



# TRANSTORNOS DE COMPORTAMENTO



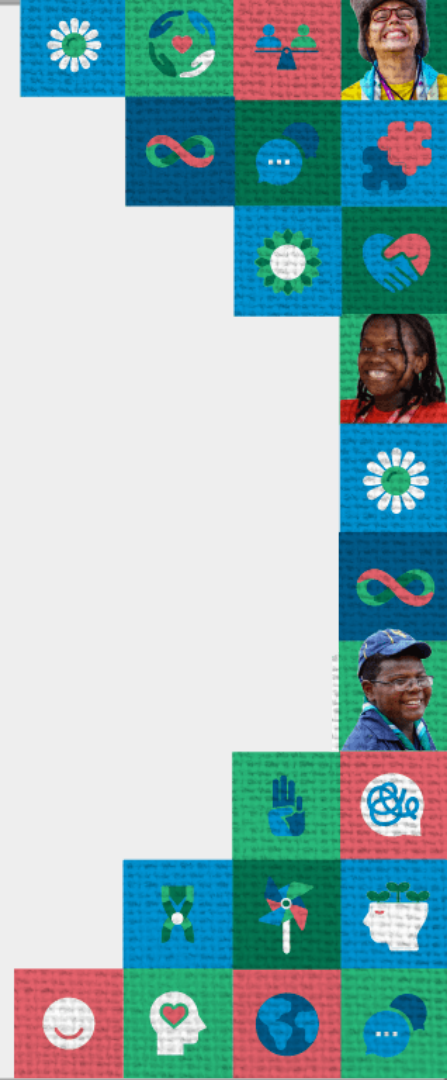
ESCOTEIROS  
DO BRASIL



ESCOTEIROS  
DO BRASIL

# TRANSTORNOS MENTAIS

---



# VOCÊ SABE O QUE SÃO TRANSTORNOS MENTAIS?

É uma disfunção na atividade cerebral que afetam o comportamento, o cognitivo (raciocínios, memória, atenção) o emocional e o humor).

Tais problemas surgem por diversos fatores como genética, a capacidade de administrar emoções, interações e pensamentos; Fatores sociais, culturais, econômicos, políticos e ambientais e afetam pessoas de diferentes faixas etárias.

# TRANSTORNOS MENTAIS MAIS COMUNS

São muitos os transtornos mentais e seus impactos em nossas vidas. Neste treinamento falaremos dos principais transtornos, que são:

- Transtorno Depressivo
- Automutilação
- Transtorno de Ansiedade
- Transtorno de Pânico
- Transtorno Obsessivo compulsivo - TOC
- Transtornos Alimentares



# Transtorno Depressivo





# **TRANSTORNO DEPRESSIVO**

A depressão (CID 10 – F33) é um quadro complexo que causa alteração de humor ou seja uma alteração no nosso jeito de sentir, pensar e se comportar.

# SINTOMAS

## Físicos

- Humor deprimido na maior parte do tempo
- Insonia ou hipersonia
- Perda ou aumento de apetite
- Agitação ou retardo motor
- Fadiga ou perda de energia - cansaço físico e mental
- Capacidade de contração diminuída
- Dores no corpo
- Diminuição desejo sexual
- Irritabilidade

## Comportamentais

- Perda de interesse ou prazer em atividades diárias
- Pensamentos com foco exagerado em aspectos negativos
- Sentimento de inutilidade e desvalorização
- Culpa e baixa estima
- Dificuldade em tomar decisões
- Sentimento de vazio e desesperança
- Pensamentos suicidas

# Para ser considerado depressão:

Pelo menos 5 dos sintomas acima descritos

**OBRIGATÓRIO:** humor deprimido ou a perda do interesse/prazer em grande parte do dia.

**DURAÇÃO:** por pelo menos 2 semanas.



# O que devemos fazer se observar alguém com depressão?

Abrir espaço para diálogo

Ir conversar e dizer o que está observando

Identificar se ele já sabe o que está acontecendo

Perguntar como podemos ajudá-lo neste momento

Perguntar se a família sabe de como se sentindo

Estimular o jovem a contar a família e se colocar a disposição para ajudá-lo com isso

Compreender e respeitar o momento que não estará se comportando com antigamente

# Automutilação





# AUTOMUTILAÇÃO

O ato de transformar o sofrimento mental em dor física é um comportamento chamado de autolesão, a pessoa machuca a si mesma intencionalmente, as autolesões são mais comuns na adolescência e na maioria das vezes este comportamento tem a intenção de comunicar um sofrimento, resolver um conflito ou até mesmo ser um meio para evitar o suicídio.

