



PSICOLOGIA ARGUMENTO

ISSN 0103-7013

Licenciado sob uma Licença Creative Commons



doi: <http://dx.doi.org/10.7213/psicolargum.43.121.A015>

Impactos da Psicoeducação no Processo de Psicoterapia no Tratamento do TDAH: Revisão Sistemática

Impacts of Psychoeducation in the Process of Psychotherapy in the Treatment of TDAH: Systematic Review

João Matheus Barcelos da Silva
Universidade Católica do Rio Grande do Sul
<https://orcid.org/0009-0005-1665-7845>
joaombarceloss@gmail.com

Cecília Faccenda Pivoto
Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro
<https://orcid.org/0009-0001-3808-5770>

Marck de Souza Torres
Faculdade de Psicologia – FAPSI
<https://orcid.org/0000-0002-0717-982X>

Resumo

O Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) é uma condição do neurodesenvolvimento que afeta crianças e adultos. A psicoeducação desempenha um papel essencial no tratamento, pois aumenta a compreensão e aceitação do TDAH, ajudando na adesão ao tratamento e no uso de estratégias de manejo, facilitando o desenvolvimento de habilidades que favorecem o bem-estar e a funcionalidade em diferentes contextos da vida. Essa revisão sistemática analisou 464 artigos de quatro bases de dados (PubMed, PsycNET, Web of Science e Scopus) sobre os impactos da psicoeducação no tratamento psicoterapêutico do TDAH. Após aplicar critérios de inclusão e exclusão, 9 artigos foram selecionados para leitura completa, resultando em 6 artigos relevantes que investigaram os efeitos da psicoeducação na psicoterapia do TDAH. O manejo envolve psicólogos que realizam avaliações neuropsicológicas detalhadas e utilizam terapias baseadas em evidências.

Palavras-chave: Psicoterapia; Habilidades Sociais; Neurodesenvolvimento

Resumen

Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) is a neurodevelopmental condition that affects both children and adults. Psychoeducation plays an essential role in treatment as it enhances understanding and acceptance of ADHD, supporting treatment adherence and the use of management strategies, while facilitating the development of skills that promote well-being and functionality in various life contexts. This systematic review analyzed 464 articles from four databases (PubMed, PsycNET, Web of Science, and Scopus) on the impacts of psychoeducation in the psychotherapeutic treatment of ADHD. After applying inclusion and exclusion criteria, 9 articles were selected for full-text reading, resulting in 6 relevant articles that investigated the effects of psychoeducation in ADHD psychotherapy. The management involves psychologists conducting detailed neuropsychological assessments and utilizing evidence-based therapies.

Keywords: *Psychotherapy; social skills; Neurodevelopment.*

Abstract

El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) es una condición del neurodesarrollo que afecta tanto a niños como a adultos. La psicoeducación desempeña un papel esencial en el tratamiento, ya que mejora la comprensión y aceptación del TDAH, favoreciendo la adherencia al tratamiento y el uso de estrategias de manejo, además de facilitar el desarrollo de habilidades que promueven el bienestar y la funcionalidad en diversos contextos de la vida. Esta revisión sistemática analizó 464 artículos de cuatro bases de datos (PubMed, PsycNET, Web of Science y Scopus) sobre los impactos de la psicoeducación en el tratamiento psicoterapéutico del TDAH. Tras aplicar criterios de inclusión y exclusión, se seleccionaron 9 artículos para lectura completa, resultando en 6 artículos relevantes que investigaron los efectos de la psicoeducación en la psicoterapia del TDAH. El manejo incluye a psicólogos que realizan evaluaciones neuropsicológicas detalladas y utilizan terapias basadas en evidencia.

Palabras clave: *Psicoterapia; Habilidades sociales; Neurodesarrollo.*

Introdução

O Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) é uma condição do neurodesenvolvimento que afeta crianças e adultos, caracterizada por desatenção,

desorganização e hiperatividade-impulsividade. Embora comumente associado à infância, muitos casos persistem na idade adulta, impactando significativamente o funcionamento acadêmico, profissional e social dos indivíduos. O TDAH é multifacetado, envolvendo uma interação complexa entre fatores genéticos, neurológicos e ambientais (APA, 2023).

A compreensão do TDAH evoluiu ao longo do tempo, passando de uma visão simplista de "falta de disciplina" para uma compreensão mais profunda de suas bases neurobiológicas. Pesquisas recentes têm destacado alterações em regiões cerebrais envolvidas no controle da atenção e do comportamento, como o córtex pré-frontal e o sistema dopaminérgico. Essas descobertas têm implicações importantes no desenvolvimento de estratégias de tratamento, que vão desde intervenções comportamentais e farmacológicas até terapias cognitivas e suporte educacional, visando melhorar a qualidade de vida e o bem-estar dos indivíduos com TDAH (Gwerman et al., 2016).

Os psicólogos desempenham um papel fundamental no manejo do TDAH por meio da condução de avaliações neuropsicológicas meticulosas para diagnóstico diferencial e personalizado. Utilizando abordagens terapêuticas baseadas em evidências, como a terapia cognitivo-comportamental (TCC), eles auxiliam na modificação de padrões disfuncionais de pensamento e comportamento associados ao TDAH, promovendo habilidades de autorregulação e adaptação. Além disso, os psicólogos colaboram com outros profissionais de saúde para desenvolver planos de tratamento integrados visando otimizar os resultados a longo prazo e promover o funcionamento adaptativo em diversas esferas da vida dos indivíduos afetados (Effgem et al, 2017).

