

PERSPECTIVAS INTEGRATIVAS NO MANEJO DO TDAH: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA DE 2004-2024

INTEGRATIVE PERSPECTIVES IN THE MANAGEMENT OF ADHD: A LITERATURE REVIEW FROM 2004-2024

PERSPECTIVAS INTEGRADORAS EN EL MANEJO DEL TDAH: UNA REVISIÓN DE LA LITERATURA DE 2004 A 2024

Ana Júlia Ornelas Franca¹
Sarah de Aguiar Morais²
Henrique Gomes Zumba³

RESUMO: **Introdução:** O Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) é uma condição neuropsiquiátrica caracterizada por sintomas de desatenção, hiperatividade e impulsividade. Infelizmente, as abordagens tradicionais de tratamento enfrentam limitações e efeitos colaterais. **Objetivo:** Esta revisão bibliográfica explora as evidências mais recentes sobre as abordagens integrativas no tratamento do TDAH. **Métodos:** A revisão foi conduzida através de uma busca sistemática na literatura científica publicada entre 2004 e 2024 nas bases de dados PubMed, Web of Science, Scopus e Scielo. Critérios de inclusão: estudos originais e revisões em inglês, português ou espanhol. **Resultados e Discussão:** As dietas de eliminação e a suplementação com ácidos graxos ômega-3 e micronutrientes mostraram-se eficazes na redução dos sintomas do TDAH. A TCC, mindfulness e biofeedback apresentaram benefícios na regulação emocional e no controle dos sintomas. A atividade física regular foi associada a melhorias na atenção e no comportamento. A combinação de intervenções farmacológicas com abordagens integrativas oferece uma solução abrangente e personalizada. **Conclusão:** As abordagens integrativas são promissoras para o tratamento do TDAH, oferecendo alternativas eficazes que complementam os tratamentos convencionais. A personalização do tratamento e a pesquisa contínua são essenciais para maximizar os benefícios dessas intervenções, melhorando significativamente a gestão do TDAH.

Palavras-chave: TDAH. Medicina integrativa. Tratamento.

¹Discente do curso de Medicina no Centro Universitário FUNORTE, Monte Claros-MG.

²Discente do curso de medicina na Instituição de formação: Faculdade de Ciências Humanas, Exatas e da Saúde do Piauí/ Instituto de Educação Superior do Vale do Parnaíba (FAHESP / IESVAP)

³Egresso do curso de medicina na UNIVERSIDADE AFYA MONTES CLAROS.

ABSTRACT: **Introduction:** Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) is a neuropsychiatric condition characterized by symptoms of inattention, hyperactivity, and impulsivity. Unfortunately, traditional treatment approaches face limitations and side effects. **Objective:** This literature review explores the most recent evidence on integrative approaches in the treatment of ADHD. **Methods:** The review was conducted through a systematic search of the scientific literature published between 2004 and 2024 in the PubMed, Web of Science, Scopus, and SciELO databases. Inclusion criteria: original studies and reviews in English, Portuguese, or Spanish. **Results and Discussion:** Elimination diets and supplementation with omega-3 fatty acids and micronutrients have proven effective in reducing ADHD symptoms. CBT, mindfulness, and biofeedback have shown benefits in emotional regulation and symptom control. Regular physical activity has been associated with improvements in attention and behavior. The combination of pharmacological interventions with integrative approaches offers a comprehensive and personalized solution. **Conclusion:** Integrative approaches are promising for the treatment of ADHD, offering effective alternatives that complement conventional treatments. Personalized treatment and ongoing research are essential to maximize the benefits of these interventions, significantly improving ADHD management.

Keywords: ADHD. Integrative medicine. Treatment.

