências foi utilizada na maioria das intervenções, com o intuito de fornecer informações sobre o transtorno e seu respectivo tratamento para os pacientes e seus familiares. Na Terapia Cognitivo Comportamental (TCC), são empregados diversos métodos psicoeducativos. Nas sessões, é comum utilizar experiências de ensino que se baseiam em situações da vida do paciente para ilustrar os conceitos. O terapeuta costuma fornecer explicações sucintas, acompanhadas de perguntas que incentivam o envolvimento do paciente no processo de aprendizagem. Existem várias ferramentas disponíveis para auxiliar os terapeutas na promoção da psicoeducação, tais como livros de autoajuda, apostilas, questionários de avaliação e programas de computador (47);

b) Reestruturação Cognitiva: a estratégia geral da reestruturação cognitiva é identificar os pensamentos automáticos e os esquemas durante as sessões de terapia, ensinar habilidades para modificar as cognições e, posteriormente, orientar os pacientes a realizarem uma série de exercícios entre as sessões, planejados para expandir os aprendizados da terapia e aplicá-los em situações do mundo real, como por exemplo o registro de pensamentos automáticos desadaptativos para análise de emoções visando a regulação emocional, bem como de comportamentos disfuncionais para sua



substituição, técnicas de resolução de problemas e dramatização. Geralmente, é necessário um treinamento repetitivo até que os pacientes sejam capazes de modificar as cognições desadaptativas (47).

A Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) emprega a técnica da descoberta guiada para capacitar os clientes a abordarem suas cognições disfuncionais. Durante a discussão de um problema ou objetivo específico, são feitas perguntas direcionadas aos clientes com o propósito de auxiliá-los na identificação de seus pensamentos disfuncionais (indagando o que se passava em sua mente), na avaliação da validade desses pensamentos, utilizando diversas técnicas para exame de evidências (9). Utiliza-se também o questionamento socrático para o auxiliar a determinar a precisão e revisão de suas ideias por meio de um exame das evidências disponíveis, bem como o exame de pró e contras de tal comportamento;

c) Estratégias de enfrentamento: o processo de enfrentamento é definido pela combinação de estratégias comportamentais e cognitivas empregadas pelos indivíduos para gerenciar, tolerar ou diminuir demandas específicas e excessivas, tanto internas quanto externas (45). Foram consideradas como estratégias de enfrentamento as intervenções com a finalidade de capacitar o paciente ao manejo dos sintomas, como por exemplo as técnicas de organização e planejamento, incluindo a utilização de agendas, calendários, aplicativos de smartphones, alarmes, músicas; gerenciamento de ambiente e tempo, estabelecimento de metas e sistema de recompensas, bem como técnicas para o manejo da impulsividade, procrastinação, distrações, tolerância ao sofrimento, motivação, melhora da autoestima e memória, e higiene do sono. Também pode se utilizar de Flashcards, autoelogio e a técnica “PARE!” para interromper os pensamentos desadaptativos.



d) Treinamento de habilidades sociais: as técnicas para treino de habilidades sociais são utilizadas a fim de auxiliar os pacientes a aprenderem formas mais eficazes de lidar com as adversidades interpessoais (47). Consideradas nesta categoria as técnicas para estabelecimento de relacionamentos de apoio, autorização de outras pessoas, resolução de conflitos e discussão em grupo;

e) Treinamento de relaxamento: o objetivo destas técnicas é capacitar os pacientes a adquirirem a habilidade de alcançar uma resposta de relaxamento - um estado de tranquilidade mental e física visando a redução de sintomas e estimular mudanças positivas, mesmo que possa gerar uma sensação temporária de bem-estar. Foram citadas as técnicas ligadas a *Mindfulness*, como técnicas de respiração, atenção plena, meditação, alimentação consciente e aceitação. O objetivo deste treinamento é capacitar os pacientes a adquirirem a habilidade de alcançar um estado de relaxamento, caracterizado por uma sensação de tranquilidade tanto mental quanto física. Um dos principais métodos para alcançar essa resposta de relaxamento é o relaxamento muscular. Para auxiliar nesse processo, existem recursos disponíveis online, tais como gravações e aplicativos (47).

6. **Considerações finais**

Durante o curso da pesquisa, foi possível constatar a existência de uma carência significativa de intervenções direcionadas ao público adulto com Transtorno de Déficit de Atenção/Hiperatividade (TDAH), bem como a necessidade premente de investigações mais aprofundadas no que concerne às técnicas empregadas. Observa-se, nesse contexto, uma lacuna substancial no panorama das publicações científicas, que tendem a abordar amplamente o uso das técnicas da Terapia Cognitivo-Comportamental no tratamento do TDAH em crianças, enquanto os estudos que versam sobre o mesmo tema em relação aos adultos são notavelmente escassos. Essa discrepância pode sugerir, erroneamente, que o transtorno se manifesta predominantemente na infância e



desaparece na vida adulta, ou que há distintos padrões de transtornos entre essas fases do desenvolvimento.