Nessa abordagem, a psicoeducação emerge como uma ferramenta no suporte e no manejo do TDAH, oferecendo informações essenciais sobre a natureza da condição, seus sintomas e estratégias eficazes de enfrentamento. Esta abordagem, centrada no paciente e na família, visa não apenas aumentar o entendimento sobre o TDAH, mas também capacitar os indivíduos afetados e seus cuidadores a lidarem de forma mais eficaz com os desafios associados à condição. Ao fornecer conhecimento sobre as características do TDAH e suas possíveis repercussões na vida diária, a psicoeducação ajuda a reduzir o estigma, promover a aceitação e facilitar a busca por suporte adequado (Lopes, 2022).

Nesse sentido, a TCC é uma abordagem terapêutica eficaz no tratamento do TDAH, especialmente quando combinada com a psicoeducação. A TCC para o TDAH se concentra em ajudar os pacientes a reconhecerem e modificar padrões de pensamento disfuncionais e comportamentos desadaptativos que contribuem para os sintomas do transtorno. Por meio da psicoeducação, os pacientes recebem informações detalhadas sobre o TDAH, incluindo seus sintomas, causas e impactos na vida cotidiana. Isso proporciona uma base sólida para o trabalho terapêutico, ajudando os pacientes a entenderem melhor suas dificuldades e a desenvolver estratégias específicas para enfrentá-las (Barkley, 2015).

Durante o processo da TCC, os pacientes aprendem a identificar pensamentos negativos automáticos relacionados ao TDAH, como autocriticas e pensamentos catastrofistas, e a substituí-los por pensamentos mais realistas e adaptativos. Além disso, os pacientes são incentivados a desenvolver habilidades de autorregulação, como o gerenciamento do tempo e a organização, por meio de técnicas específicas, como o uso de agendas e listas de tarefas. Ao longo do tratamento, os pacientes também são expostos a situações desafiadoras e são ensinados a aplicar estratégias de enfrentamento eficazes para lidar com os sintomas do TDAH (Loiola, 2020).

A participação ativa do paciente desempenha papel fundamental no sucesso da psicoterapia, especialmente durante as sessões terapêuticas (Santos, 2024). Ao se envolverativamente no processo terapêutico, o paciente adquire um papel proativo na identificação de suas necessidades, na definição de metas terapêuticas e no desenvolvimento de estratégias de enfrentamento adaptativas. Durante as sessões de terapia, o paciente é encorajado a expressar suas experiências, desafios e objetivos, permitindo uma colaboração eficaz entre o terapeuta e o indivíduo. Essa colaboração facilita a construção de uma aliança terapêutica sólida, essencial para promover a motivação, o engajamento e a adesão ao tratamento (Loiola, 2020).

O paciente ativo, ao praticar técnicas de autorregulação, gerenciamento de tempo e organização entre as sessões, fortalece suas habilidades de *coping* e melhora sua capacidade de lidar com os sintomas do TDAH. Essa aplicação prática das habilidades terapêuticas também facilita o processo de generalização, permitindo que o paciente transfira os benefícios do tratamento para diferentes áreas de sua vida, como o trabalho, os relacionamentos e os estudos (Silva, 2022).

Objetivo

Neste contexto, este artigo explora o papel da psicoeducação no contexto do TDAH, destacando suas potenciais contribuições para o bem-estar e a qualidade de vida das pessoas afetadas por esta condição do neurodesenvolvimento.

Método

Para garantir a precisão metodológica, este estudo de revisão sistemática aderiu às diretrizes PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*; Moher et al., 2009), com o objetivo de abordar a seguinte questão: Quais os impactos da psicoeducação no processo de psicoterapia no tratamento do TDAH? Os materiais foram selecionados em quatro bases de dados (*PubMed*, *PsycNET*, *Web of Science* e *Scopus*) durante o mês de janeiro de 2024, e foram avaliados independentemente por dois revisores.