RESUMEN: **Introducción:** El trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) es una afección neuropsiquiátrica caracterizada por síntomas de inatención, hiperactividad e impulsividad. Desafortunadamente, los enfoques de tratamiento tradicionales presentan limitaciones y efectos secundarios. **Objetivo:** Esta revisión bibliográfica explora la evidencia más reciente sobre enfoques integrativos en el tratamiento del TDAH. **Métodos:** La revisión se realizó mediante una búsqueda sistemática de la literatura científica publicada entre 2004 y 2024 en las bases de datos PubMed, Web of Science, Scopus y SciELO. Criterios de inclusión: estudios originales y revisiones en inglés, portugués o español. **Resultados y discusión:** Las dietas de eliminación y la suplementación con ácidos grasos omega-3 y micronutrientes han demostrado ser eficaces para reducir los síntomas del TDAH. La terapia cognitivo conductual (TCC), la atención plena (mindfulness) y la biorretroalimentación (biofeedback) han mostrado beneficios en la regulación emocional y el control de los síntomas. La actividad física regular se ha asociado con mejoras en la atención y el comportamiento. La combinación de intervenciones farmacológicas con enfoques integrativos ofrece una solución integral y personalizada. **Conclusión:** Los enfoques integrativos son prometedores para el tratamiento del TDAH, ofreciendo alternativas eficaces que complementan los tratamientos convencionales. El tratamiento personalizado y la investigación continua son esenciales para maximizar los beneficios de estas intervenciones, mejorando significativamente el manejo del TDAH.

2

Palabras clave: TDAH. Medicina integrativa. Tratamiento.

INTRODUÇÃO

O Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) é compreendido como uma desordem neuropsiquiátrica de alta complexidade e incidência, manifestando-se por meio de padrões persistentes de falta de foco, agitação motora e impulsividade (American Psychiatric Association, 2013). Ao atingir crianças, jovens e adultos, essa condição pode gerar obstáculos

consideráveis em diversas esferas, como o aproveitamento escolar, as interações sociais e a eficiência no ambiente de trabalho (Barkley, 2014). Historicamente, o protocolo clínico para o TDAH tem priorizado o uso de substâncias estimulantes, a exemplo do metilfenidato e das anfetaminas, em conjunto com suportes psicossociais (Faraone; Buitelaar, 2010). Entretanto, nota-se uma busca crescente por modelos integrativos que explorem terapias alternativas e complementares para lidar com o transtorno.

Nos últimos anos, as investigações científicas sobre metodologias integrativas voltadas ao TDAH apresentaram um avanço notável, incluindo desde modificações alimentares e reposição de nutrientes até abordagens comportamentais, biofeedback e práticas de mindfulness (Sonuga-Barke et al., 2013). O propósito dessas estratégias é oferecer um cuidado holístico, que não se limite ao alívio dos sintomas, mas que também investigue as causas biológicas e os componentes ambientais que influenciam o quadro (Cortese et al., 2016). Além disso, a implementação de tais terapias pode auxiliar na redução da dependência farmacológica, mitigando os efeitos colaterais que costumam acompanhar o uso prolongado de remédios (Donfrancesco et al., 2013).

Intervenções nutricionais específicas, como dietas de exclusão e o aporte de ácidos graxos ômega-3, têm revelado um potencial relevante no manejo da condição. Dados indicam que a retirada de certos aditivos e alimentos da rotina pode atenuar os sintomas em algumas crianças, enquanto o ômega-3 contribui para o aprimoramento do comportamento e das habilidades cognitivas (Pelsser et al., 2011; Bloch; Qawasmi, 2011). Paralelamente, a suplementação de micronutrientes, como o ferro e o zinco, tem sido relacionada a benefícios clínicos, especialmente em indivíduos que apresentam deficiências nutricionais prévias (Donfrancesco et al., 2013).

No âmbito das opções não medicamentosas, o mindfulness e o biofeedback também têm despertado interesse por sua eficácia. O mindfulness, fundamentado na meditação e no exercício da atenção plena, correlaciona-se com melhoras significativas na capacidade de concentração, na gestão das emoções e na diminuição do estresse (Van der Oord; Bögels; Peijnenburg, 2012).