Assim, a presente pesquisa evidencia que as estratégias psicoterápicas que promovem os melhores resultados para o controle dos sintomas do TDAH em adultos são as intervenções baseadas na Terapia Cognitivo Comportamental, associadas a farmacoterapia. Reforça-se que psicoterapia não farmacológica é tão efetiva quanto o uso de medicação e, quando associadas ao tratamento medicamentoso, apresentam resultados ainda melhores, de modo que tais psicoterapias permitem até a redução do uso desses medicamentos, porém esse não foi o foco deste estudo.

Com relação as técnicas encontradas que podem apoiar o desenvolvimento dessa capacidade conforme este estudo, podemos citar as intervenções focadas em estratégias de enfrentamento com o propósito de capacitar o paciente no manejo dos sintomas, tais como técnicas de organização e planejamento, que englobam o uso de agendas, calendários, aplicativos de smartphones, alarmes e músicas. Além disso, inclui-se o gerenciamento do ambiente e do tempo, o estabelecimento de metas e sistemas de recompensa, bem como técnicas para lidar com impulsividade, procrastinação, distrações, tolerância ao sofrimento, motivação, melhoria da autoestima e da memória, e higiene do sono, entre outras.

Esta revisão apresenta algumas restrições a serem consideradas. Embora todos os estudos incluídos tenham utilizado intervenções em Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), é importante ressaltar que houve uma variabilidade na amostra e na duração das intervenções, além da falta de detalhamento das técnicas por parte de alguns autores. Além disso, é importante notar que os artigos utilizados são predominantemente internacionais, assim como as referências utilizadas para embasar o estudo, evidenciando a necessidade de mais pesquisas brasileiras que reflitam a realidade e a cultura do país. Para obter uma revisão mais abrangente, é recomendável



incluir teses, dissertações e artigos pagos, além de reconsiderar os descritores utilizados para evitar segmentar a pesquisa e, assim, garantir que todos os artigos relevantes sejam encontrados. Apesar das restrições mencionadas, esta revisão contribui para uma base de evidências crescente sobre a eficácia da TCC na redução dos sintomas do Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH).

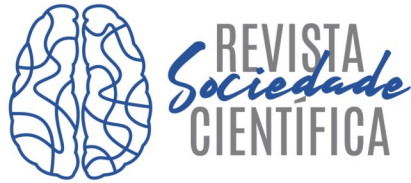
Com o objetivo de aprimorar a qualidade das pesquisas futuras, recomenda-se que os estudos utilizem e relacionem claramente a randomização verdadeira. Além disso, é fundamental verificar as medidas a serem empregadas após o tratamento e acompanhar a sustentabilidade dos efeitos a longo prazo por meio de um acompanhamento adequado. Pesquisas futuras podem abordar de maneira mais detalhada questões específicas relacionadas ao tratamento com TCC para o TDAH, com o objetivo de contribuir para a base de evidências existentes. Por exemplo, é importante investigar se a psicoterapia em grupo ou individual apresenta resultados superiores, qual é a duração ideal e o número de sessões mais adequado. Além disso, é válido comparar a eficácia da TCC com outras abordagens terapêuticas não relacionadas, a fim de determinar se a TCC se destaca como uma opção superior.

7. **Referências**

1. ANTONIAZZI, A. S.; DELL'AGLIO, D. D.; BANDEIRA, D. R. O conceito de coping: uma revisão teórica. *Estudos de Psicologia (Natal)*, v. 3, n. 2, p. 273–294, jul. 1998.
2. ARIÑO, Daniela Ornellas; TREVISAN, Karen Rayany Ródio. Transtorno De Déficit De Atenção E Hiperatividade. In: SILVA, Juliana Vieira Almeida et. al. *Terapia Cognitivo-Comportamental: Estudos De Casos Desafiadores Da Prática Clínica*. Curitiba: Juruá Editora, 2020. p. 129-142.