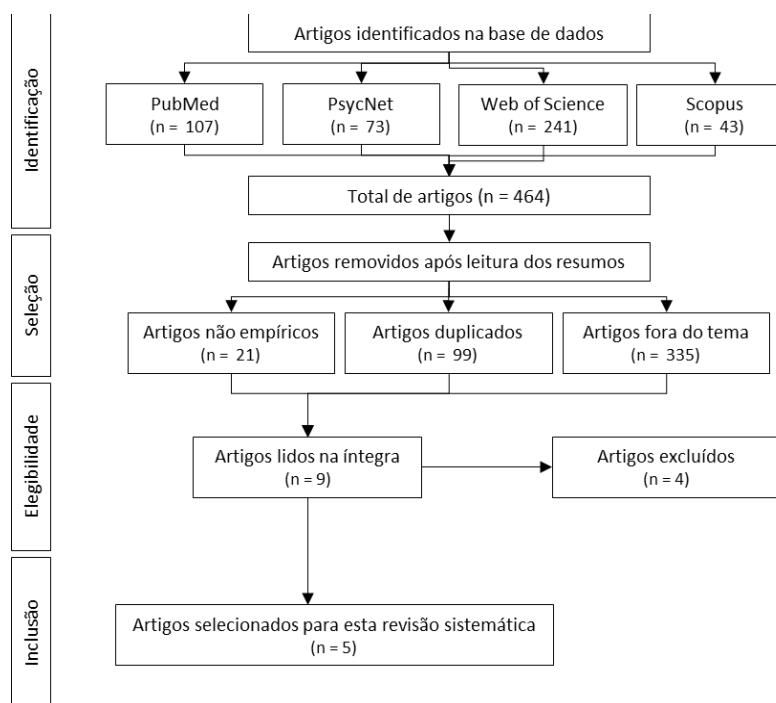
A pesquisa incluiu descritores estabelecidos por meio de *Attention Deficit Disorder with Hyperactivity* e *Psychoeducational Methods*: (“*Attention Deficit Disorders with Hyperactivity*” OR *ADHD* OR “*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*” OR “*Hyperkinetic Syndrome*” OR “*Syndromes, Hyperkinetic*” OR “*Attention Deficit-Hyperactivity Disorder*” OR “*Attention Deficit-Hyperactivity Disorders*” OR “*Deficit-Hyperactivity Disorder, Attention*” OR “*Deficit-Hyperactivity Disorders, Attention*” OR “*Disorder, Attention Deficit-Hyperactivity*” OR “*Disorders, Attention Deficit-Hyperactivity*” OR *ADHD* OR “*Attention Deficit Hyperactivity Disorders*” OR “*Attention Deficit Disorder*” OR “*Attention Deficit Disorders*” OR “*Deficit Disorder, Attention*” OR “*Deficit Disorders, Attention*” OR “*Disorder, Attention Deficit*” OR “*Disorders, Attention Deficit*” OR “*Brain Dysfunction, Minimal*” OR “*Dysfunction, Minimal Brain*” OR “*Minimal Brain Dysfunction*”) AND (*Psychoeducation* OR “*Psychoeducational Methods*”) AND (*Psychotherapy* OR *Psychotherapies*).

Também foram utilizadas traduções dos descritores em português e espanhol. A estratégia de incluir sinônimos na busca foi adotada para padronizar os termos-chave usados em diferentes bases de dados. A primeira etapa da seleção de materiais envolveu a análise dos resumos e a aplicação de critérios de inclusão e exclusão. Foram

considerados para inclusão os artigos disponíveis na íntegra, redigidos em português, inglês ou espanhol, e publicados em periódicos revisados por pares (Akobeng, 2005). Os artigos selecionados para revisão tinham como objetivo investigar os impactos da psicoeducação no processo de psicoterapia no tratamento do TDAH. No final do processo, 455 dos 464 artigos foram excluídos pelas seguintes razões: não empíricos (21), não pertinentes ao tema (335), duplicados (99). Foram selecionados 9 artigos para leitura completa. No entanto, durante a análise, verificou-se que alguns não tinham como objetivo investigar os impactos da psicoeducação no processo psicoterapêutico para o tratamento do TDAH. Como resultado, 4 artigos foram excluídos por não se adequarem ao tema.

Figura 1

Fluxograma PRISMA



Resultados

Os estudos revisados exploram diferentes abordagens e intervenções para adultos diagnosticados com TDAH, focando na eficácia e aceitabilidade de programas de psicoeducação digital, terapia em grupo, e outras intervenções psicossociais. Esses estudos contribuem para uma compreensão mais ampla e aprimorada das estratégias de

tratamento para adultos com TDAH. A seguir, na Tabela 1, encontram-se os resumos das publicações incluídas na amostra final, após a tabela pontua-se uma análise individual dos estudos selecionados.

Tabela 1

Publicações incluídas na amostra final.

| Autores/Ano | Título | Participantes | Contribuições do Estudo |
|---|--|---|--|
| Benjamin Selaskowski, Meike Reiland, Marcel Schulze, Behrem Aslan, Kyra Kannen, Annika Wiebe, Torben Wallbaum, Susanne Boll, Silke Lux, Alexandra Philipsen and Niclas Braun (2023) | Chatbot-supported psychoeducation in adult attention-deficit hyperactivity disorder: Randomised controlled trial. | 17 participantes, com sintomas de TDAH que foram avaliados antes e depois das intervenções. | A psicoeducação autoguiada baseada em um chatbot ou aplicativo convencional parece eficaz e segura para melhorar os sintomas principais do TDAH. |
| Berit Skretting Solberg, Jan Haavik, and Anne Halmøy (2015) | Health Care Services for Adults With ADHD: Patient Satisfaction and the Role of Psycho-Education. | 171 pacientes com diagnóstico de TDAH. | Rotinas de informação consistentes são fundamentais para o manejo diário do TDAH. |
| Zinnow, Tobias Banaschewski, Andreas J. Fallgatter, Carolin Jenkner, Florence Philipp-Wiegmann, Alexandra Philipsen, Wolfgang Retz, Esther Sobanski, Johannes Thome and Michael Rösler (2018) | ESCALate - Adaptive treatment approach for adolescents and adults with ADHD: study protocol for a randomized controlled trial. | 279 indivíduos com diagnóstico de TDAH. | A identificação de combinações de tratamento ideais e individualizadas e a melhoria concomitante em termos de psicopatologia e estado funcional irão beneficiar o paciente individual. |