A união de diferentes frentes terapêuticas permite estruturar um modelo de cuidado mais completo e adaptado às necessidades de cada indivíduo. Ao combinar a farmacoterapia com ajustes dietéticos, terapias comportamentais e técnicas meditativas, é possível potencializar os ganhos terapêuticos e garantir uma vida com mais qualidade para os pacientes (Posner et al.,

2020). Nesse sentido, o objetivo desta revisão bibliográfica é analisar as evidências científicas mais recentes sobre a aplicação de abordagens integrativas no 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 2004 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 "TDAH", "abordagens integrativas", "tratamento", "terapias complementares" e "neurobiologia". 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, 23 preencheram todos os critérios de inclusão e foram incluídos na amostra final para análise detalhada e síntese dos resultados. Os artigos selecionados estão presentes no quadro a seguir. Quadro 1

TÍTULO	ANO
Implicações familiares do diagnóstico de transtorno de déficit de atenção e hiperatividade-TDAH: Uma revisão integrativa de literatura.	2023
Attention-deficit/hyperactivity disorder across the spectrum: From childhood to adulthood	2023
Attention-deficit/hyperactivity disorder and sports: a lifespan perspective	2021
Attention deficit and hyperactivity disorder	2021
Attention deficit hyperactivity disorder in adults: what the non-specialist needs to know	2020
“Attention-deficit hyperactivity disorder	2020
Practical considerations for the evaluation and management of Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) in adults	2020
Aplicabilidade da terapia cognitivo-comportamental (TCC) no tratamento do transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) na infância: revisão integrativa TCC e TDHA: revisão integrativa	2017
Attention-deficit/hyperactivity disorder	2015
The neuroscience of mindfulness meditation.	2015
Attention-deficit hyperactivity disorder: A handbook for diagnosis and treatment.	2014
A review of the pathophysiology, etiology, and treatment of attention-deficit hyperactivity disorder (ADHD)	2014
Nonpharmacological interventions for ADHD: systematic review and meta-analyses of randomized controlled trials of dietary and psychological treatments.	2013
Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5.	2013
Practitioner review: current best practice in the management of adverse events during treatment with ADHD medications in children and adolescents	2013
Iron and ADHD: time to move beyond serum ferritin levels.	2013
The effectiveness of mindfulness training for children with ADHD and mindful parenting for their parents.	2012
Effects of a restricted elimination diet on the behaviour of children with attention-deficit hyperactivity disorder (INCA study): a randomised controlled trial	2011
Omega-3 fatty acid supplementation for the treatment of children with attention-deficit/hyperactivity disorder symptomatology: systematic review and meta-analysis.	2011
Comparing the efficacy of stimulants for ADHD in children and adolescents using meta-analysis	2010
Efficacy of neurofeedback treatment in ADHD: the effects on inattention, impulsivity and hyperactivity: a meta-analysis	2009
Mindfulness meditation training in adults and adolescents with ADHD: A feasibility study	2008
ADHD in adults: A psychological guide to practice	2006

Quadro 1: Estudos selecionados

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Relevância das Metodologias Integrativas no Manejo do TDAH

As estratégias integrativas destinadas ao cuidado do TDAH são sucessivamente mais validadas por sua competência em disponibilizar um acompanhamento global que engloba tanto as manifestações quanto os gatilhos básicos da desordem. Ações integrativas, como alterações no regime, reposição de nutrientes, mindfulness e biofeedback, têm evidenciado efetividade em

variadas pesquisas (Sonuga-Barke et al., 2013) (Cortese et al., 2016). Tais caminhos não somente aprimoram os sinais do TDAH, mas também atenuam as reações adversas ligadas ao suporte farmacológico habitual (Cortese et al., 2016).

A crescente incidência do TDAH e a dificuldade de sua gestão tornam fundamental a análise de táticas terapêuticas que extrapolam os protocolos convencionais. Metodologias integrativas oferecem uma opção valiosa, especialmente para indivíduos que não reagem positivamente aos fármacos ou que exibem prejuízos colaterais marcantes (Donfrancesco et al., 2013). Trabalhos têm demonstrado que a adoção de terapias adjuvantes pode culminar em uma evolução geral na satisfação de vida dos sujeitos (Posner et al., 2020).

Regimes de Exclusão e Suporte Nutricional

As dietas de restrição, que eliminam possíveis alérgenos e conservantes alimentares, têm revelado ganhos na diminuição dos sintomas de TDAH em certos jovens. Pelsser et al. (2011) atestaram que um cardápio limitado pode gerar avanços notáveis no padrão comportamental e no foco. Este tipo de prática é particularmente proveitoso para localizar intolerâncias dietéticas que podem intensificar os sinais do transtorno.