# Principais tipos de automutilação

Principal motivador para autolesão é lidar com emoções ou suportar dificuldades de relacionamentos sociais



# O que fazer quando identificamos autolesão

A partir do momento em que a autolesão é identificada, o primeiro passo é o acolhimento, respeitando a privacidade do jovem e validando seus sentimentos.

É importante mudar a crença de que automutilação é feita para chamar a atenção. Também é preciso incentivar o jovem a se expressar, entender os momentos de silêncio e compreender como pretende ser ajudado. Devemos dar mais atenção para os sentimentos da pessoa do que às lesões em si.

# Como abordar uma pessoa com autolesão

- Usar tom calmo na comunicação.
- Demonstrar preocupação com o bem estar da pessoa.
- Realizar perguntas respeitosas que convidem os jovens a compartilhar seus sentimentos e evitar perguntas invasivas.
- Entender que pode levar um tempo para que a pessoa sinta-se à vontade para compartilhar suas emoções.
- Concentrar as conversas nos sentimentos e causadores de estresse que antecipam os atos e não na lesão em si.
- Cuidado para que durante o diálogo as falas não levem a pessoa a se sentir culpada pela lesão.
- Devemos colaborar com autonomia do jovem para a resolução dos problemas e não tentar resolver e nem dar conselhos.
- Compreender que "sermões", acusações e punições não são as melhores formas de provocar mudanças positivas e duradouras

# Transtorno de Ansiedade





# TRANSTORNO DE ANSIEDADE

ANSIEDADE é uma resposta natural do organismo diante de situações percebidas como ameaçadoras, desafiadoras ou estressantes. Ela é uma emoção comum e, em muitos casos, é adaptativa, ajudando a pessoa a lidar com essas situações. No entanto, quando a ansiedade se torna excessiva, persistente e interfere nas atividades diárias de uma pessoa, e causa sofrimento a pessoa pode ser considerada um transtorno de ansiedade.



## Físicos

- Inquietação e sensação de estar nervoso ou agitado na maior parte do tempo
- Insônia ou hipersonia
- Perda ou aumento de apetite
- Fadiga ou perda de energia - cansaço físico e mental
- Capacidade de contração diminuída
- Dores no corpo, como dor de cabeça e musculares
- Irritabilidade
- Problemas digestivos
- Suforesse excessiva
- Tremores
- Sensação de falta de ar

# SINTOMAS

- Preocupação excessiva e persistente com uma variedade de assuntos
- Pensamentos obsessivos
- Hipervigilância e resposta exagerada ao perigo percebido, levando a uma reação de "luta ou fuga" mesmo em situações que não são realmente ameaçadoras.
- 11.Dificuldade em tomar decisões e em lidar com a incerteza.
- 12.Evituação de situações que possam causar ansiedade ou preocupação.

## Comportamentais

# Para ser considerado transtorno de ansiedade generalizada (TAG)

Obrigatório

Ansiedade e preocupação excessivas e difíceis de controlar



3 sintomas descritos no slide anterior

# O que fazer quando identificamos alguém com ansiedade

## **COMPREENSÃO E VALIDAÇÃO**

Mostre empatia e reconheça que seus medos são reais para ele. Valide seus sentimentos.

Demonstre que você está lá para apoiá-lo, independentemente do desafio que ele enfrenta.

## **TRABALHE EM CONJUNTO COM A PESSOA**

Para identificar o que desencadeia sua ansiedade em relação à atividade em questão.

Isso pode envolver conversas abertas e honestas para entender os pensamentos e sentimentos por trás da ansiedade.

## **RECONHEÇA E ELOGIE OS ESFORÇOS**

Mesmo que sejam pequenos passos em direção ao enfrentamento de sua ansiedade. Reforce os comportamentos positivos e a coragem demonstrada durante a atividade.

## **REDE DE APOIO**

Estimule para que grupo seja o suporte que ele necessita, promovendo um convivência harmônica e segura.