| Autores/Ano | Título | Participantes | Contribuições do Estudo |
|--|---|--|--|
| Selaskowski, Steffens, Schulze, Lingen, Aslan, Rosen, Kannen, Wiebe, Wallbaum, Boll, Lux, Philipsen, Braun (2022). | Smartphone-assisted psychoeducation in adult attention-deficit/hyperactivity disorder: A randomized controlled trial. | 60 participantes com critérios diagnósticos do TDAH. | O engajamento baseado em aplicativo com informações oferece maior flexibilidade e, assim, permite uma interação aprimorada com o conteúdo psicoeducacional. |
| Hirvikoski, Lindström, Carlsson, Waaler, Jokinen e Bölte (2017). | Psychoeducational groups for adults with ADHD and their significant others (PEGASUS): A pragmatic multicenter and randomized controlled trial | Indivíduos com TDAH como diagnóstico primário e possibilidade de participação com pelo menos um familiar significativo adulto. | A terapia comportamental em grupo específica para o diagnóstico não foi mais eficaz do que aconselhamento de suporte individual com um psiquiatra. Ambos os tratamentos psicossociais foram inferiores à farmacoterapia. As intervenções psicossociais não devem ser consideradas como um substituto, mas como um complemento ao tratamento farmacológico. |

Benjamin et al. (2023), em seu estudo, avaliaram o potencial da psicoeducação digital autoguiada para adultos com TDAH. 34 adultos completaram o estudo integralmente, divididos entre dois grupos: uso de chatbot interativo e uso de aplicativo convencional. Durante três semanas de intervenção, os participantes engajaram-se com o conteúdo educacional. A avaliação inicial e final incluiu medidas objetivas e auto reportadas, como a Entrevista de Diagnóstico Integrado e a Escala de Autoavaliação de TDAH. Nessa intervenção, os resultados destacaram a eficácia da psicoeducação digital, com redução significativa nos sintomas principais de TDAH, especialmente no grupo que utilizou o chatbot, demonstrando o potencial de ferramentas interativas e acessíveis.

O propósito do estudo de Berit et al. (2015) foi realizar uma avaliação das experiências relacionadas aos cuidados de saúde em adultos portadores de TDAH, bem como identificar os fatores preditivos associados à satisfação desses pacientes. Este avaliou 171 adultos com TDAH, explorando fatores associados à satisfação com serviços

de saúde. Apenas 61 pacientes relataram alta satisfação, sendo o fator mais influente a qualidade das informações recebidas sobre o transtorno e opções de tratamento. O estudo destacou a importância de intervenções que priorizem a comunicação eficaz e personalizada. A análise oferece uma compreensão mais aprofundada dos determinantes que influenciam a percepção dos pacientes em relação aos cuidados de saúde recebidos, com o intuito de contribuir para a melhoria da qualidade dos serviços oferecidos a essa população específica.

O objetivo do estudo de Zinnow et al. (2018), consistiu em determinar a intervenção mais eficaz em relação aos diversos níveis de gravidade dos sintomas do TDAH. Um ensaio clínico randomizado investigou abordagens terapêuticas adequadas para diferentes níveis de gravidade dos sintomas. Participantes foram alocados em grupos específicos, recebendo intervenções como aconselhamento, neurofeedback ou farmacoterapia. Neste estudo, todos os participantes designados para o grupo de controle são tratados com autoajuda assistida por telefone (TASH) após um período de espera de 3 meses. Em seguida, os participantes são estratificados em três grupos com base no grau remanescente de gravidade dos sintomas de TDAH, classificados como (1) respondedores totais, (2) respondedores parciais ou (3) não respondedores (Etapa 2). Respondedores totais recebem intervenção de aconselhamento, enquanto respondedores parciais recebem apenas aconselhamento ou aconselhamento combinado com *neurofeedback* (NF), e não respondedores são tratados com terapia farmacológica isolada ou terapia farmacológica combinada com NF, seguido por um período de 3 meses sem intervenção. A combinação de terapia farmacológica e neurofeedback foi mais eficaz em casos graves, sugerindo a relevância de planos de tratamento individualizados.

Selaskowski et al, (2022) compararam a eficácia da psicoeducação em grupo com apoio de um aplicativo para smartphone e brochuras tradicionais. O grupo que utilizou o aplicativo apresentou maior redução dos sintomas, atribuída à interatividade, personalização e conveniência da ferramenta digital. Esse formato demonstrou ser promissor para promover maior engajamento e aplicação prática do conteúdo terapêutico. O grupo que utilizou o aplicativo apresentou uma maior redução nos sintomas de TDAH em comparação com o grupo que recebeu o material em formato de papel, sugerindo que os aplicativos podem ser uma ferramenta promissora para facilitar a transferência de habilidades aprendidas na terapia para a vida cotidiana. Uma das possíveis explicações

para essa diferença é a natureza mais interativa e engajadora dos aplicativos de saúde digital. A conveniência de acessar o material de psicoeducação em um dispositivo que os participantes já utilizam regularmente pode ter aumentado a adesão ao programa, enquanto recursos como lembretes de tarefas e feedback imediato podem ter melhorado a motivação e o comprometimento dos usuários. A capacidade dos aplicativos de personalizar o conteúdo de acordo com as necessidades individuais dos participantes pode ter contribuído para uma resposta terapêutica mais eficaz.