3. ASSOCIAÇÃO AMERICANA DE PSIQUIATRIA. DSM-5-TR: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais quinta edição, revisão de texto. Porto Alegre: Artmed Editora, 2023.
4. ASSOCIAÇÃO AMERICANA DE PSIQUIATRIA. DIAGNÓSTICO: Transtorno De Déficit De Atenção E Hiperatividade (Adultos) - TRATAMENTO: Terapia Cognitivo-Comportamental Para TDAH Adulto, Divisão 12, 2022. Disponível em: <https://div12.org/treatment/cognitive-behavioral-therapy-for-adult-adhd/>. Acesso em: 07 de jul. de 2023.
5. BAHLS, Saint Clair; NAVOLAR, Ariana Bassetti Borba. Terapia cognitivo-comportamentais: conceitos e pressupostos teóricos. Revista Eletrônica Psicol, v. 4, 2004.
6. BARKLEY, Russel A.; COSTA, Ronaldo Cataldo. Transtorno de Déficit de Atenção/Hiperatividade: manual para diagnóstico e tratamento. Artmed Editora, 2008.
7. BARKLEY, Russell A.; BENTON, Christine M. Vencendo o transtorno de déficit de atenção/hiperatividade adulto. Artmed Editora, 2013.
8. Beck, A. T. (1964). Thinking and depression: II. Theory and therapy. Archives of General Psychiatry, 10,561-571.
DOI:<http://dx.doi.org/10.1001/archpsyc.1964.01720240015003>
9. BECK, Judith S. Terapia Cognitivo-Comportamental: teoria e prática. 3 ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.
10. CALIMAN, L. V.; RODRIGUES, P. H. P. A experiência do uso de metilfenidato em adultos diagnosticados com TDAH. Psicologia em Estudo, 19(1), 125-134. 2014.



11. KNAPP, P.; BECK, A. T. Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva. *Brazilian Journal of Psychiatry*, v. 30, p. s54–s64, out. 2008.
12. ARRIGONI, Cristina Alessandra Braçale; NICHOLETI, Edela Aparecida; Gerbasi, Aline; DONADO, Mariana Fortunata. A Reestruturação Cognitiva como Intervenção na Redução das Interpretações Catastróficas no Transtorno de Ansiedade Generalizada. *Revista Eixo*: v.10, n.1. 2021. Disponível: <http://revistaeixo.ifb.edu.br/index.php/RevistaEixo/article/view/769/546>. Acesso em: 15 de jun. de 2023.
13. CHERKASOVA, Mariya V. *et al.* Efficacy of cognitive behavioral therapy with and without medication for adults with ADHD: a randomized clinical trial. *Journal of attention disorders*, v. 24, n. 6, p. 889-903, 2020.
14. DITTNER, Antonia J. *et al.* Protocol for a proof of concept randomized controlled trial of cognitive-behavioural therapy for adult ADHD as a supplement to treatment as usual, compared with treatment as usual alone. *BMC psychiatry*, v. 14, n. 1, p. 1-11, 2014.
15. DOYLE, Brian B. *Understanding and Treating Adults with Attention Deficit Hyperactivity Disorder*. Washington: American Psychiatric Publishing, 2006.
16. FARAONE, Stephen V. *et al.* The world federation of ADHD international consensus statement: 208 evidence-based conclusions about the disorder. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, v. 128, p. 789-818, 2021.
17. FERNANDES, Gilberto; INOCENTE, Nancy Julieta. Estratégias Para enfrentamento (coping): um levantamento bibliográfico. XIV Encontro Latino Americano de Iniciação Científica e X Encontro Latino Americano de Pós-Graduação—Universidade do Vale do Paraíba. Vale do Paraíba: UNIVAP, p. 1-5, 2010.



18. HACKETT, Adanna *et al.* Adult attention deficit/hyperactivity disorder in the ambulatory care setting. *JAAPA*, v. 33, n. 8, p. 12-16, 2020.
19. HEPARK, Sevket *et al.* The efficacy of adapted MBCT on core symptoms and executive functioning in adults with ADHD: a preliminary randomized controlled trial. *Journal of Attention Disorders*, v. 23, n. 4, p. 351-362, 2019.
20. HIRVIKOSKI, Tatja *et al.* Psychoeducational groups for adults with ADHD and their significant others (PEGASUS): A pragmatic multicenter and randomized controlled trial. *European Psychiatry*, v. 44, p. 141-152, 2017.
21. HUANG, Fang; QIAN, Qiuji; WANG, Yufeng. Cognitive behavioral therapy for adults with attention-deficit hyperactivity disorder: study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, v. 16, n. 1, p. 1-8, 2015.
22. JANSSEN, Lotte *et al.* Mindfulness based cognitive therapy versus treatment as usual in adults with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD). *BMC psychiatry*, v. 15, n. 1, p. 1-10, 2015.
23. JANSSEN, Lotte *et al.* The feasibility, effectiveness, and process of change of mindfulness-based cognitive therapy for adults with ADHD: A mixed-method pilot study. *Journal of Attention Disorders*, v. 24, n. 6, p. 928-942, 2020.
24. JERNELÖV, Susanna *et al.* Effects and clinical feasibility of a behavioral treatment for sleep problems in adult attention deficit hyperactivity disorder (ADHD): a pragmatic within-group pilot evaluation. *BMC psychiatry*, v. 19, p. 1-12, 2019.
25. MATTA, Alfredo Eurico Rodrigues; SILVA, Francisca de Paula Santos da; BOAVENTURA, Edivaldo Machado. Design-based research ou pesquisa de desenvolvimento: metodologia para pesquisa aplicada de inovação em educação do século XXI. *Revista da FAEEBA: educação e contemporaneidade*, v. 23, n. 42, p. 23-36, 2014. Recuperado de