# Como abordar uma pessoa em crise de ansiedade

- **Mantenha a calma e um tom tranquilo** e pausando na comunicação, demonstrando segurança para a pessoa.
- **Verifique se a pessoa esta confortável**, se não mude a de lugar, coloque-a deitada se assim preferir.
- **Ofereça apoio** e diga que ela não esta sozinha e permaneça ao lado dela até a crise cessar.
- **Mantenha um diálogo afetuoso**, mostre que está realmente prestando a atenção nela.
- **Distraia com boas lembranças**. Neste diálogo tente lembrar bons momentos caso conheça a pessoa, ou tente perguntar coisas que ela mais gosta de fazer, comer, seu artista preferido, sua musica, serie... Coisas simples para que ela possa ir desfocando dos pensamentos que a levaram a ter essa crise...

# Algumas técnicas simples para ajudar a lidar com a crise de ansiedade

## **DISTRAÇÃO**

- Peça a pessoa para descrever o que vê no ambiente, pode ser objetos ou paisagem
- Mudar de ambiente
- Contagem regressiva de 50 para 1.

## **VISUALIZAÇÃO GUIADA**

Imaginar um lugar tranquilo, como uma praia ou um jardim, e descrever todos os detalhes desse lugar, como sons, cheiros e sensações.

## **ESTIMULAÇÃO SENSORIAL**

Ofereça objetos sensoriais para manipular, como uma bola antiestresse, massinha ou um objeto texturizado

## **CONVERSA POSITIVA**

Mantenha uma conversa tranquila, pergunte coisas que ele gosta, seus filmes, música, ou viagens artistas preferidos.

# IMPORTANTE

**EVITE** frases tipo vai dar tudo certo... vai passar... respira... A pessoa ansiosa tende a se irritar com esse tipo de abordagem e pode parecer que estamos menosprezando ou minimizando a situação.

**IMPORTANTE** que a pessoa possa controlar sua respiração, no entanto é melhor não chamar a atenção para a respiração diretamente e VOCÊ manter a calma e respirar normalmente para que possam refletir esse padrão e usar algumas técnicas que podem ajudar neste processo.





# TRANSTORNO DE PÂNICO

É um tipo de transtorno de ansiedade caracterizado por episódios repentinos e muito mais intensos de medo ou desconforto, conhecidos como **ATAQUES DE PÂNICO**.

Esses ataques podem ocorrer inesperadamente ou em situações específicas, desencadeando uma série de sintomas físicos e emocionais, como palpitações, falta de ar, tremores, sudorese, tontura, sensação de desmaio, entre outros.



# Ataque de pânico

Geralmente são acompanhados por uma preocupação persistente com a possibilidade de ter mais ataques de pânico, o que pode levar a mudanças de comportamento para evitar situações que possam desencadear os sintomas. O transtorno de pânico pode causar um impacto significativo na vida diária da pessoa, interferindo em suas relações pessoais, profissionais e qualidade de vida.



As tratativas de uma pessoa com transtorno de pânico devem ser as mesmas das do transtorno de ansiedade.

# IMPORTANTE

Provavelmente não conseguiremos diferenciar a crise de ansiedade e o ataque de pânico, sendo que os dois podem ocorrer simultaneamente.

O que precisamos saber como voluntário é que estes tem causas diferentes e que nosso papel não é diagnosticar e sim dar assistência para que a pessoa consiga se acalmar e retomar a atividade.

# Transtorno Obsessivo Compulsivo





# **TRANSTORNO OBSESSIVO COMPULSIVO**

É caracterizado por pensamentos obsessivos e comportamentos compulsivos que interferem significativamente na vida diária da pessoa afetada. Os pensamentos obsessivos são intrusivos e persistentes, causando ansiedade e desconforto, enquanto os comportamentos compulsivos são ações repetitivas realizadas em resposta às obsessões, com o objetivo de aliviar a ansiedade associada.

# EXEMPLOS

## pensamentos obsessivos

- Preocupações com a contaminação por germes, sujeira ou substâncias nocivas.
- Pensamentos intrusivos de natureza violenta ou agressiva, como o medo de causar dano a si mesmo ou aos outros.
- Necessidade de simetria, ordem ou precisão, organização de objetos ou padrões específicos.
- Medos irracionais de cometer erros ou de algo ruim acontecer se determinadas ações não forem realizadas de maneira específica

## comportamentos compulsivos

- Verificar repetidamente portas, janelas, equipamentos ou dispositivos de segurança para garantir que estão trancados ou desligados.
- Contar, repetir palavras ou frases, ou realizar rituais de toque em sequências específicas para aliviar a ansiedade.
- Evitar determinadas situações ou lugares que desencadeiam obsessões, ou seguir rotinas rígidas para evitar a ansiedade.