Hirvikoski et al, (2017) investiram em um programa estruturado de psicoeducação (PEGASUS) em grupo, envolvendo adultos com TDAH e seus familiares, enfatizando princípios da TCC e neuropsicologia. Composto por oito sessões, mostrou alta satisfação dos participantes e impactos positivos na qualidade de vida. Contudo, não superou significativamente o aconselhamento individual, indicando que o conteúdo pode ser mais determinante do que o formato da intervenção. É interessante notar que a TCC em grupo específica para o diagnóstico não se mostrou mais eficaz do que o aconselhamento de suporte individual com um psiquiatra. Isso sugere que o formato do tratamento pode não ser tão relevante quanto o conteúdo e a qualidade da intervenção. Uma descoberta interessante foi o efeito positivo observado na satisfação global com a vida dos participantes do programa PEGASUS, em comparação com o grupo de tratamento usual (TAU). Isso sugere que intervenções psicossociais como o PEGASUS podem ter benefícios além da redução dos sintomas de TDAH, impactando positivamente a qualidade de vida dos pacientes.

Nesse sentido, os estudos demonstram que a psicoeducação, em formatos variados (digital, em grupo ou complementar à farmacoterapia), é uma ferramenta eficaz para o manejo do TDAH em adultos. Apesar de intervenções psicossociais não substituírem a farmacoterapia, elas desempenham um papel crítico na adesão ao tratamento, redução de estigmas e melhora da qualidade de vida. Aplicativos interativos e programas estruturados destacam-se como abordagens inovadoras e promissoras, particularmente quando personalizados às necessidades do paciente. Identificar combinações ideais de tratamento continua sendo essencial para otimizar os resultados terapêuticos.

Discussão

Os terapeutas cognitivo-comportamentais abordam TDAH por meio de uma abordagem multifacetada. Em geral, eles começam educando os pacientes sobre o transtorno, ajudando-os a entender seus sintomas e reduzir o estigma associado. Em seguida, identificam habilidades cognitivas e comportamentais específicas que precisam ser desenvolvidas e trabalham com os pacientes para desenvolver estratégias adaptativas. Isso pode incluir técnicas comportamentais, como estabelecer rotinas e metas, e estratégias cognitivas, como reestruturação de pensamentos negativos. Os terapeutas podem ajudar os pacientes a adaptarem seus ambientes e ensinar técnicas de manejo do estresse para lidar com os desafios associados ao TDAH, o que visa melhorar o funcionamento diário e reduzir a interferência dos sintomas do TDAH na vida do paciente (Laberge et al., 2023).

A avaliação do impacto da psicoeducação como tratamento para adultos com TDAH é uma área de pesquisa em expansão, visando entender não apenas seus efeitos nos sintomas centrais do transtorno, mas também em sintomas comórbidos, qualidade de vida e comparativamente com outras abordagens terapêuticas (Paula, 2017). A TCC se baseia na ideia que a reestruturação cognitiva reside na revisão das crenças auto perceptivas, especialmente aquelas relacionadas à incapacidade e à baixa autoestima, com o propósito de instilar esperança e uma visão mais realista das adversidades (Moura & Franz, 2024). Ainda, busca aumentar a motivação para a adesão ao tratamento e a aquisição de novas habilidades. Dessa forma, após uma psicoeducação eficaz e a vivência de experiências positivas com as habilidades recentemente adquiridas, torna-se viável a reestruturação das crenças relacionadas à incapacidade e às limitações (Barkley, 2015).

Posto isso, a psicoeducação é essencial para pacientes com TDAH, pois promove compreensão, aceitação e maior engajamento com o tratamento, além de reduzir o impacto funcional do transtorno em diversas áreas da vida. Ao aprender sobre o TDAH, os pacientes compreendem que o transtorno não é uma falha de caráter, mas uma condição neurodesenvolvimental com bases biológicas. Esse entendimento facilita o reconhecimento dos sintomas e ajuda a desmistificar o transtorno, o que contribui para reduzir a culpa e os sentimentos de inadequação que frequentemente acompanham o diagnóstico (Duncan, 2021).

Ademais, a psicoeducação reduz o estigma associado ao TDAH, promovendo uma maior autoaceitação. Ela também permite que os familiares dos pacientes adquiram conhecimentos sobre a condição, o que pode gerar um ambiente mais empático e de apoio. Com informações adequadas, os pacientes tendem a se envolver mais ativamente com o tratamento, seja ele psicoterapêutico, farmacológico ou uma combinação de ambos, pois entendem melhor os benefícios e as limitações das intervenções (Carvalho, 2023).

Outro aspecto importante da psicoeducação é a capacitação dos pacientes para desenvolver estratégias práticas de manejo, como organização, gestão do tempo e regulação emocional. Essas habilidades ajudam a melhorar a funcionalidade dos pacientes em diversos contextos, como no ambiente doméstico, no trabalho e nas relações sociais. Ao fornecer estratégias de enfrentamento, a psicoeducação pode prevenir o surgimento de comorbidades frequentemente associadas ao TDAH, como ansiedade, depressão e abuso de substâncias, condições que muitas vezes surgem como resultado da frustração com os sintomas não tratados (Carvalho, 2023).

A análise dos artigos selecionados para este estudo revela de forma contundente os benefícios substanciais da psicoeducação no manejo do TDAH. A psicoeducação, caracterizada pelo fornecimento de informações sobre o transtorno, estratégias de autocontrole e habilidades de regulação emocional, tem se mostrado uma ferramenta terapêutica eficiente para minimizar os sintomas e melhorar a qualidade de vida dos indivíduos com TDAH nesses artigos. Esta abordagem proporciona aos pacientes e suas famílias recursos fundamentais para enfrentar os desafios inerentes ao TDAH, facilitando uma melhor adaptação, incentivando o funcionamento adaptativo (Menezes & Souza, 2012; Swadi et al., 2010).

