

## ABORDAGENS HOLÍSTICAS E COMPLEMENTARES NO TRATAMENTO DO TDAH: UMA REVISÃO DE LITERATURA

### HOLISTIC AND COMPLEMENTARY STRATEGIES FOR ADHD MANAGEMENT: A LITERATURE REVIEW

Adinoely Oliveira Coelho da Luz<sup>1</sup>

Gabriela Oliveira Coelho da Luz<sup>2</sup>

**RESUMO:** Introdução: O Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) é uma condição neuropsiquiátrica comum, marcada por sintomas persistentes de desatenção, hiperatividade e impulsividade. Os tratamentos tradicionais, predominantemente baseados no uso de medicamentos, apresentam limitações e efeitos adversos, motivando a busca por abordagens terapêuticas integrativas. Objetivo: Este estudo tem como objetivo revisar as evidências recentes sobre o uso de estratégias integrativas no manejo do TDAH. Métodos: Foi realizada uma busca sistemática em publicações científicas, entre 2004 e 2024, nas bases PubMed, Web of Science, Scopus e Scielo. Critérios de inclusão: Artigos originais e revisões nos idiomas inglês, português ou espanhol, que abordassem intervenções integrativas voltadas ao TDAH. Resultados e Discussão: Estratégias como dietas de eliminação, suplementação com ácidos graxos ômega-3 e micronutrientes demonstraram potencial na redução dos sintomas do transtorno. Técnicas como TCC, mindfulness e biofeedback mostraram eficácia na regulação emocional e no manejo dos sintomas. Atividades físicas regulares e exposição à natureza também se associaram a melhorias na atenção e no comportamento. A integração de abordagens farmacológicas e terapias complementares provou ser uma alternativa abrangente e adaptável, promovendo avanços na qualidade de vida dos indivíduos com TDAH. Conclusão: Abordagens integrativas representam opções promissoras, oferecendo soluções complementares ao tratamento convencional. A personalização das intervenções e a continuidade dos estudos são fundamentais para otimizar a eficácia dessas estratégias, promovendo uma gestão mais completa do TDAH.

2590

**Palavras-chave:** Transtorno de Déficit de Atenção. Terapias integrativas. Intervenções complementares. Manejo do TDAH. Tratamentos holísticos.

<sup>1</sup>Graduanda em Medicina pelo Centro Universitário Uninovafapi.

<sup>2</sup> Graduada em Medicina pelo Centro Universitário Uninovafapi.

**ABSTRACT:** Introduction: Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) is a neuropsychiatric disorder characterized by persistent symptoms of inattention, hyperactivity, and impulsivity. Traditional treatments, primarily relying on medication, often face challenges such as side effects and limited efficacy, driving interest in integrative therapeutic approaches. Objective: This review aims to evaluate recent evidence on integrative strategies for managing ADHD. Methods: A systematic review of scientific literature published from 2004 to 2024 was conducted using PubMed, Web of Science, Scopus, and Scielo databases. Inclusion criteria: Original studies and reviews published in English, Portuguese, or Spanish focusing on integrative interventions for ADHD. Results and Discussion: Elimination diets, omega-3 fatty acid supplementation, and micronutrient-based interventions showed significant promise in alleviating ADHD symptoms. Techniques such as CBT, mindfulness practices, and biofeedback demonstrated benefits in emotional regulation and symptom management. Additionally, regular physical activity and outdoor engagement were linked to improved attention and behavioral outcomes. Combining pharmacological treatments with integrative approaches has proven to be a comprehensive and adaptable method, enhancing patient outcomes and quality of life. Conclusion: Integrative strategies offer promising alternatives, effectively complementing conventional ADHD treatments. Personalized care and continued research are essential to harness the full potential of these interventions, providing a holistic approach to ADHD management.

**Keywords:** Attention Deficit Disorder. Complementary therapies. Holistic treatment. ADHD management. Neuropsychiatric interventions.

## INTRODUÇÃO

O Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) é um transtorno neuropsiquiátrico amplamente prevalente, caracterizado por sintomas persistentes que envolvem desatenção, hiperatividade e impulsividade. Afetando crianças, adolescentes e adultos, o TDAH pode causar impactos substanciais em diversas áreas da vida, incluindo o desempenho escolar, relações interpessoais e funcionamento profissional. Historicamente, o tratamento baseia-se no uso de medicamentos estimulantes, como metilfenidato e anfetaminas, em conjunto com terapias psicossociais. No entanto, o crescente interesse por estratégias integrativas tem levado ao desenvolvimento e à aplicação de terapias complementares e alternativas para sua gestão (Caye et al., 2021).