# Como ajudar uma pessoa com TOC.

- **Ofereça apoio:** Mostre empatia e compreensão em relação aos desafios que a pessoa enfrenta devido ao TOC. Ouça atentamente suas preocupações e demonstre apoio emocional.
- **Evite julgamentos:** É importante não julgar ou minimizar os sintomas da pessoa com TOC. Reconheça que os sintomas são reais e significativos para ela.
- **Pratique a paciência:** Entenda que a pessoa irá se comportar de maneira inadequada, conheça seus rituais e seja paciente e solidário .
- **Ofereça segurança:** Ajude a pessoa a sentir-se menos culpada pelo seus comportamentos e garanta que o grupo compreenda e ofereça um espaço de acolhimento e segurança.

# Transtornos Alimentares





# **TRANSTORNOS ALIMENTARES**

Distúrbios alimentares são desordens psiquiátricas caracterizadas pela alimentação anormal ou comportamento que afetam o controle do peso, podendo resultar em sérios problemas de saúde. E podem se desenvolver durante qualquer fase da vida, mas geralmente aparecem durante a adolescência ou início da idade adulta.



# Tipos de transtornos alimentares

Existem diversos tipos de transtornos alimentares vou falar aqui dos que são mais comuns entre crianças, adolescentes e jovens:

Anorexia

Bulimia

TARE

Compulsão  
Alimentar

## Anorexia

É um transtorno grave caracterizado por uma preocupação extrema com o peso corporal e a forma física, resultando em uma restrição na ingestão de alimentos e, conseqüentemente, em uma perda significativa de peso. Pessoas com anorexia nervosa têm uma visão distorcida de sua imagem corporal e se percebem como acima do peso, mesmo quando estão muito abaixo do peso saudável.

## Bulimia

Caracterizado por episódios recorrentes de compulsão alimentar seguidos por comportamentos compensatórios, como vômitos autoinduzidos, uso de laxantes ou diuréticos, jejuns prolongados ou exercícios físicos excessivos. Esses comportamentos são utilizados como uma tentativa de evitar o ganho de peso após os episódios de compulsão alimentar.

## Compulsão Alimentar

É um comportamento caracterizado pela ingestão excessiva de alimentos em um curto período de tempo, geralmente acompanhada por uma sensação de falta de controle sobre o ato de comer. E muitas vezes comem mesmos em estar com fome.

## TARE

O Transtorno Alimentar Restritivo Evitativo (TARE) é caracterizado pela restrição alimentar seletiva.

Pessoas têm uma ingestão limitada e seletiva, evitando certos alimentos ou grupos de alimentos, aversão a certas texturas, cores, cheiros ou sabores de alimentos.

Podem evitar alimentos com base em características sensoriais, como textura ou odor, e isso pode levar a uma ingestão extremamente limitada.

# Como podemos identificar uma pessoa com transtorno alimentar

- Apresenta perda exagerada e rápida de peso
- Recusa-se a participar das refeições em grupo
- Se isola para se alimentar mas não come
- Preocupa-se exageradamente com o valor calórico dos alimentos;
- Mantém atividade física intensa, rígida e exagerada
- Visita com frequência o banheiro logo após as refeições
- Usa frequentemente laxantes e diuréticos
- Tem rituais relacionados à comida ou à alimentação (comer apenas um alimento ou um grupo específico de alimentos, mastigar excessivamente)
- Ingere porções muito pequenas de comida
- Pula refeições com frequência;
- Usa roupas folgadas para esconder os contornos do corpo

# Como podemos ajudar uma pessoa com transtorno alimentar

- **Conversa sincera:** Inicie conversas sobre o que tem observado e sua preocupação com sua saúde de maneira gentil e empática, evitando críticas, julgamentos ou conselhos não solicitados sobre peso ou aparência física
- **Incentivando a busca por ajuda:** Estimule a procurar ajuda especializada e principalmente falar com sua família. Transtornos alimentares são muito graves e precisamos comunicar a família do que estamos observando.
- **Evite gatilhos:** Evite falar sobre dietas, peso, exercícios físicos ou outros temas que possam desencadear comportamentos alimentares prejudiciais.
- **Promova rede de apoio:** Envolver o grupo de maneira respeitosa e empática. Encoraje-os a oferecer apoio emocional e a evitar comentários prejudiciais sobre comida ou aparência física.

