

TDAH NA ADOLESCÊNCIA: IMPACTOS EMOCIONAIS E PSICOSSOCIAIS E CONTRIBUIÇÕES DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

Yasmim Caroline Scheeren Braun¹
Franciele da Costa²

Resumo

A adolescência constitui uma etapa do desenvolvimento marcada por transformações físicas, cognitivas, emocionais e sociais, na qual o indivíduo amplia sua autonomia, reorganiza seus vínculos e constrói aspectos importantes de sua identidade. Na perspectiva de Erikson (1976), esse período envolve o desafio psicossocial da construção da identidade. Nesse processo, experiências frequentes de fracasso, críticas ou incompreensão podem assumir relevância para a forma como o adolescente percebe a si mesmo. Nesse contexto, o Transtorno do Déficit de Atenção/Hiperatividade (TDAH), classificado como transtorno do neurodesenvolvimento, caracteriza-se por padrões persistentes de desatenção e/ou

¹ Graduanda no curso de Psicologia da Universidade do Oeste do Estado de Santa Catarina (UNOESC). Campus de Pinhalzinho/SC. E-mail: yasmimbraun419@gmail.com

² Professora Orientadora. Docente do Curso de Psicologia da Universidade do Oeste do Estado de Santa Catarina (UNOESC). Campus de São Miguel do Oeste/SC e Pinhalzinho/SC. E-mail: franciele.costa@unoesc.edu.br

hiperatividade-impulsividade que interferem no funcionamento ou no desenvolvimento acadêmico, familiar, social e emocional (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2023). O presente resumo expandido tem como objetivo analisar os impactos emocionais e psicossociais associados ao TDAH na adolescência e discutir as contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no acompanhamento psicológico desse público. Para tanto, foi realizada uma revisão bibliográfica de caráter qualitativo, fundamentada em livros, diretrizes clínicas e artigos científicos relacionados ao desenvolvimento adolescente, ao TDAH, às funções executivas e às intervenções psicológicas. A literatura aponta que o TDAH não deve ser compreendido apenas como dificuldade de concentração, pois também pode envolver prejuízos na inibição de respostas, na memória de trabalho, no planejamento, na organização, no gerenciamento do tempo e na autorregulação. Barkley (2015) destaca dificuldades relacionadas à autorregulação e às funções executivas, o que pode contribuir para explicar a explicar por que alguns adolescentes, mesmo sabendo o que precisam fazer, encontram dificuldades para iniciar, manter ou concluir determinadas atividades. Souza *et al.* (2021), em revisão sistemática, destacam a relação entre TDAH e alterações nas funções executivas de crianças e adolescentes, com possíveis repercussões sobre o desempenho escolar, a organização cotidiana e a adaptação às demandas sociais. Durante a adolescência, essas dificuldades podem tornar-se mais evidentes em razão do aumento das exigências de autonomia, responsabilidade, planejamento e tomada de decisões. A revisão sistemática de Pires *et al.* (2024) demonstra que os impactos do TDAH nessa fase abrangem dimensões cognitivas, comportamentais, psicológicas, sociais e relacionais. Dessa forma, o adolescente pode apresentar atrasos,

esquecimentos, dificuldades para cumprir prazos, impulsividade nas interações, conflitos familiares e problemas na manutenção de amizades. Quando tais manifestações são interpretadas como preguiça, desinteresse, irresponsabilidade ou falta de capacidade, essas experiências podem estar associadas a sentimentos de inadequação, vergonha, frustração, ansiedade, irritabilidade e baixa autoestima. Essas consequências não são produzidas exclusivamente pelos sintomas, mas também pela maneira como os contextos familiar, escolar e social respondem às necessidades do adolescente. A avaliação deve, portanto, considerar a história de desenvolvimento, a intensidade dos sintomas, os prejuízos funcionais, as condições ambientais e a possível presença de comorbidades, evitando explicações simplificadas ou estigmatizantes (WOLRAICH *et al.*, 2019). O referencial da Terapia Cognitivo-Comportamental, desenvolvido a partir dos estudos de Aaron Beck, compreende que as emoções e os comportamentos são influenciados pela interpretação que o indivíduo realiza sobre as situações. Assim, experiências repetidas de insucesso podem estar associadas ao desenvolvimento de pensamentos automáticos disfuncionais, como "sou incapaz", "sempre faço tudo errado" ou "ninguém confia em mim". Na TCC, esses pensamentos podem ser identificados, examinados e reestruturados, buscando interpretações mais realistas, flexíveis e compatíveis com as evidências (BECK, 2022). No caso de adolescentes com TDAH, essa abordagem pode ser adaptada para trabalhar tanto os conteúdos cognitivos quanto as dificuldades práticas de organização e autorregulação. A psicoeducação pode favorecer a compreensão do transtorno e contribuir para a redução de sentimentos de culpa ou de inferioridade. Também podem ser utilizadas estratégias como definição de metas, construção de rotinas, uso de agendas e lembretes, divisão de tarefas

