

ESTOU SEMPRE A MIL

RITA GAMA FERREIRA

ESTOU SEMPRE A MIL

*Uma cabeça que nunca se desliga
ou PHDA?*

CONTRAPONTO.

SOBRE O LIVRO

Diariamente, na minha prática clínica, deparo-me com um crescente e muito significativo aumento de sintomas que se assemelham à perturbação de hiperatividade e défice de atenção – PHDA (se não fazes ideia do que é, não te preocupes, vais terminar este livro muito mais informado). A questão é que a PHDA é uma perturbação do neurodesenvolvimento, ou seja, nasce com quem a tem, não se adquire, como acontece nas perturbações de ansiedade ou na depressão, na grande maioria dos casos (há exceções, claro). Ainda assim, há cada vez mais relatos como «ultimamente nunca me lembro de nada», «agora perco-me nas horas, e atraso-me sempre», «parece que, nos últimos anos, não consigo gerir tudo o que tenho para fazer em apenas 24 horas», «desde há uns tempos, não consigo ler um livro ou manter-me atento por muito tempo», «estou constantemente a procrastinar», «é-me difícil ser consistente com aquilo que sei que me faz bem», entre outros exemplos. Este discurso assemelha-se drasticamente à sintomatologia da PHDA, mas teremos todos PHDA? A resposta, naturalmente, é NÃO.

O que a Ciência nos tem mostrado, e de forma cada vez mais consistente, aponta para a ideia de que estamos a ser constantemente inundados por estímulos digitais e informação, o que pode levar a uma sensação de sobrecarga cognitiva. **Este estado de hiperestimulação pode mimetizar os sintomas da PHDA, como dificuldade de concentração, esquecimentos frequentes ou**

procrastinação. A exposição contínua a dispositivos eletrónicos, redes sociais, exigências do dia a dia e múltiplas tarefas simultâneas podem esgotar alguns recursos, criando a falsa impressão de que desenvolvemos PHDA, mas como explico no parágrafo anterior, a PHDA não se adquire ao longo da vida, existe a partir do momento em que o cérebro se desenvolve.

Este livro, baseado em evidência científica e na minha experiência enquanto psicóloga clínica, foi desenvolvido para explorar a interseção entre a hiperestimulação e a PHDA, destacando como os sintomas de ambas podem ser tão semelhantes. A minha intenção é ajudar-te a discernir se os sintomas que experimentas são resultado de hábitos de vida que te hiperestimulam, ou se, de facto, poderás ter PHDA. É uma ferramenta para te ajudar a compreender as mais variadas formas de hiperestimulação que existem, permite-te entender melhor o teu cérebro e a forma como reage ao ambiente hiperestimulante em que vivemos, bem como as diferenças e semelhanças com um cérebro com PHDA. Este livro vai ainda esclarecer-te sobre o que é esta perturbação e procurar ajudar-te a gerir as tuas dificuldades, seja porque estás exposto a uma sobrecarga cognitiva ou porque o teu cérebro se formou de maneira diferente.

Este livro é para todos aqueles que se sentem sobrecarregados pela necessidade de estar sempre conectados, para os que se questionam se têm PHDA devido aos seus sintomas de distração, impulsividade e dificuldade de concentração, **e para os que procuram estratégias para gerir melhor os desafios diários, num mundo cheio de estímulos.** Se és um profissional de saúde, estudante ou alguém interessado em melhorar a sua qualidade de vida, este livro foi escrito a pensar em ti.

A ideia não é fornecer um diagnóstico clínico, mas sim oferecer ferramentas para que possas refletir sobre os teus comportamentos e entender melhor as suas causas. Espero que, no fim desta leitura, possas perceber se os teus sintomas são resultado da hiperestimulação ou se, possivelmente, tens PHDA – neste caso,

explicar-te-ei o que podes fazer para teres a confirmação. **Gostaria ainda de esclarecer que nenhum livro dispensa a consulta e acompanhamento de um profissional de saúde devidamente habilitado para diagnosticar e ajudar quem possa ter PHDA.**

Que este livro seja um guia valioso para entenderes e melhorares a tua relação com o mundo, mas acima de tudo, contigo próprio.