Ademais, a ingestão de ácidos graxos ômega-3 tem sido vastamente analisada devido ao seu papel na vitalidade cerebral e no crescimento cognitivo. Bloch e Qawasmi (2011) executaram uma meta-análise que determinou que o ômega-3 consegue exercer um impacto favorável sutil nos quadros de TDAH. Essa medida é altamente pertinente para pacientes com rotinas pobres em substâncias vitais.

O aporte de micronutrientes, como zinco e ferro, também foi correlacionado a melhorias nas evidências do TDAH. Notou-se que crianças com índices reduzidos de ferro ou zinco exibiram uma queda expressiva nos sintomas após a suplementação. Essas intervenções nutritivas representam uma saída promissora para o controle do TDAH, sobretudo em cenários onde a alimentação precária pode ser um componente influenciador (Donfrancesco et al., 2013).

Terapias Cognitivo-Comportamentais (TCC)

As terapias cognitivo-comportamentais (TCC) são amplamente aceitas como uma técnica produtiva para o enfrentamento do TDAH. A TCC consegue auxiliar os indivíduos a criarem planos de adaptação para lidar com os desafios do distúrbio, otimizando a atenção, o método e a contenção dos impulsos. A TCC é comumente e Investigações apontam que a TCC

pode ser moldada para suprir as demandas particulares de cada sujeito, tornando-a uma ação versátil e customizada. Além disso, a TCC pode ser funcional em coletivos, gerando amparo social e troca de experiências entre os integrantes (Young; Bramham, 2012). Esse formato participativo pode elevar o compromisso com o processo e gerar frutos benéficos futuramente.

A TCC também tem apresentado vantagens importantes quando direcionada a adultos com TDAH. Ela é capaz de ajudar no gerenciamento do tempo, na organização e no rendimento dentro do trabalho, focando nos obstáculos específicos vividos por essa população. Tais descobertas sustentam a relevância da TCC como integrante de um esquema de cuidado vasto (DE PAULA, Cleonilda; MOGNON, 2017).

Mindfulness e Meditação

A vivência de mindfulness e meditação tem conquistado visibilidade como uma ferramenta útil para o TDAH. Um estudo comprovou que a atenção plena consegue aprimorar o foco, o equilíbrio emocional e a atenuação da tensão em jovens com TDAH. Essa prática ajuda os cidadãos a gerarem uma percepção maior de suas ideias e atitudes, viabilizando um domínio superior do quadro (Van der Oord; Bögels; Peijnenburg, 2012).

Somado a isso, a meditação frequente pode produzir consequências neuroplásticas positivas, incentivando ajustes anatômicos e operacionais no sistema nervoso que favorecem a cognição e a força emocional (Tang; Hölzel; Posner, 2015). Esses benefícios são especialmente valiosos para quem possui TDAH, que frequentemente lida com barreiras para fixar a atenção.

A inserção de hábitos de mindfulness no manejo do TDAH pode agregar valor a outras condutas médicas, entregando uma visão integrada que contempla os campos afetivos e mentais da condição. Essa mescla de procedimentos pode resultar em uma progressão plena na felicidade e na saúde dos atendidos (Zylowska et al., 2008).

Biofeedback e Neurofeedback

Biofeedback e neurofeedback constituem metodologias que aplicam o monitoramento de indicadores biológicos para auxiliar as pessoas a governarem suas reações físicas e comportamentais. O emprego do neurofeedback no cuidado do TDAH concluiu que esta ciência pode diminuir os sinais de distração e agitação, oferecendo uma opção não medicamentosa produtiva (Eduarda; Silva; Almeida, 2023).

O biofeedback, que normalmente abrange o aprendizado para gerir o ritmo cardíaco, a ventilação e a condutância da derme, tem demonstrado utilidade no alívio do estresse e no reforço da concentração. Essas ferramentas podem ser sumamente proveitosas para sujeitos que optam por evitar químicos ou que não reagem bem aos fármacos (Faraone et al., 2015).

A união de biofeedback e neurofeedback no cronograma de tratamento do TDAH consegue prover uma tática individualizada e maleável, permitindo que os pacientes aprendam a ajustar seus próprios sintomas de forma direta. Esses recursos extras podem ser notavelmente eficazes quando associados a outras frentes, como TCC e mindfulness (Arns et al., 2009).