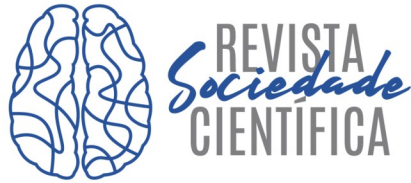
- <http://http://www.revistas.uneb.br/index.php/faecba/article/viewFile/1025/705> .
Acesso em: 15 de jun. de 2023.
26. MENDES, Karina Dal Sasso; SILVEIRA, Renata Cristina de Campos Pereira; GALVÃO, Cristina Maria. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto & contexto-enfermagem*, v. 17, p. 758-764, 2008.
27. MESQUITA, C.; COUTINHO, G.; MATTOS, P. Perfil neuropsicológico de adultos com queixas de desatenção: diferenças entre portadores de TDAH e controles clínicos. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, v. 37, n. 5, p. 212–215, 2010. Disponível:
<https://www.scielo.br/j/rpc/a/9gMpdWtcyz5Qg7JGWMnf8tn/?lang=pt> . Acesso em: 15 de jun. de 2023.
28. MOURA, Luciana Santos de. A Relevância do Psicodiagnóstico no Transtorno de Personalidade Borderline: Qual o papel da TCC no Cenário da clínica?. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 7, n. 8, p. 262-276, 2021.
29. NAKASHIMA, Misuzu *et al.* Efficacy of Group Cognitive Behavior Therapy Targeting Time Management for Adults with Attention Deficit/Hyperactivity Disorder in Japan: A Randomized Control Pilot Trial. *Journal of Attention Disorders*, v. 26, n. 3, p. 377-390, 2022.
30. NASRI, Berkeh *et al.* Group treatment for adults with ADHD based on a novel combination of cognitive and dialectical behavior interventions: a feasibility study. *Journal of attention disorders*, v. 24, n. 6, p. 904-917, 2020.
31. NORDBY, Emilie S. *et al.* A self-guided Internet-delivered intervention for adults with ADHD: A feasibility study. *Internet Interventions*, v. 25, p. 100416, 2021.



32. OLIVEIRA, C. T. DE.; DIAS, A. C. G. Psicoeducação do Transtorno do Déficit de Atenção/Hiperatividade: O Que, Como e Para Quem Informar? Trends in Psychology, v. 26, n. 1, p. 243–261, jan. 2018.
<https://www.scielo.br/j/tpsy/a/xzQBtH8GV9Qf74kx7nynjxS/abstract/?lang=pt> .
Acesso em: 15 de jun. de 2023.
33. PALMINI, André. Adultos bem sucedidos profissionalmente com transtorno de déficit de atenção/hiperatividade (TDAH): Estratégias de compensar e efeitos subjetivos do tratamento com metilfenidato. Dementia & Neuropsychologia , v. 2, p. 63-70, 2008.
34. PAN, Mei-Rong *et al.* Cognitive behavioural therapy in groups for medicated adults with attention deficit hyperactivity disorder: protocol for a randomised controlled trial. BMJ open, v. 10, n. 10, p. e037514, 2020.
35. PETTERSSON, Richard *et al.* Internet-based cognitive behavioral therapy for adults with ADHD in outpatient psychiatric care: A randomized trial. Journal of attention disorders, v. 21, n. 6, p. 508-521, 2017.
36. PHILIPSEN, Alexandra *et al.* Effects of group psychotherapy, individual counseling, methylphenidate, and placebo in the treatment of adult attention-deficit/hyperactivity disorder: a randomized clinical trial. JAMA psychiatry, v. 72, n. 12, p. 1199-1210, 2015.
37. PICKERT, K. The Mindful Revolution. TIME: fevereiro, 2014. Disponível: <https://time.com/1556/the-mindful-revolution/> . Acesso em: 15 de jun. De 2023.
38. POISSANT, Hélène *et al.* Behavioral and cognitive impacts of mindfulness-based interventions on adults with attention-deficit hyperactivity disorder: A systematic review. Behavioural neurology, v. 2019, 2019.
39. RODRIGUES, Jéssica Ribeiro; ALARCON, Renata Trigueirinho. A eficácia da terapia cognitivo-comportamental para o tratamento do TDAH adulto. 2016. Disponível em:



- <https://repositorio.unifaema.edu.br/bitstream/123456789/2683/1/J%20c3%89SSICA%20RIBEIRO%20RODRIGUES>. Acesso em: 15 de jun. De 2023.
40. SAFREN, S., *et al.* Dominando o TDAH adulto. Porto Alegre, RS: Artmed, 2008.
41. SANTOS, Camila Elidia Messias dos; MEDEIROS, Francisco de Assis. A relevância da técnica de questionamento socrático na prática Cognitivo-Comportamental. *Archives of health investigation*, v. 6, n. 5, 2017.
42. SCHAUFELI, Wilmar; ENZMANN, Dirk. *The burnout companion to study and practice – A critical analysis*. London: Taylor & Francis, 1998. Disponível: https://www.researchgate.net/publication/257397570_The_Burnout_Companion_to_Study_and_Practice_A_Critical_Analysis. Acesso em: 15 de jun. de 2023.
43. SILVA, Juliana Vieira Almeida; SCHÜTZ, Natanna Taynara. Transtorno De Déficit De Atenção E Hiperatividade. In: SILVA, Juliana Vieira Almeida et. al. *Terapia Cognitivo-Comportamental: Estudos De Casos Desafiadores Da Prática Clínica*. Curitiba: Juruá Editora, 2020. p. 129-142.
44. SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Einstein (São Paulo)*, v. 8, p. 102-106, 2010.
45. VIANA, Ana Cristina Wesner *et al.* O impacto da terapia cognitivo-comportamental para transtorno de pânico no uso de estratégias de enfrentamento (coping). *Revista HCPA*. Porto Alegre, 2010.
46. WENZEL, Amy. *Inovações em Terapia Cognitivo-Comportamental: intervenções estratégicas para uma prática criativa*. Porto Alegre: Artmed, 2018.
47. WRIGHT, Jesse H. *et al.* *Aprendendo a Terapia Cognitivo-Comportamental: Um Guia Ilustrado*. 2 ed. Artmed Editora, 2019.



48. YOUNG, Susan; WOODHOUSE, Emma. Assessment and treatment of substance use in adults with ADHD: a psychological approach. *Journal of Neural Transmission*, v. 128, n. 7, p. 1099-1108, 2021.
49. YOUNG, Susan *et al.* A randomized controlled trial reporting functional outcomes of cognitive-behavioural therapy in medication-treated adults with ADHD and comorbid psychopathology. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, v. 267, p. 267-276, 2017.
50. YOUNG, Zoe; MOGHADDAM, Nima; TICKLE, Anna. The efficacy of cognitive behavioral therapy for adults with ADHD: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Attention Disorders*, v. 24, n. 6, p. 875-888, 2020.



Quadro 1: Informações dos artigos:

	Título	Autores	Base de dados	Objetivo	Participantes	Modelo de Intervenção	Intervenções	Técnicas
Artigo 1	A self-guided Internet-delivered intervention for adults with ADHD: A feasibility study.	Nordby <i>et al.</i> , 2021.	SCIENCE-DIRECT	Estudar a viabilidade de uma intervenção autoguiada pela Internet para adultos com TDAH.	13 adultos diagnosticados com TDAH.	Individual, online, autoguiado. Contém 3 módulos.	TCC + TGM + DBT.	Técnicas de: respiração, atenção, e análise de comportamento, e habilidades sociais.
Artigo 2	The World Federation of ADHD International Consensus Statement: 208 Evidence-based conclusions about the disorder.	Faraone <i>et al.</i> , 2021	SCIENCE-DIRECT	Fornecer informações atuais e precisas sobre o TDAH apoiadas por um corpo substancial e rigoroso de evidências.	Revisão de literatura/Declaração de Consenso.	Individual e em grupo.	Terapias comportamentais e Cognitivo-comportamentais. Farmacoterapia. Treinamento cognitivo baseado em computador e neurofeedback.	Técnicas de: relaxamento e meditação, organização, análise de comportamento e emoções, e treinamento de habilidades sociais.
Artigo 3	Assessment and treatment of substance use in adults with ADHD: a psychological approach.	Young, S & Woodhouse, 2020.	MEDLINE	Fornecer orientação prática para profissionais de saúde, detalhando uma estrutura psicológica para avaliação e intervenção precoce do uso problemático de drogas em jovens e adultos com TDAH	Revisão de literatura/Estudo de caso.	Individual e em grupo.	Multimodal: TCC + farmacoterapia.	Técnicas de: dramatização, psicoeducação, substituição de comportamento, distração, agendamento, exame de evidências, descoberta guiada, sistema de recompensas, autoelogio, Flashcards, e Pare!.