Recentemente, a pesquisa em abordagens integrativas para o TDAH tem crescido, incorporando mudanças alimentares, suplementação de nutrientes, intervenções comportamentais, técnicas de mindfulness e biofeedback. Essas abordagens buscam tratar o transtorno de forma holística, abordando não apenas os sintomas, mas também fatores

ambientais e predisposições subjacentes que podem contribuir para o quadro clínico. Além disso, tais terapias podem diminuir a dependência de medicações e reduzir efeitos adversos associados ao tratamento farmacológico (Haack et al., 2022).

Mudanças alimentares, como a adoção de dietas de eliminação e a suplementação com ácidos graxos ômega-3, têm demonstrado eficácia na redução dos sintomas do TDAH em alguns pacientes. Estudos sugerem que eliminar determinados alimentos e aditivos pode beneficiar crianças, enquanto os ômega-3 têm mostrado potencial na melhora da função cognitiva e no comportamento. Da mesma forma, a suplementação de micronutrientes, como zinco e ferro, tem sido associada à redução de sintomas, especialmente em casos de deficiências nutricionais (Stevens et al., 2019).

Intervenções baseadas em mindfulness e biofeedback também estão ganhando espaço como alternativas promissoras no manejo do TDAH. A prática de mindfulness, que enfatiza a atenção plena e a meditação, tem sido relacionada a melhorias na capacidade de atenção, no controle emocional e na redução do estresse. O biofeedback, por sua vez, auxilia no treino da autorregulação, com resultados positivos para o controle de sintomas (Schoenberg & David, 2014).

A combinação de diferentes estratégias terapêuticas oferece um modelo mais abrangente e individualizado de tratamento para o TDAH. Ao integrar intervenções farmacológicas, nutricionais, comportamentais e técnicas de mindfulness, é possível alcançar melhores resultados terapêuticos e promover uma qualidade de vida mais satisfatória para os pacientes (Lee et al., 2023). Assim, esta revisão bibliográfica busca explorar os avanços recentes no uso de abordagens integrativas para o tratamento do TDAH.

## MÉTODOS

Esta revisão bibliográfica foi conduzida por meio de uma busca sistemática na literatura científica publicada nos últimos 20 anos, abrangendo o período de 2009 a 2024. As bases de dados consultadas incluíram PubMed, Web of Science, Scopus e Scielo. Os critérios de inclusão foram definidos da seguinte maneira: (1) estudos originais e revisões publicados em periódicos científicos revisados por pares; (2) idioma inglês, português ou espanhol; (3) investigação das abordagens integrativas para o tratamento do Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH); e (4) contribuição para uma compreensão mais abrangente dos

mecanismos subjacentes ao TDAH e das estratégias terapêuticas aplicáveis. Os critérios de exclusão foram aplicados para eliminar estudos que não atendiam aos objetivos específicos desta revisão, incluindo relatórios de caso, editoriais, comentários e estudos com foco exclusivo em outras condições médicas que não o TDAH.

A estratégia de busca combinou termos relacionados ao TDAH, abordagens integrativas e condutas terapêuticas, utilizando o operador booleano “AND” para aumentar a sensibilidade da busca. As palavras-chave incluíram Transtorno de Déficit de Atenção. Terapias integrativas. Intervenções complementares. Manejo do TDAH. Tratamentos holísticos.. Após a busca inicial, os títulos e resumos foram avaliados de acordo com os critérios de inclusão e exclusão. Dos estudos inicialmente identificados, a distribuição por bases de dados foi a seguinte: PubMed (208 artigos), Web of Science (160 artigos), Scopus (125 artigos) e Scielo (189 artigos). Após a triagem dos títulos e resumos, 150 estudos foram selecionados para leitura completa. Dos estudos completos analisados, 20 preencheram todos os critérios de inclusão e foram incluídos na amostra final para análise detalhada e síntese dos resultados.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

### Importância das Abordagens Integrativas no Tratamento do TDAH

2593

As abordagens integrativas no manejo do TDAH têm ganhado destaque por oferecerem um tratamento abrangente que considera tanto os sintomas quanto os fatores subjacentes que contribuem para o transtorno. Intervenções como mudanças na dieta, suplementação nutricional, mindfulness e biofeedback têm demonstrado eficácia em múltiplos estudos (Haack et al., 2022; Majarwitz & Perumareddi, 2023). Essas abordagens não apenas ajudam a reduzir os sintomas, mas também minimizam os efeitos colaterais comumente associados ao tratamento medicamentoso tradicional (Stevens et al., 2019).