Exercícios Físicos e Atividades ao Ar Livre

O esporte físico constante tem sido vinculado a progressos substanciais nas características do TDAH. A movimentação corporal consegue elevar a carga de mensageiros químicos, como dopamina e noradrenalina, que são habitualmente escassos em portadores de TDAH. Além disso, o treino pode otimizar a função executiva, a persistência e a conduta em todas as idades (Weibel et al., 2020).

Atividades em espaços abertos, principalmente as executadas em meios naturais, também têm revelado ganhos para indivíduos com o transtorno. Crianças que desfrutaram de períodos em áreas arborizadas demonstraram uma suavização nos sintomas de TDAH frente àquelas em centros urbanos. Essa "terapia da natureza" pode reforçar outras medidas, servindo como um recurso viável e prazeroso de administrar o quadro (Eduarda; Silva; Almeida, 2023).

A adoção de esportes e lazer externo no planejamento terapêutico do TDAH pode ajudar a baixar a necessidade de substâncias e elevar a higidez corporal e psíquica dos pacientes. Essas visões integrativas disponibilizam uma resposta holística e perene para a condução do distúrbio (Maclean; Prabhakar, 2021).

Abordagens Farmacológicas Combinadas

Mesmo que este texto foque nas táticas integrativas, é vital pontuar que a mescla de terapias medicamentosas com ações complementares pode incrementar o sucesso do manejo. Os remédios estimulantes, como metilfenidato, permanecem sendo o alicerce do cuidado para muitos casos. Contudo, a associação desses compostos com terapias integrativas consegue ampliar os lucros e reduzir os danos (Faraone; Buitelaar, 2010).

Dados sugerem que a inserção de reforços nutricionais, como o ômega-3, ao plano de remédios pode fortalecer os resultados, aprimorando a atividade mental e atitudinal (Donfrancesco et al., 2013). Além disso, métodos como a TCC e o mindfulness podem instrumentalizar os sujeitos a gerarem capacidades de superação e táticas de controle afetivo, que são fundamentais para a vida (Cortese et al., 2016).

Portanto, a metodologia conjunta de tratamentos químicos e integrativos apresenta uma saída integral que pode ser ajustada às carências pessoais dos pacientes. Essa junção pode levar a alcances superiores e a uma evolução geral na qualidade de vida (Cortese et al., 2016).

Impacto Psicossocial e Qualidade de Vida

Os desafios comportamentais no TDAH podem exercer um efeito vasto na satisfação e no equilíbrio social. A análise acadêmica revela que a aplicação de métodos integrativos na terapia do TDAH pode gerar avanços significativos nesses campos. Intervenções como a TCC e o biofeedback podem auxiliar os indivíduos a criarem aptidões sociais, que são vitais para sustentar vínculos proveitosos e uma existência otimista (Weibel et al., 2020).

Além disso, estudos evidenciam que procedimentos integrados conseguem atenuar os sinais de patologias secundárias, como nervosismo e desânimo. A prática de mindfulness não apenas refina o TDAH, mas também abranda a ansiedade, entregando uma melhora plena na saúde mental. Tais avanços psicossociais são pilares para a inclusão coletiva e o cotidiano dos cidadãos (Van der Oord; Bögels; Peijnenburg, 2012).

Assim, a execução de abordagens integrativas no tratamento é decisiva não só para o controle dos sinais básicos, mas para elevar o bem-estar humano e a felicidade dos pacientes. Essa visão global colabora para uma adaptação e contentamento superior na jornada (Sonuga-Barke et al., 2013).

Customização do Cuidado

A individualização da terapia é um dos maiores trunfos das metodologias integrativas. Cada sujeito detém uma mistura exclusiva de sintomas, urgências e reações, o que torna vital uma conduta única. Recursos como a TCC, mindfulness e suporte alimentar podem ser moldados para atingir as carências específicas de cada um, garantindo um sucesso maior (Weibel et al., 2020).

Pesquisas sinalizam que a personalização pode guiar a êxitos clínicos superiores e a uma adesão firme ao cronograma proposto. Adultos com TDAH que acessam um cuidado focado em suas metas exibem progressos reais na gestão de horários, na ordem e na produtividade. Esse olhar específico também pode mitigar o cansaço e a apatia ligados ao tratamento (Johnson; Morris; George, 2020).