# TRANSTORNOS DE NEURODESENVOLVIMENTO

---



# TRANSTORNOS DE NEURODESENVOLVIMENTO MAIS COMUNS

Neste treinamento falaremos dos principais, que são:

- Transtorno do Espectro Autista
- Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade
- Transtorno Opositor Desafiador







# TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA

O Transtorno do Espectro Autista (TEA), ou autismo, é um transtorno de neurodesenvolvimento que afeta a capacidade de uma pessoa interagir socialmente e se comunicar de forma eficaz, além de estar associado a padrões de comportamento repetitivos ou restritos. O termo "espectro" é usado porque o autismo afeta cada pessoa de maneira diferente e em graus variados, desde indivíduos altamente funcionais até aqueles que necessitam de apoio substancial em suas vidas diárias.



# PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS

**Dificuldades na Comunicação Social:** Pessoas com autismo podem ter dificuldade em entender e expressar emoções, estabelecer e manter relacionamentos sociais, interpretar adequadamente sinais sociais (como expressões faciais e linguagem corporal) e iniciar ou responder a interações sociais

**Padrões de Comportamento Repetitivos ou Restritos:** Isso pode incluir repetições de movimentos corporais (como balançar ou bater as mãos), adesão a rotinas rígidas e resistência a mudanças, interesses restritos ou focados em tópicos específicos e sensibilidades sensoriais incomuns (como hipersensibilidade a luz, som ou texturas).

**Diversidade de Funcionamento:** O TEA abrange uma ampla gama de habilidades e desafios. Algumas pessoas com autismo têm habilidades excepcionais em áreas específicas, como matemática, arte ou memória detalhada, enquanto outras podem ter deficiências mais graves que afetam sua independência e funcionamento diário.

# Como apoiar uma pessoa com TEA

- **Promova a Sensibilização e a Compreensão:** Conversando sobre e compartilhando informações com o grupo, isso pode ajudar a reduzir o estigma e promover a compreensão entre os membros do grupo.
- **Incentive a Comunicação e a Participação:** Encoraje todos os membros do grupo a se comunicarem de maneira clara e respeitosa. Forneça oportunidades para que os jovens com TEA compartilhem suas ideias, interesses e experiências, adapte as atividades do grupo para incluir suas preferências e habilidades
- **Parceria com a família:** Buscar as informações e estimular a família a participar das atividades a fim de nos ajudar a sermos mais assertivos nas atividades e tratativas com o jovem.
- **Esteja Aberto ao Aprendizado Contínuo:** Reconheça que cada pessoa com TEA é única, com suas próprias habilidades, desafios e preferências. Esteja disposto a ajustar as práticas do grupo conforme necessário para garantir a inclusão de todos.

# Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade





# **TRANSTORNO DÉFICIT DE ATENÇÃO E HIPERATIVIDADE**

Trata-se de um transtorno que é caracterizado por dificuldades em manter a atenção, hiperatividade e impulsividade. As pessoas com TDAH podem ter dificuldades em se concentrar em tarefas específicas, organização, seguir instruções, controlar impulsos e regular o comportamento.

# PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS

**Dificuldade em manter a atenção:** Pessoas com TDAH muitas vezes têm dificuldade em manter o foco em tarefas ou atividades por períodos prolongados. Eles podem parecer distraídos, dispersos e frequentemente perdem detalhes importantes. Isso pode interferir no desempenho acadêmico, profissional e em outras áreas da vida

**Impulsividade:** A impulsividade refere-se a agir sem pensar nas consequências. Indivíduos com TDAH podem tomar decisões precipitadas, interromper os outros, ter dificuldade em esperar sua vez em situações sociais ou em atividades de grupo, e podem ser mais propensos a se envolver em comportamentos de risco

**Hiperatividade:** Embora nem todos os indivíduos com TDAH apresentem hiperatividade, muitas crianças e alguns adultos com TDAH exibem um nível excessivo de atividade motora. Isso pode incluir inquietação, dificuldade em ficar parado, falar excessivamente e sentir-se inquieto ou impaciente.