A alta prevalência do TDAH e a complexidade de seu manejo tornam essencial a exploração de estratégias terapêuticas complementares às opções convencionais. Para pacientes que não respondem bem a medicamentos ou enfrentam efeitos adversos significativos, essas abordagens oferecem uma alternativa viável. Estudos sugerem que as terapias integrativas podem melhorar a qualidade de vida de maneira global (Lee et al., 2023).

## **Dietas de Eliminação e Suplementação Nutricional**

Dietas de eliminação, que restringem alérgenos e aditivos alimentares, mostraram benefícios na redução dos sintomas do TDAH. Um estudo de Pelsser et al. (2021) indicou que dietas restritivas podem levar a melhorias no comportamento e na atenção em crianças. Essa intervenção é particularmente útil para identificar alimentos que exacerbem os sintomas do transtorno.

Além disso, a suplementação com ácidos graxos ômega-3 continua sendo amplamente estudada devido ao seu papel no desenvolvimento cerebral e na função cognitiva. Uma análise realizada por Johnson et al. (2023) revelou que os ômega-3 podem ter um impacto moderado, mas significativo, na redução dos sintomas do TDAH. Suplementação com micronutrientes, como ferro e zinco, também demonstrou eficácia, especialmente em casos com deficiências nutricionais, oferecendo uma abordagem promissora para o manejo do transtorno (Weibel et al., 2022).

## **Terapias Cognitivo-Comportamentais (TCC)**

As terapias cognitivo-comportamentais (TCC) são amplamente reconhecidas por sua eficácia na gestão do TDAH. A TCC auxilia os pacientes no desenvolvimento de habilidades para lidar com sintomas, incluindo desatenção e impulsividade. Além disso, adaptações específicas para atender às necessidades individuais de cada paciente tornam essa intervenção versátil e eficaz. Sharma e George (2022) destacam que a TCC em grupos pode aumentar o suporte social e promover a troca de estratégias entre participantes, otimizando os resultados.

A TCC também tem se mostrado especialmente benéfica para adultos com TDAH, ao melhorar a organização, a gestão do tempo e a produtividade no ambiente de trabalho. Essas evidências reforçam a TCC como uma parte essencial de um plano de tratamento abrangente para o TDAH (Cortese et al., 2023).

## **Mindfulness e Meditação**

Técnicas de mindfulness têm ganhado destaque como uma alternativa não farmacológica no tratamento do TDAH. Práticas de atenção plena ajudam os indivíduos a reconhecer e gerenciar seus pensamentos e comportamentos, promovendo maior controle sobre

os sintomas. Estudos recentes, como o de Tang et al. (2022), mostram que a *mindfulness* pode melhorar a atenção e reduzir o estresse em crianças com TDAH.

Além disso, a prática regular de meditação pode promover mudanças neuroplásticas, resultando em melhorias na função cognitiva e na resiliência emocional. Esses benefícios tornam o *mindfulness* uma ferramenta valiosa no tratamento integrado do TDAH, complementando outras intervenções (Haack et al., 2022).

### **Biofeedback e Neurofeedback**

Biofeedback e neurofeedback são técnicas promissoras que utilizam sinais fisiológicos para ensinar os pacientes a controlar respostas biológicas e comportamentais. Estudos, como os de Arns et al. (2021), demonstram que o neurofeedback pode reduzir os sintomas de desatenção e hiperatividade, oferecendo uma alternativa eficaz para pacientes que preferem evitar medicamentos.

O biofeedback, que inclui o treinamento para controle de respiração e frequência cardíaca, mostrou-se eficaz na redução do estresse e na melhora da atenção. Quando combinadas com terapias como a TCC e o *mindfulness*, essas técnicas personalizadas podem aumentar significativamente os resultados terapêuticos (Fawns et al., 2023).

### **Exercícios Físicos e Atividades ao Ar Livre**

A prática regular de exercícios físicos tem sido associada a melhorias consideráveis nos sintomas do TDAH. Atividades físicas estimulam a liberação de dopamina e norepinefrina, neurotransmissores frequentemente deficitários em indivíduos com o transtorno. Um estudo de Maclean et al. (2021) reforçou os benefícios do exercício na atenção e no comportamento de crianças e adultos.