Além do mais, a customização permite que os especialistas notem e tratem comorbidades e fatores de influência que podem alterar a força e a forma dos sintomas. Isso resulta em um planejamento mais robusto, que pode transformar a experiência de vida (Cortese et al., 2016).

Valor da Investigação Constante

A revisão dos textos sublinha o valor da ciência contínua sobre táticas integrativas no TDAH. Estudos recentes têm trazido dados preciosos sobre o sucesso de ações como TCC e nutrição, mas ainda há muito a descobrir. A pesquisa incessante é vital para encontrar novos caminhos e lapidar os atuais, assegurando que todos recebam o suporte mais moderno (Arns et al., 2009).

Ademais, o estudo constante pode ajudar a explicar os processos por trás do TDAH e das curas. Entender como certas medidas atuam pode levar ao surgimento de condutas mais
10

Portanto, a relevância da ciência permanente não deve ser negligenciada. Futuros trabalhos devem prosseguir analisando novas frentes e comprovando as existentes, ajudando a construir um saber que transforme o modo como o TDAH é encarado (Majorwitz; Perumareddi, 2023).

CONCLUSÃO

A revisão bibliográfica sobre abordagens integrativas para o tratamento do Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) revela a importância e a eficácia de estratégias terapêuticas que vão além dos métodos convencionais. As intervenções analisadas, incluindo dietas de eliminação, suplementação nutricional, terapias cognitivo-comportamentais (TCC), mindfulness, biofeedback e exercícios físicos, demonstram benefícios significativos na gestão dos sintomas do TDAH. Estas abordagens oferecem uma alternativa valiosa para pacientes que

não respondem bem aos medicamentos ou que buscam minimizar os efeitos colaterais associados ao tratamento farmacológico tradicional.

A personalização do tratamento é um dos principais pontos fortes das abordagens integrativas, permitindo que as intervenções sejam adaptadas às necessidades específicas de cada paciente. A combinação de tratamentos farmacológicos com terapias complementares pode potencializar os efeitos terapêuticos, proporcionando uma abordagem holística que aborda tanto os sintomas quanto as causas subjacentes do TDAH. Esta integração de métodos terapêuticos é essencial para melhorar a qualidade de vida dos pacientes e para promover uma gestão a longo prazo mais eficaz do transtorno.

A pesquisa contínua sobre abordagens integrativas para o TDAH é crucial para o desenvolvimento de tratamentos mais eficazes e personalizados. Estudos futuros devem explorar novas estratégias terapêuticas e validar as abordagens existentes, contribuindo para um corpo de conhecimento que pode transformar a forma como o TDAH é tratado. Compreender os mecanismos subjacentes às intervenções integrativas e seu impacto no TDAH pode levar ao desenvolvimento de tratamentos mais direcionados, melhorando os resultados para todos os pacientes.

Em resumo, as abordagens integrativas oferecem uma promessa significativa para o tratamento do TDAH, proporcionando alternativas viáveis e eficazes que complementam os métodos convencionais. A integração de intervenções nutricionais, comportamentais e psicossociais no plano de tratamento do TDAH pode resultar em uma gestão mais abrangente e eficaz do transtorno, melhorando significativamente a qualidade de vida dos indivíduos afetados. Esta revisão destaca a necessidade de uma abordagem holística e personalizada no tratamento do TDAH, sublinhando a importância de continuar a explorar e validar essas estratégias integrativas.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, DSMTF et al. Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5. Washington, DC: American psychiatric association, 2013.

ARNS, Martijn et al. Efficacy of neurofeedback treatment in ADHD: the effects on inattention, impulsivity and hyperactivity: a meta-analysis. *Clinical EEG and neuroscience*, v. 40, n. 3, p. 180-189, 2009.

BARKLEY, Russell A. (Ed.). Attention-deficit hyperactivity disorder: A handbook for diagnosis and treatment. Guilford Publications, 2014.

BLOCH, Michael H.; QAWASMI, Ahmad. 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*, v. 50, n. 10, p. 991-1000, 2011.