<p>Artigo 4</p>	<p>A Cognitive behavioural therapy in groups for medicated adults with attention deficit hyperactivity disorder: protocol for a randomised controlled trial.</p>	<p>Pan <i>et al.</i>, 2020.</p>	<p>MEDLINE</p>	<p>Avaliar a eficácia da terapia cognitivo-comportamental (TCC) no TDAH medicamentoso estável na idade adulta.</p>	<p>Grupo controle randomizado: pacientes em TCC + farmacoterapia e pacientes somente em farmacoterapia, diagnosticados com TDAH.</p>	<p>12 sessões em grupo.</p>	<p>Multimodal: TCC + farmacoterapia.</p>	<p>Técnicas de: psicoeducação, organização e planejamento, enfrentamento de distrações, enfrentamento a procrastinação, resolução de problemas, reestruturação cognitiva, e questionamento.</p>
<p>Artigo 5</p>	<p>Psychoeducational groups for adults with ADHD and their significant others (PEGASUS): A pragmatic multicenter and randomized controlled trial.</p>	<p>Hirvikoski <i>et al.</i>, 2017.</p>	<p>MEDLINE</p>	<p>Examinar a viabilidade, eficácia e do PEGASUS, uma psicoeducação estruturada baseada em grupo para adultos com TDAH e seus entes queridos.</p>	<p>Grupo randomizado: pacientes utilizando a PEGASUS e pacientes em tratamento usual para TDAH.</p>	<p>8 sessões em grupo.</p>	<p>Multimodal: TCC + farmacoterapia e PEGASUS (psicoeducação estruturada).</p>	<p>A Técnicas de psicoeducação e de treinamento de habilidades.</p>
<p>Artigo 6</p>	<p>A Cognitive behavioral therapy for adults with attention-deficit hyperactivity disorder: study</p>	<p>Huang <i>et al.</i>, 2015.</p>	<p>MEDLINE</p>	<p>Avaliar a eficácia de 12 semanas de TCC com base no Manual para terapia cognitivo-comportamental em</p>	<p>Grupo randomizado: pacientes em TCC com sessões de reforço, um grupo em TCC e um grupo de espera,</p>	<p>12 sessões semanais + 12 sessões mensais em grupo.</p>	<p>TCC. Multimodal: TCC + farmacoterapia.</p>	<p>Técnicas de: psicoeducação, estabelecimento de relacionamentos de apoio,</p>



REVISTA SOCIEDADE CIENTÍFICA, VOLUME 7, NÚMERO 1, ANO 2024

	protocol for a randomized controlled trial.			transtorno de déficit de atenção/ hiperatividade em adultos publicado e validado e suas sessões de reforço.	diagnosticados com TDAH.			habilidades organizacionais, manejo da distração, registro de pensamentos dramatizados, gerenciamento do ambiente, reestruturação cognitiva, e praticar habilidades já aprendidas. Também inclui técnicas de gerenciamento de tempo, estabelecimento de metas, sistema de recompensa e autorização de outras pessoas.
Artigo 7	Behavioral and Cognitive Impacts of Mindfulness-Based Interventions on Adults with Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A Systematic Review.	Poissant et al, 2019.	MEDLINE	Procurar sintomas e indicadores adicionais de melhora do TDAH mediada por intervenções de <i>mindfulness</i> .	Revisão de literatura.	Individual e em grupo.	TCC. DBT. Mindfulness. MAP. ST. Farmacoterapia.	Técnicas de Mindfulness (atenção plena, meditação), de aceitação, análise comportamental, psicoeducação, regulação emocional, eficácia interpessoal, tolerância ao sofrimento



								impulsividade, treinamento de habilidades sociais, de discussão em grupo.
Artigo 8	The Feasibility, Effectiveness, and Process of Change of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Adults With ADHD: A Mixed-Method Pilot Study.	Janssen <i>et al.</i> , 2020.	MEDLINE	Examinar se a MBCT é uma intervenção viável, eficaz em aliviar os sintomas e melhorar o funcionamento executivo para adultos com TCC, quais são as barreiras e facilitadores, o que os pacientes aprendem ao participar do MBCT.	Estudo misto com 31 adultos diagnosticados com TDAH, participantes de um programa MBCT adaptado.	8 sessões semanais em grupo.	Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness. DBT. ACT.	Técnicas de Mindfulness (atenção plena, alimentação consciente, respiração, meditação), e psicoeducação.
Artigo 9	A randomized controlled trial reporting functional outcomes of cognitive-behavioural therapy in medication-treated adults with ADHD and comorbid psychopathology.	Young <i>et al.</i> , 2017.	MEDLINE	Relatar resultados funcionais da terapia cognitivo-comportamental em adultos tratados com medicamentos com TDAH e psicopatologia comórbida.	Grupo controle randomizado: 95 pacientes em TCC + farmacoterapia, diagnosticados com TDAH.	8 sessões em grupo + 7 sessões individuais, de 90 minutos.	Multimodal: TCC + farmacoterapia.	Técnicas de: controle de atenção, memória, impulso e planejamento; resolução de problemas; controle emocional; habilidades sociais; raciocínio crítico (avaliação de comportamento e habilidades eficazes).