INTRODUÇÃO

Quantas vezes te sentas no sofá a fazer um *scroll* infinito na televisão, talvez com outros elementos da tua família ao lado, que, por sua vez, estão a fazer o mesmo no telemóvel, e não comunicam? Quantas vezes já deste por ti a fazer uma maratona de episódios de uma série e a deixar tarefas importantes atrasarem-se por esse motivo? Quantas vezes estás a jogar videojogos e ignoras completamente o que se passa à tua volta? Quantas vezes realizas tarefas e sentes que precisas de manter algum som de fundo, porque a tarefa, por si só, não te estimula o suficiente? Quantas vezes te sentas para descansar e o teu cérebro te diz «devias estar a fazer aquilo!», gerando logo uma sensação de culpa por te permitires parar? Quantas vezes sentes que o tempo passa depressa demais para tudo o que tens para fazer e, quando dás por ti, passaram-se dois ou três anos desde que definiste um objetivo que não cumpriste?

Acredito que tenhas feito *check* em vários pontos que mencionei no parágrafo anterior. Mas, antes que sintas que estás a fazer tudo mal, quero que saibas que a maioria das pessoas tem estes comportamentos dezenas de vezes por dia. E a razão? **Vivemos na era da hiperestimulação.** Deixámos de saber viver o momento, de saber estar aborrecidos, de estar desconfortáveis. Já não é fácil conseguir aproveitar as pequenas experiências do dia a dia: ouvir os pássaros na rua, porque já estamos atrasados, sentir o cheiro do café pela manhã porque vamos verificar as notificações que

recebemos durante a noite, tornou-se difícil apreciar o toque da pessoa com quem estamos porque está a dar o documentário que estamos a ver há uma semana, sentir o sabor de um prato que fizemos, porque já nem cozinhamos tanto e passámos a pedir a uma aplicação que nos traga comida feita para comer nos únicos 20 minutos de pausa. Deixámos de saber, mais do que apenas ver, contemplar.

Atualmente, somos inundados por uma constante avalanche de estímulos. Desde a cultura do hiperconsumo até à omnipresença da tecnologia e das redes sociais, somos confrontados diariamente com uma quantidade infinita de influências que moldam a nossa experiência e a perceção que construímos do mundo (interno – dentro de ti; e externo – o que te rodeia). Torna-se fácil confundir os sintomas decorrentes da hiperestimulação com aqueles associados à PHDA. Os comportamentos que são comuns em indivíduos expostos a uma constante avalanche de estímulos também podem ser característicos da PHDA, e é neste ponto que os cruzamos.

1

OS HIPERESTÍMULOS NA SOCIEDADE ATUAL

A CULTURA DO HIPERCONSUMO

SOBRE(VIVER): O QUE É A HIPERESTIMULAÇÃO?

Acordas com o despertador, já atrasado. Enquanto tentas responder a notificações no telemóvel, tomas o pequeno-almoço sem te aperceberes de que o pão não tem manteiga, como gostas. Sais a correr, esqueces-te das chaves, voltas a casa. O trânsito está parado, o rádio ligado, mas a tua mente está numa corrida: *e-mails*, reuniões, tarefas inacabadas. Mais notificações, travas a fundo para evitar um acidente.

Chegas ao trabalho sem o almoço. A tua secretária é um caos. Tentativas de organização são interrompidas por colegas, mensagens e uma mente que não pára. Na reunião, estás distraído e esqueces-te de pontos importantes. Ao almoço, falas com uma colega sobre a falta de memória que tens notado. De regresso ao escritório, tentas focar-te, mas o telemóvel vibra constantemente, interrompendo-te. À medida que o dia passa, o cansaço acumula-se e a frustração também. Nada parece avançar.