A psicoeducação autoguiada é uma intervenção citada nos artigos selecionados para o estudo, quer seja implementada por meio de um *chatbot* ou de um aplicativo convencional, emerge como uma intervenção promissora para a melhoria dos sintomas primários do TDAH. A literatura sugere que ambas as modalidades são equiparáveis em eficácia e segurança. Contudo, para uma compreensão mais completa de seu impacto, são necessários estudos futuros que incluam comparações com intervenções adicionais de controle. É necessário realizar uma análise detalhada dos resultados relacionados aos pacientes e suas preferências de usabilidade, visando otimizar a eficácia dessas intervenções (Oliveira & Dias, 2018).

Os achados destacam a relevância de implementar rotinas de informação consistentes como um componente essencial no tratamento do TDAH. A constatação reforça a importância de garantir que indivíduos diagnosticados com TDAH, assim como seus familiares e cuidadores, tenham acesso a informações precisas e atualizadas sobre o transtorno, suas características e estratégias utilizadas para o manejo (Nussey et al., 2013).

Analizando os dados, torna-se imprescindível expandir os programas de ensino e formação relacionados ao TDAH para médicos que atuam em contextos de saúde psiquiátrica para adultos. Isso visa garantir que esses profissionais estejam adequadamente equipados para diagnosticar, tratar e oferecer suporte adequado aos pacientes e psicoeducar, melhorando assim a qualidade do atendimento prestado e, consequentemente, o bem-estar dos indivíduos que convivem com o transtorno (Holanda et al, 2023).

As variáveis que se associam à psicoeducação do TDAH nos estudos convergem com as variáveis empregadas para mensurar o impacto de intervenções em psicoeducação de maneira global. A evidência acumulada proveniente de programas de psicoeducação geralmente sugere uma associação entre a prática e a redução dos sintomas típicos do transtorno, bem como uma diminuição dos sintomas associados à ansiedade e depressão, independentemente do escopo específico da psicoeducação (Lukens & McFarlane, 2004). Observa-se uma correlação positiva entre a psicoeducação e a adesão e satisfação com o tratamento, ampliação do conhecimento, fortalecimento da autoestima, adoção de estratégias de enfrentamento e melhoria da qualidade de vida (Hammes & Durgante, 2023). Quando os indivíduos estão aptos a identificar os sintomas e estão cientes das opções disponíveis para compreendê-los, espera-se que tenham uma melhor consciência sobre o tema e procurem manejos adequados (Barkley, 2023).

Dessa forma, o indivíduo buscará informações precisas e compreensíveis sobre a mente humana, os processos psicológicos e as condições mentais, enquanto o autoconhecimento envolve a compreensão e a consciência dos próprios pensamentos, emoções, comportamentos e padrões mentais. Nesse sentido, a relação entre psicoeducação e autoconhecimento é intrínseca (Moretti et al., 2023).

Quando uma pessoa recebe psicoeducação, ela aprende sobre como a mente funciona, quais são os fatores que podem influenciar seu estado emocional e comportamental, e como diferentes condições mentais podem afetar seu funcionamento.

Essa compreensão pode ajudar a pessoa a reconhecer e compreender melhor suas próprias experiências internas. Por sua vez, o autoconhecimento é essencial para aproveitar ao máximo a psicoeducação, por outro lado, ela pode ser um catalisador para o desenvolvimento do autoconhecimento (Polakowski et al., 2020).

Em última análise, a psicoeducação não só fornece ferramentas práticas para enfrentar os desafios da saúde mental, mas também promove relacionamentos mais saudáveis e a construção de uma comunidade mais solidária e inclusiva (Silva et al., 2021). Ao capacitar os pacientes com conhecimento e compreensão, a psicoeducação alivia o desconhecimento e o medo associados às doenças mentais, fortalecendo sua resiliência e habilidades de adaptação (Oliveira, 2024).

A análise dos impactos de diferentes intervenções em diferentes fases do tratamento, bem como a identificação de possíveis preditores, tem o potencial de personalizar os conceitos de tratamento. Essa abordagem pode facilitar a implementação de decisões terapêuticas de forma mais eficiente, reduzindo os custos associados aos cuidados de saúde. A identificação de combinações de tratamento ideais e individualizados, juntamente com melhorias concomitantes na psicopatologia e no funcionamento do paciente, certamente beneficiará o indivíduo no tratamento (Zinnow et al, 2018).

Portanto, a psicoeducação contribui significativamente para a melhoria da qualidade de vida dos pacientes com TDAH. Ao estabelecer metas realistas, fortalecer habilidades interpessoais e destacar os pontos fortes do indivíduo, ela transforma o diagnóstico em uma oportunidade para maior autoconsciência e controle sobre o transtorno, promovendo uma abordagem mais positiva e proativa para o manejo da condição.

Conclusão

O presente estudo teve como objetivo compreender os impactos da psicoeducação no tratamento do TDAH. Em conclusão, os estudos revisados evidenciam a relevância da psicoeducação como uma ferramenta eficaz no manejo do transtorno, especialmente em adultos. Diferentes formatos de aplicação, como intervenções digitais, grupos psicoeducativos e abordagens combinadas com outras terapias, demonstraram

impactos positivos na redução dos sintomas centrais do TDAH, além de contribuir significativamente para a melhora da qualidade de vida dos pacientes.