Artigo 10	A Adult attention deficit/hyperactivity disorder in the ambulatory care setting.	Hackett, <i>et al.</i> , 2020.	MEDLINE	Entender a prevalência do TDAH em adultos, explicar a fisiopatologia e as características do TDAH em adultos, e descrever os tratamentos de primeira linha e segunda linha para adultos.	Revisão de literatura.	Não mencionado.	TCC. Condicionamento. Farmacoterapia.	Terapia personalizada para TDAH através da psicoeducação, treinamento e exercícios para TDAH.
Artigo 11	Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy With ADHD: A Randomized Clinical Trial With and Without Medication for Adults.	Cherkasova <i>et al.</i> , 2020.	MEDLINE	Comparar os efeitos da TCC isolada versus a TCC combinada com medicação estimulante sobre os principais sintomas do TDAH e resultados funcionais.	Grupo controle randomizado: 84 pacientes em TCC + farmacoterapia e pacientes somente em TCC. Coaching.	12 sessões semanais de 1,5 horas em grupo + 3 sessões mensais em grupo + treinamento telefone semanal individual.	TCC. Multimodal: TCC + farmacoterapia.	Técnicas de: relaxamento, terapia de apoio e grupos de discussão.
Artigo 12	Effects of Group Psychotherapy, Individual Counseling, Methylphenidate, and Placebo in the Treatment of Adult Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder.	Philipsen <i>et al.</i> , 2015.	MEDLINE	Avaliar a eficácia da psicoterapia cognitivo-comportamental de grupo (GPT) em comparação com o manejo clínico individual (MC) e do cloridrato de metilfenidato em comparação com placebo.	O COMPAS é o primeiro ensaio clínico randomizado multimodal e multicêntrico tratamentos cal (GPT vs CM) em combinação com metilfenidato ou placebo para 419 pacientes diagnosticados com TDAH.	12 sessões semanais + 9 sessões mensais em grupo.	TCC em grupo. TCC individual. Farmacoterapia.	Técnicas de: gerenciamento de tempo, psicoeducação, prós e contras, auto-recompensa, planejamento e organização, manejo da procrastinação, estabelecimento de metas.



REVISTA SOCIEDADE CIENTÍFICA, VOLUME 7, NÚMERO 1, ANO 2024

<p>Artigo 13</p>	<p>Efficacy of Group Cognitive Behavior Therapy Targeting Time Management for Adults with Attention Deficit/Hyperactivity Disorder in Japan: A Randomized Control Pilot Trial.</p>	<p>Nakashima <i>et al.</i>, 2022.</p>	<p>MEDLINE</p>	<p>Avaliar o efeito terapêutico de um programa de TCC em grupo com foco no gerenciamento do tempo para adultos com TDAH.</p>	<p>Grupo controle randomizado: pacientes em TCCA e pacientes em tratamento usual + farmacoterapia</p>	<p>8 sessões semanais em grupo de 120 minutos.</p>	<p>Multimodal: TCC em grupo + farmacoterapia.</p>	<p>Técnicas de: psicoeducação, resolução de problemas, relaxamento, higiene do sono, reestruturação cognitiva, aceitação e atenção plena. Utilização de calendário, lista de tarefas, treino habilidades de redução de distração e estipulação de metas.</p>
<p>Artigo 14</p>	<p>Effects and clinical feasibility of a behavioral treatment for sleep problems in adult attention deficit hyperactivity disorder (ADHD): a pragmatic within-group pilot evaluation.</p>	<p>Jernelöv <i>et al.</i>, 2019.</p>	<p>MEDLINE</p>	<p>Realizar uma avaliação preliminar, para investigar se a gravidade da insônia e os sintomas de TDAH melhoram após uma nova intervenção em grupo baseada em TCC para insônia e ajustada para pacientes com TDAH (CBT-i/ADHD), e avaliar se o tratamento é viável em um ambiente clínico.</p>	<p>Estudo piloto pragmático dentro do grupo - não controlado, com 19 pacientes.</p>	<p>10 sessões semanais em grupo, de 90 minutos</p>	<p>Multimodal: TCC em grupo + farmacoterapia.</p>	<p>Técnicas de: psicoeducação, atenção plena, organização e planejamento, controle de estímulos, distrações e impulsos, regulação emocional, habilidades de comunicação, solução de problemas, respiração, manejo das emoções, aceitação, estipulação</p>