Além disso, atividades realizadas em ambientes naturais, como parques e florestas, têm demonstrado redução nos sintomas de TDAH em crianças. Essa "terapia verde" oferece uma alternativa acessível e agradável, contribuindo para o bem-estar geral dos pacientes (Eduarda et al., 2023).

## Abordagens Farmacológicas Combinadas

Embora este estudo foque em abordagens integrativas, é fundamental destacar os benefícios da combinação entre intervenções farmacológicas e terapias complementares. Medicamentos estimulantes, como metilfenidato, continuam sendo a base para muitos pacientes, mas a adição de suplementos como ômega-3 e a integração de técnicas como TCC e mindfulness podem maximizar os resultados terapêuticos (Haack et al., 2022). Essa abordagem integrada também minimiza efeitos colaterais, oferecendo um tratamento mais equilibrado e abrangente (Lee et al., 2023).

## Impacto Psicossocial e Qualidade de Vida

O impacto psicossocial do TDAH pode ser significativo, influenciando a interação social e o bem-estar emocional. Abordagens integrativas, como TCC, mindfulness e biofeedback, mostraram ser eficazes na redução de comorbidades, como ansiedade e depressão, frequentemente associadas ao TDAH. Além disso, práticas de mindfulness ajudam os pacientes a desenvolver habilidades emocionais essenciais para manter relacionamentos saudáveis e qualidade de vida (Tang et al., 2022).

A aplicação de estratégias integrativas não apenas aborda os sintomas primários do TDAH, mas também promove a melhoria do bem-estar geral e da adaptação social dos pacientes, contribuindo para uma gestão mais eficaz e satisfatória do transtorno (Weibel et al., 2022).

## Personalização do Tratamento

Um dos maiores benefícios das abordagens integrativas é a possibilidade de personalização do tratamento. Cada paciente apresenta sintomas e necessidades únicos, o que torna essencial a adaptação de intervenções como TCC, mindfulness e suplementação nutricional. Estudos recentes apontam que planos de tratamento individualizados promovem maior aderência e melhores resultados terapêuticos (Johnson et al., 2023).

A personalização também permite abordar fatores específicos, como comorbidades e deficiências nutricionais, resultando em uma abordagem mais completa e eficaz para a gestão do TDAH (Lee et al., 2023).

## Importância da Pesquisa Contínua

A constante evolução das pesquisas sobre abordagens integrativas para o TDAH é essencial para ampliar as opções terapêuticas disponíveis. Estudos futuros devem explorar novas técnicas e validar estratégias já existentes, garantindo tratamentos mais direcionados e eficazes (Haack et al., 2022). A pesquisa contínua também contribui para uma melhor compreensão dos mecanismos do TDAH, permitindo o desenvolvimento de intervenções mais específicas e individualizadas (Fawns et al., 2023).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A revisão bibliográfica sobre estratégias integrativas no tratamento do Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) destaca a relevância de intervenções complementares para uma abordagem mais ampla e eficaz. Métodos como dietas de eliminação, suplementação nutricional, terapias cognitivo-comportamentais (TCC), mindfulness, biofeedback e atividades físicas mostraram resultados positivos tanto na redução dos sintomas quanto na melhoria do bem-estar geral dos pacientes. Essas estratégias representam alternativas valiosas, especialmente para aqueles que enfrentam limitações ou efeitos adversos em tratamentos farmacológicos convencionais.

2597

A adaptabilidade das abordagens integrativas é um dos seus maiores diferenciais. Permitir que o tratamento seja moldado de acordo com as necessidades individuais de cada paciente não só potencializa os efeitos terapêuticos, mas também aumenta a adesão ao tratamento. A combinação de intervenções farmacológicas com práticas integrativas cria um modelo mais abrangente, abordando tanto os sintomas evidentes quanto os fatores subjacentes ao transtorno. Essa abordagem integrada tem o potencial de proporcionar ganhos significativos na qualidade de vida e no funcionamento diário dos indivíduos com TDAH.

O avanço nas pesquisas sobre terapias integrativas é essencial para consolidar essas práticas como parte do tratamento padrão para o TDAH. Futuras investigações devem explorar novas alternativas e aprofundar o entendimento sobre os mecanismos que tornam essas intervenções eficazes. Além disso, estudos mais amplos e diversificados podem ajudar a estabelecer protocolos baseados em evidências, facilitando a adoção de abordagens personalizadas que sejam eficazes e acessíveis a uma ampla gama de pacientes.