A utilização de tecnologias interativas, como aplicativos e chatbots, emergiu como uma estratégia promissora, destacando o papel da personalização e da acessibilidade no engajamento do paciente com o tratamento. Essas ferramentas não apenas facilitam o acesso à informação, mas também permitem um suporte contínuo e adaptável às necessidades individuais. Além disso, a psicoeducação tem um papel fundamental na redução do estigma associado ao TDAH, promovendo maior autoaceitação e adesão ao tratamento, seja ele psicoterapêutico ou farmacológico.

Esses achados sugerem que a psicoeducação pode ser uma intervenção essencial, fornecendo aos pacientes habilidades práticas para o manejo dos desafios cotidianos, como organização, regulação emocional e planejamento. No entanto, a eficácia da psicoeducação não deve ser vista isoladamente, mas sim como um componente integrativo dentro de um plano terapêutico mais amplo. A sinergia entre a psicoeducação e outras abordagens, como TCC e a farmacoterapia, pode maximizar os benefícios do tratamento, adaptando-se às especificidades de cada indivíduo.

Além disso, a análise destaca a necessidade de investir em programas de capacitação para profissionais de saúde, garantindo que os pacientes recebam informações embasadas cientificamente e estratégias personalizadas para o manejo do transtorno. Profissionais bem treinados podem potencializar os efeitos da psicoeducação, orientando os pacientes e seus familiares na implementação de mudanças eficazes no dia a dia.

Por fim, é importante reconhecer algumas limitações deste estudo. A amostra utilizada pode não representar a totalidade da população adulta com TDAH, limitando a generalização dos achados para diferentes contextos clínicos e culturais. Além disso, muitos estudos analisados apresentam heterogeneidade metodológica, dificultando comparações diretas entre as intervenções. Dessa forma, recomenda-se que futuras pesquisas aprofundem a investigação sobre a eficácia da psicoeducação, especialmente quando combinada a outras formas de tratamento, para melhor compreender seu impacto a longo prazo na funcionalidade e bem-estar dos pacientes.

Referências

- Akobeng, A. K. (2005). Understanding systematic reviews and meta-analysis. *Archives of Disease in Childhood*, 90, 845-848. <http://dx.doi.org/10.1136/adc.2004.058230>
- American Psychiatric Association (2023). Manual Estatístico Diagnóstico de Transtornos Mentais – Texto Revisado (5^a ed). Seção II, 68-85.
- Barkley, R. A. (2015). *Attention-deficit hyperactivity disorder: A handbook for diagnosis and treatment* (4th ed.). Guilford Press.
- Barkley, R. A. (2023). *Tratando TDAH em Crianças e Adolescentes: O que Todo Clínico Deve Saber*. Artmed Editora.
- Carvalho, L. R. B. D. A. (2023). *Avaliação da eficácia do aplicativo FOCUS TDAH no monitoramento de adultos com Transtorno de Déficit de Atenção/Hiperatividade* (Doctoral dissertation, Universidade de São Paulo). <https://doi.org/10.11606/D.5.2023.tde-04082023-161602>
- Duncan, M. S. (2021). Contribuições da interocepção e do processamento preditivo para a compreensão dos sintomas pelo médico de família e comunidade. <http://www.bdtd.uerj.br/handle/1/21856>.
- Effgem, V., Canal, C. P. P., Missawa, D. D. A., & Rossetti, C. B. (2017). A visão de profissionais de saúde acerca do TDAH-Processo diagnóstico e práticas de tratamento. *Construção psicopedagógica*, 25(26), 34-45.
- Galvão, T. F., Pansani, T. D. S. A., & Harrad, D. (2015). Principais itens para relatar Revisões sistemáticas e Meta-análises: A recomendação PRISMA. *Epidemiologia e serviços de saúde*, 24, 335-342.
- Gwerman, J. R., Moore, D. A., Cooper, P., Russell, A. R., Richardson M., Morwenna R. ... Garside, R. (2016). A systematic review and synthesis of qualitative research: The influence of school context on symptoms of attention deficit hyperactivity disorder. *Emot Beha Difficulties*, 21, 83-100. <https://doi.org/10.1080/13632752.2015.1120055>
- Hammes, A. P., Estrada, L., & Durgante, H. B. (2023). Avaliação de Capacitação Online em Psicologia Positiva: Promoção de Saúde de Profissionais. *Psicologia Argumento*, 41(114)
- Hirvikoski T, Lindström T, Carlsson J, Waaler E, Jokinen J, Bölte S. Psychoeducational groups for adults with ADHD and their significant others (PEGASUS): A pragmatic multicenter and randomized controlled trial. *Eur Psychiatry*. 2017 Jul;44:141-152. doi: 10.1016/j.eurpsy.2017.04.005. Epub 2017 May 9. PMID: 28641216
- Holanda, F. M. P. P., de Sousa Barbosa, M., & dos Santos, A. S. (2023). A importância do professor no desenvolvimento de estudantes com transtorno de déficit de