								de metas e utilização de aplicativos de smartfone para substituição de calendários e listas.
Artigo 15	A Group Treatment for Adults With ADHD Based on a Novel Combination of Cognitive and Dialectical Behavior Interventions : A Feasibility Study.	Nasri <i>et al.</i> , 2020.	MEDLINE	Avaliar a viabilidade e os efeitos preliminares de um novo manual de tratamento em grupo para adultos com TDAH e explorar a adesão ao tratamento e sua relação com o resultado.	Estudo piloto - não controlado, com 18 pacientes.	14 sessões semanais em grupo.	TCC + DBT.	Técnicas de: organização de planejamento, higiene do sono, controle de estímulos e distrações, relaxamento, reestruturação cognitiva, resolução de problemas, psicoeducação, aceitação e atenção plena. Utilização de calendário e lista de tarefas.
Artigo 16	A Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy for Adults With ADHD in Outpatient Psychiatric Care.	Pettersson <i>et al.</i> , 2017.	MEDLINE	Avaliar um programa de terapia cognitivo-comportamental baseado na Internet (iCBT) direcionado às dificuldades e prejuízos associados ao TDAH adulto.	Estudo randomizado controlado de autoajuda, com 45 pacientes.	10 sessões semanais individuais ou em grupo.	Multimodal: TCC + DBT individual+ farmacoterapia. Multimodal: TCC + DBT em grupo + farmacoterapia.	Técnicas de: análise do comportamento, <i>Mindfulness</i> (relaxamento) e aceitação, gerenciamento do tempo, redução de distrações



								<p>e procrastinação, organização e planejamento, resolução de problemas, ativação comportamental, reestruturação cognitiva, controle da raiva e impulsividade, psicoeducação, regulação emocional.</p>
Artigo 17	Mindfulness based cognitive therapy versus treatment as usual in adults with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD).	Janssen et al., 2015.	MEDLINE	Investigar a eficácia do MBCT em adição ao tratamento usual (TAU) versus TAU sozinho em adultos com TDAH.	Estudo multicêntrico, de grupos paralelos, randomizado e controlado, com 120 adultos.	9 sessões semanais em grupo.	TCC em grupo. Farmacoterapia	<p>Técnicas de: Mindfulness (meditação, respiração, atenção plena, alimentação consciente), psicoeducação, comunicação</p>
Artigo 18	Protocol for a proof of concept randomized controlled trial of cognitive-behavioural therapy for adult ADHD as a supplement to treatment as usual, compared	Dittner et al., 2014.	MEDLINE	Investiga a eficácia da TCC individual baseada em formulação quando adicionada ao tratamento usual em comparação com o tratamento usual isolado.	Estudo randomizado controlado, com 60 pacientes.	15 sessões semanais individuais.	Multimodal: TCC/DBT individual+farmacoterapia.	<p>Técnicas de: psicoeducação, manejo das emoções, gerenciamento de tempo, resolução de problemas, habilidades sociais.</p>



REVISTA SOCIEDADE CIENTÍFICA, VOLUME 7, NÚMERO 1, ANO 2024

	with treatment as usual alone.							
Artigo 19	The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy for Adults With ADHD: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials.	Young, Z et al., 2020.	MEDLINE	Revisar sistematicamente a literatura sobre estudos randomizados controlados (RCTs) publicados de terapia cognitivo comportamental (TCC) para TDAH em adultos e estabelecer a eficácia da TCC na redução dos sintomas do TDAH.	Revisão de literatura.	Individual e em grupo.	Multimodal: TCC em grupo e individual + farmacoterapia. Terapia Metacognitiva.	Técnicas de: psicoeducação, reestruturação cognitiva, treinamento de habilidades comportamentais, manejo da procrastinação, estratégias de enfrentamento, autoestima e relaxamento.
Artigo 20	The Efficacy of Adapted MBCT on Core Symptoms and Executive Functioning in Adults With ADHD: A Preliminary Randomized Controlled Trial.	Hepark et al., 2019.	MEDLINE	Examinar a eficácia do <i>mindfulness</i> como tratamento para adultos diagnosticados com TDAH.	Estudo randomizado controlado, com 103 pacientes.	12 sessões semanais em grupo.	Terapia Cognitiva baseada em <i>Mindfulness</i> .	Técnicas de: <i>Mindfulness</i> (atenção plena, respiração, meditação), manejo de distrações, utilização de alarmes, música, resolução de conflitos, psicoeducação.

Fonte: criado pelas autoras (2023).