# Como apoiar uma pessoa com TDAH

- **Atividades Estruturadas e variadas:** Planeje atividades que tenham uma estrutura clara e definida. atividades que promovam a interação para atender aos diferentes interesses e habilidades dos jovens. Isso pode estimular o engajamento e a socialização e ajudar a manter o foco e minimizar distrações.
- **Instruções Claras e Concisas:** Forneça instruções claras e simples e o mais objetiva possível antes de iniciar cada atividade. Isso pode ajudar a evitar confusões e garantir que todos saibam o que se espera delas.
- **Adaptação das Atividades:** Esteja preparado para adaptar as atividades, isso pode envolver fazer ajustes nas regras do jogo, no ritmo da atividade ou na forma como é conduzida.
- **Reforço Positivo:** Reconheça e elogie o esforço e a participação. Isso pode ajudar a manter a motivação e o envolvimento ao longo da atividade

# Transtorno Opositor Desafiador







# TRANSTORNO OPOSITOR DESAFIADOR

Também conhecido como TOD, é um transtorno do comportamento que geralmente é diagnosticado em crianças e adolescentes. Indivíduos com esse transtorno apresentam um padrão persistente de comportamento negativista, desafiador, desobediente e hostil em relação a figuras de autoridade, como pais, professores e outras figuras de autoridade.

# ALGUNS COMPORTAMENTOS TÍPICOS DO TOD

- Desafiar frequentemente as regras ou pedidos de adultos.
- Ser irritável, zangado ou ressentido com frequência.
- Discutir com adultos com frequência
- Culpar os outros por seus próprios erros ou comportamentos.
- Ser propenso a explosões de raiva e acessos de temperamento.
- Ser vingativo ou mostrar rancor.

# Lidando com a crise de raiva

- **Mantenha a calma:** É fundamental que você permaneça calmo e controlado durante a crise de raiva. Se ficar agitado vai piorar a situação.
- **Assegure a segurança:** Certifique-se de que está em um ambiente seguro e livre de objetos que possam ser prejudiciais.
- **Dê espaço, mas esteja presente:** Às vezes precisam de espaço para se acalmar. No entanto, deixe claro que você está por perto, caso precisem.
- **Use uma linguagem tranquila e simples:** Fale de forma calma e gentil, usando frases curtas e simples. Evite argumentar ou discutir com eles durante a crise.
- **Evite recompensas ou punições:** Durante a crise de raiva, é melhor evitar oferecer recompensas ou impor punições, pois isso pode parecer como uma tentativa de manipulação.

# Como podemos ajudar uma criança ou jovem TOD

- **Estabeleça limites claros e consistentes:** Defina regras claras e expectativas de comportamento, e seja consistente ao aplicá-las. Certifique-se de que as crianças entendam as consequências de seus comportamentos.
- **Utilize reforço positivo:** Reconheça e elogie os comportamentos positivos e desejáveis, isso pode ajudar a promover uma mudança positiva no comportamento
- **Evite entrar em confrontos:** Responda de maneira calma e firme aos comportamentos desafiadores, sem alimentar uma escalada de conflitos.
- **Ofereça escolhas limitadas:** Dar à criança algumas opções controladas pode ajudar a reduzir os conflitos e permitir que ela se sinta mais no controle da situação.
- **Use estratégias de resolução de problemas:** Ajude a criança a desenvolver habilidades de resolução de problemas e a encontrar maneiras positivas de lidar com a frustração e a raiva

# IMPORTANTE

Lidar com crianças e jovens com TOD pode ser um desafio contínuo, mas com paciência, apoio e intervenções adequadas, é possível ajudá-los a desenvolver habilidades de enfrentamento e comportamentos mais adaptativos.

Pratique a autorreflexão, reconheça suas próprias reações emocionais e pense em maneiras de responder de maneira mais eficaz aos comportamentos desafiadores da criança. A autorreflexão pode ajudá-lo a manter a calma e a lidar de maneira mais eficaz com as situações difíceis.

**“O melhor meio para alcançar a felicidade é contribuir para a felicidade dos outros.”**

**Baden-Powell**



**ESCOTEIROS**  
DO BRASIL

Escritório Nacional | Escoteiros do Brasil

Contato: (41)3353.4732

Endereço: Rua Coronel Dulcídio, 2107, Água Verde, Curitiba-PR, CEP 80250-100