- atenção e hiperatividade (TDAH). *Rebena-Revista Brasileira de Ensino e Aprendizagem*, 6, 180-190.
- Santos, S. M. J. (2024). Adaptações curriculares para contribuir na permanência e inclusão do estudante com transtorno opositor desafiador no ensino fundamental.
- Laberge, L., Dumoulin, C., Turcotte, O., Maltais, A., Auclair, J., Aubin, M., ... & Arbour, N. (2023). Une approche cognitivo-comportementale pour améliorer le sommeil d'étudiants du collégial ayant un TDAH: résultats préliminaires. *Médecine du Sommeil*, 20(1), 47
- Loiola, G. M. (2020). Interfaces entre avaliação neuropsicológica infantil e terapia cognitivo-comportamental: contribuição para a prática clínica com crianças com TDAH. *Pretextos-Revista Da Graduação Em Psicologia Da PUC Minas*, 5(9), 378-399.
- Lopes, A. B. (2022). Aplicabilidade da reabilitação neuropsicológica no tratamento do Transtorno de Déficit de atenção e hiperatividade (TDAH): uma revisão integrativa. *Repositório Institucional Unicambury*, 1(1).
- Lukens, E. P., & McFarlane, W. R. (2004). Psychoeducation as evidence-based practice: Considerations for practice, research, and policy. *Brief Treatment and Crisis Intervention*, 4(3), 205. doi:10.1093/brief-treatment/mhh019
- Moura, R. M. B. L., & Franz, M. J. (2024). *Reestruturação cognitiva e emocional no contexto educacional*. Editora Dialética.
- Menezes, S. L., & Souza, M. C. B. (2012). Implicações de um grupo de psicoeducação no cotidiano de portadores de transtorno afetivo bipolar. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 46(1), 124- 131. doi:10.1590/S0080-62342012000100017
- Moretti, F. A., Hartle, L., Bortolini, T., & Fischer, R. (2023). Implementation of an online self-knowledge and mental health promotion journey for the Brazilian population: opportunities and challenges. In *SciELO Preprints*. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.6837>
- Nussey, C., Pistrang, N., & Murphy, T. (2013). How does psychoeducation help? A review of the effects of providing information about Tourette syndrome and attention-deficit/hyperactivity disorder. *Child: Care, Health and Development*, 39(5), 617-627. doi:10.1111/cch.12039
- Oliveira, M. L. M. C. (2024). Técnica Cognitiva e Psicoeducação. *Revista Científica Lévitude*, 1(1).
- Paula, C. de, & Mognon, J. F. (2017). Aplicabilidade da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no Tratamento do Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) na Infância: Revisão Integrativa TCC e TDAH: Revisão Integrativa. *Cadernos Da Escola De Saúde*, 17(1), 76-88. Recuperado de <https://portaldeperiodicos.unibrasil.com.br/index.php/cadernossaude/article/view/3080>

- Polakowski, L. C., Rodrigues, K., & Benchaya, I. (2020). INTERVENÇÕES PSICOLÓGICAS EM GRUPO PARA PACIENTES COM DOR CRÔNICA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA. *Caderno PAIC*, 21(1), 531-554.
- Selaskowski, B., Reiland, M., Schulze, M., Aslan, B., Kanne, K., Wiebe, A., ... & Braun, N. (2023). Chatbot-supported psychoeducation in adult attention-deficit hyperactivity disorder: Randomised controlled trial. *BJPsych Open*, 9(6), e192.
- Selaskowski B, Steffens M, Schulze M, Lingen M, Aslan B, Rosen H, Kanne K, Wiebe A, Wallbaum T, Boll S, Lux S, Philipsen A, Braun N. Smartphone-assisted psychoeducation in adult attention-deficit/hyperactivity disorder: A randomized controlled trial. *Psychiatry Res.* 2022 Nov;317:114802. doi: 10.1016/j.psychres.2022.114802. Epub 2022 Aug 20. PMID: 36041353.
- Silva, M. M., Vieira, M. R. V., Barcellos, G. M., Rocha, P. L. M., & Assunção, D. S. (2022). Revisão bibliográfica: TDAH em adultos Literature review: TDAH in adults. *Brazilian Journal of Development*, 8(4), 29571-29578.
- Silva M. P., de Abreu Braga, T., & Donadon, M. F. (2021). Psicoeducação na Terapia Cognitivo Comportamental: um caso de depressão com histórico de violência. *Revista Eixo*, 10(2), 75-82.
- Solberg, B. S., Haavik, J., & Halmøy, A. (2019). Health care services for adults with ADHD: patient satisfaction and the role of psycho-education. *Journal of attention disorders*, 23(1), 99-108.
- Souza, J. M. (2020). INTERVENÇÃO DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL (TCC) COM CRIANÇAS COM TDAH. *Pretextos-Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas*, 5(9), 400-414.
- Swadi, H., Bobier, C., Price, L., & Craig, B. (2010). Lessons from an audit of psychoeducation at an older adolescent inpatient unit. *Australasian Psychiatry*, 18(1), 53-58. doi:10.1080/10398560902721580
- Vidal, R., Bosch, R., Nogueira, M., Gómez-Barros, N., Valero, S., Palomar, G., ... & Ramos-Quiroga, J. A. (2013). Psychoeducation for adults with attention deficit hyperactivity disorder vs. cognitive behavioral group therapy: a randomized controlled pilot study. *The Journal of nervous and mental disease*, 201(10), 894-900.
- Zinnow, T., Banaschewski, T., Fallgatter, A. J., Jenkner, C., Philipp-Wiegmann, F., Philipsen, A., ... & Rösler, M. (2018). ESCALate-Adaptive treatment approach for adolescents and adults with ADHD: Study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 19, 1-15.