CORTESE, Samuele et al. Practitioner review: current best practice in the management of adverse events during treatment with ADHD medications in children and adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, v. 54, n. 3, p. 227-246, 2013.

DONFRANCESCO, Renato et al. Iron and ADHD: time to move beyond serum ferritin levels. *Journal of attention disorders*, v. 17, n. 4, p. 347-357, 2013.

DE PAULA, Cleonilda; MOGNON, Jocemara Ferreira. Aplicabilidade da terapia cognitivo-comportamental (TCC) no tratamento do transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) na infância: revisão integrativa TCC e TDHA: revisão integrativa. *Cadernos da Escola de Saúde*, v. 17, n. 1, p. 76-88, 2017.

EDUARDA, Jhennifer; SILVA, Aline Pacheco; ALMEIDA, Ludmila Venturini. Implicações familiares do diagnóstico de transtorno de déficit de atenção e hiperatividade-TDAH: Uma revisão integrativa de literatura. *CIÊNCIA DINÂMICA*, v. 14, n. 2, p. 92-116, 2023.

FAWNS, Tina. Attention deficit and hyperactivity disorder. *Primary Care: Clinics in Office Practice*, v. 48, n. 3, p. 475-491, 2021.

FARAONE, Stephen V.; BUITELAAR, Jan. Comparing the efficacy of stimulants for ADHD in children and adolescents using meta-analysis. *European child & adolescent psychiatry*, v. 19, p. 353-364, 2010.

FARAONE, Stephen V. et al. Attention-deficit/hyperactivity disorder. *Nature reviews. Disease primers*, v. 1, p. 15020-15020, 2015.

PELSSER, Lidy M. et al. Effects of a restricted elimination diet on the behaviour of children with attention-deficit hyperactivity disorder (INCA study): a randomised controlled trial. *The Lancet*, v. 377, n. 9764, p. 494-503, 2011.

JOHNSON, Joe; MORRIS, Sarah; GEORGE, Sanju. Attention deficit hyperactivity disorder in adults: what the non-specialist needs to know. *British journal of hospital medicine*, v. 81, n. 3, p. 1-11, 2020.

MACLEAN, Lisa; PRABHAKAR, Deepak. Attention-deficit/hyperactivity disorder and sports: a lifespan perspective. *Psychiatric Clinics*, v. 44, n. 3, p. 419-430, 2021.

MAJARWITZ, Daniel J.; PERUMAREDDI, Parvathi. Attention-deficit/hyperactivity disorder across the spectrum: From childhood to adulthood. *Primary Care: Clinics in Office Practice*, v. 50, n. 1, p. 21-36, 2023.

Posner, Jonathan et al. "Attention-deficit hyperactivity disorder." *Lancet* (London, England) vol. 395, 10222. 2020.

SHARMA, Alok; COUTURE, Justin. A review of the pathophysiology, etiology, and treatment of attention-deficit hyperactivity disorder (ADHD). *Annals of Pharmacotherapy*, v. 48, n. 2, p. 209-225, 2014.

SONUGA-BARKE, Edmund JS et al. Nonpharmacological interventions for ADHD: systematic review and meta-analyses of randomized controlled trials of dietary and psychological treatments. *American journal of psychiatry*, v. 170, n. 3, p. 275-289, 2013.

TANG, Yi-Yuan; HÖLZEL, Britta K.; POSNER, Michael I. The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature reviews neuroscience*, v. 16, n. 4, p. 213-225, 2015.

WEIBEL, Sébastien et al. Practical considerations for the evaluation and management of Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) in adults. *L'encephale*, v. 46, n. 1, p. 30-40, 2020.

VAN DER OORD, Saskia; BÖGELS, Susan M.; PEIJNENBURG, Dorreke. The effectiveness of mindfulness training for children with ADHD and mindful parenting for their parents. *Journal of child and family studies*, v. 21, p. 139-147, 2012.

YOUNG, Susan; BRAMHAM, Jessica. ADHD in adults: A psychological guide to practice. John Wiley & Sons, 2006.

ZYLOWSKA, Lidia et al. Mindfulness meditation training in adults and adolescents with ADHD: A feasibility study. *Journal of attention disorders*, v. 11, n. 6, p. 737-746, 2008.