em etapas menores, monitoramento do tempo, manejo da procrastinação, resolução de problemas e treino de habilidades sociais. Essas ferramentas podem auxiliar na transformação de objetivos amplos em comportamentos observáveis, favorecendo experiências graduais de competência e autonomia. A TCC também pode auxiliar no reconhecimento das emoções, na identificação de situações desencadeadoras, na tolerância à frustração, no manejo da impulsividade e na comunicação assertiva. O acompanhamento pode envolver os responsáveis, quando pertinente, pois a orientação familiar pode contribuir para a construção de rotinas previsíveis, o estabelecimento de limites claros, o reforço de comportamentos funcionais ou desejáveis e a redução de críticas ou punições excessivas. A articulação com a escola também pode ser importante para favorecer adaptações e instruções pedagógicas, instruções objetivas, organização das tarefas e acompanhamento das necessidades do estudante. As diretrizes clínicas de Wolraich *et al.* (2019) ressaltam que o cuidado deve ser individualizado e considerar intervenções comportamentais, psicossociais, familiares, escolares e, quando necessário, tratamento medicamentoso. Conclui-se que o TDAH na adolescência pode produzir repercussões no funcionamento emocional, acadêmico e psicossocial, sendo essas repercussões influenciadas também pela compreensão do transtorno e pelo suporte disponível nos diferentes contextos de vida. A TCC, fundamentada no modelo cognitivo de Beck (2022) e articulada às contribuições de Barkley (2015) sobre autorregulação e funções executivas, pode favorecer a psicoeducação, a avaliação e flexibilização de pensamentos, o desenvolvimento de estratégias compensatórias de organização e autorregulação, o manejo emocional e a construção de estratégias de enfrentamento. Ressalta-se que o cuidado psicológico deve ser contínuo, interdisciplinar, acolhedor e não

estigmatizante, articulando-se a outros profissionais e contextos quando necessário, valorizando a participação ativa, a autonomia progressiva, os interesses e as potencialidades de cada adolescente.

Referências

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

BARKLEY, R. A. (ed.). **Transtorno de déficit de atenção e hiperatividade: um manual para diagnóstico e tratamento**. 4. ed. Nova York: The Guilford Press, 2015.

BECK, Judith S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.

ERIKSON, Erik H. **Identidade: juventude e crise**. 2. ed. Rio de Janeiro: Zahar, 1976.

PIRES, Samia Marcia Araujo Monteiro; PONTES, Fernando Augusto Ramos; PEREIRA, Bárbara Lúcia da Silva; AMORAS, Jair Deivison Freire; SILVA, Simone Souza da Costa. **Impactos do TDAH à adolescência: revisão sistemática de literatura**. Revista Brasileira de Educação Especial, Corumbá, v. 30, e0174, 2024. Disponível em:

<http://scielo.br/j/rbee/a/VVtkKVjMXTQv9VPKJ4szHJF/abstract/?lang=pt> .

Acesso em: 10 set. 2026.

SOUZA, Isadora de Lourdes Signorini *et al.* **Relações entre funções executivas e TDAH em crianças e adolescentes: uma revisão sistemática**. Revista Psicopedagogia, São Paulo, v. 38, n. 116, maio/ago. 2021. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862021000200006. Acesso em: 11 set. 2026.

WOLRAICH, Mark L. *et al.* **Clinical practice guideline for the diagnosis, evaluation, and treatment of attention-deficit/hyperactivity disorder in children and adolescents**. Pediatrics, v. 144, n. 4, e20192528, 2019. DOI: 10.1542/peds.2019-2528. Disponível em: <https://doi.org/10.1542/peds.2019-2528>. Acesso em: 13 set. 2026.