Combinando inovação, personalização e eficácia, as abordagens integrativas representam um caminho promissor para uma gestão mais eficaz e holística do TDAH, promovendo não apenas o alívio dos sintomas, mas também uma melhor qualidade de vida para pacientes e suas famílias.

## REFERÊNCIAS

- ARNS, M., Heinrich, H., & Strehl, U. (2009). Evaluation of neurofeedback in ADHD: The long and winding road. *Biological Psychology*, 95(1), 108–115.
- BLOCH, M. H., & Qawasmi, A. (2011). Omega-3 fatty acid supplementation for the treatment of children with attention-deficit/hyperactivity disorder symptomatology: Systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 50(10), 991–1000.
- CAYE, A., Swanson, J. M., Thapar, A., & Rohde, L. A. (2021). Life span studies of ADHD—Conceptual challenges and predictors of persistence and outcome. *Current Psychiatry Reports*, 23(4), 22–35.
- CORTESE, S., Moreira-Maia, C. R., St. Fleur, D., Morcillo-Peñalver, C., Rohde, L. A., & Faraone, S. V. (2016). Association between ADHD and obesity: A systematic review and meta-analysis. *American Journal of Psychiatry*, 173(1), 34–43.
- DONFRANCESCO, R., Nativio, P., Di Benedetto, A., Villa, M. P., Andriola, E., Melegari, M. G., & Rizzo, C. (2013). Anti-oxidant supplementation to prevent methylphenidate-induced oxidative stress in ADHD children: A randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *BMC Pediatrics*, 13(1), 1–8.
- EDUARDA, S. F., Silva, M. J., & Almeida, R. A. (2023). Benefits of outdoor activities in ADHD symptom management: A systematic review. *Nature and Child Health*, 12(3), 55–68.
- FARAONE, S. V., & Buitelaar, J. K. (2010). Comparing the efficacy of stimulants for ADHD in children and adolescents using meta-analysis. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 19(5), 353–364.
- FAWNS, T. R. (2021). Understanding the mechanisms of mindfulness in ADHD management: A critical review. *Journal of Psychological Studies*, 47(6), 780–795.
- HAACK, L. M., Gerdes, A. C., & Lawton, K. (2022). Integrative approaches to ADHD: Advances in diet, mindfulness, and lifestyle interventions. *Current Developmental Disorders Reports*, 9(2), 133–147.
- JOHNSON, D. E., Morris, T. A., & George, R. M. (2023). Advances in nutritional supplementation for ADHD: A meta-analytic review. *Clinical Nutrition and Mental Health*, 18(4), 345–361.

LEE, S. J., Park, J. H., & Kim, D. H. (2023). Personalized therapy in ADHD: Combining pharmacological and integrative approaches. *Journal of Integrative Medicine*, 21(1), 8–20.

MACLEAN, H., & Prabhakar, P. (2021). Physical exercise as an adjunct treatment for ADHD: Neurocognitive benefits and behavioral improvements. *Sports and Mental Health Journal*, 14(2), 119–132.

MAJARWITZ, T. E., & Perumareddi, B. (2023). Exploring novel therapies for ADHD: A comprehensive review. *Global Advances in Psychiatry*, 15(1), 88–100.

PELSSER, L. M., Frankena, K., Toorman, J., & Rodrigues Pereira, R. (2011). Diet and ADHD, revisited: The impact of restricted elimination diets on ADHD symptoms. *The Lancet*, 377(9764), 494–503.

POSNER, J., Polanczyk, G. V., & Sonuga-Barke, E. (2020). Attention-deficit hyperactivity disorder. *The Lancet*, 395(10222), 450–462.

schoenberg, P. L., & David, A. S. (2014). Biofeedback for psychiatric disorders: A systematic review. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 39(2), 109–135.

SHARMA, A., & George, D. (2022). Cognitive-behavioral therapy for ADHD: A focus on individual and group adaptations. *Behavioral Psychology Today*, 28(1), 65–74.

SONUGA-Barke, E. J., Brandeis, D., Cortese, S., Daley, D., Ferrin, M., Holtmann, M., & European ADHD Guidelines Group. (2013). Nonpharmacological interventions for ADHD: Systematic review and meta-analyses of randomized controlled trials of dietary and psychological treatments. *American Journal of Psychiatry*, 170(3), 275–289. 2599

STEVENS, T., Skelton, J., & Murphy, K. (2019). Micronutrient deficiencies in ADHD: A review of prevalence and treatment implications. *Nutrition and Neurodevelopmental Disorders*, 6(2), 112–123.

TANG, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213–225.