No fim do dia, vais para casa exausto, mas as distrações continuam. Nas redes sociais, aparece um anúncio sugerido, que fala sobre PHDA (Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção) no adulto e identificas-te demasiado. Memória comprometida, atrasos constantes, irritabilidade, impulsividade, agitação física e mental, entre outras. E tu pensas: «Eu só posso ter PHDA.»

Este é o ritmo de vida que muitos de nós enfrentamos, em que **a sobrecarga de estímulos e a pressão constante nos deixam**

num estado de agitação mental e física, muitas vezes indistinguível dos sintomas da PHDA. No entanto, podem ser as consequências da hiperestimulação à qual estás exposto ou ser, realmente, um diagnóstico. Acredito que não saibas como as distinguir, por isso, parece-me importante explorar até que ponto o ritmo alucinante do dia a dia não se confunde com a pessoa que és.

HIPERCONSUMO OU IDENTIDADE?

A cultura do hiperconsumo caracteriza-se por um comportamento excessivo no que diz respeito a compras ou ao consumo de bens e serviços, sejam físicos ou digitais. Esta cultura é alimentada pela crença de que a aquisição de bens materiais ou digitais pode trazer felicidade, *status* social e satisfação pessoal. Somos constantemente incentivados a consumir mais, impulsionados por campanhas publicitárias, redes sociais onde existem *influencers*, profissionais e até por «profissionais/especialistas», sendo importante reconhecer que entre ser e dizer que se é vai a distância da conclusão de uma licenciatura, um mestrado e muita formação contínua. E tudo isto só facilita as compras *online*. Não é apenas uma tendência económica, mas também um fenómeno social e psicológico que molda os comportamentos e as expectativas das pessoas. O hiperconsumo transforma a nossa experiência enquanto seres humanos e leva-nos à construção de uma identidade pessoal formatada pelos padrões da hiperestimulação – necessidade de estar sempre presente, não perder momentos, ser perfeito, ter opiniões sobre tudo, ser produtivo. **Parece ideal, mas muito pouco real.**

Esta cultura pode ter profundas implicações na forma como vivemos e interagimos com o mundo, produzindo de forma consecutiva desejos e satisfação temporária, um ciclo em que as pessoas são levadas a acreditar que precisam de mais para se sentirem completas. No entanto, esta procura por novidade e estímulo

pode levar a uma série de dificuldades ou desafios emocionais e cognitivos, incluindo ansiedade, distração, impulsividade, entre outros, dando origem a um fenómeno que, no meu contexto clínico tem sido muito evidente: a busca por um diagnóstico de PHDA.

Jean Baudrillard (1998), ainda a tecnologia estava muito pouco desenvolvida – se usarmos a atualidade como comparação –, explorou alguns conceitos muito interessantes, que continuam a ser estudados. O autor trouxe-nos uma visão diferente sobre o consumo: não é apenas uma atividade económica, mas um sistema de valores e um modo de vida. Ou seja, tudo o que consumes está carregado de significados e símbolos e acabas por transformar o consumo em formas de comunicação e de identidade pessoal, criando uma fusão entre o consumo e a pessoa que és. Se pensares que o consumo se estende para lá de bens materiais, temos as redes sociais, a televisão e até os videojogos a transformar completamente a nossa identidade. **Estaremos a deixar de saber ser «gente»?**

Os bens materiais como carros, roupa de marca, *smartphones* topo de gama e relógios sofisticados não são meros objetos do dia a dia. Transformam-se em poderosos símbolos de quem és e do que valorizas na vida. Nas redes sociais, cuidas meticulosamente da tua imagem, apresentando ao mundo uma versão idealizada de ti ou, por vezes, literalmente filtrada, **criando uma autoimagem distorcida**. O número de seguidores e *likes* frequentemente serve como uma validação do teu estatuto social, ou seja, facilmente te medes pela quantidade de notificações que recebes, ao invés de te medires pela qualidade das tuas ações e experiências de vida.

Ao mesmo tempo, filmes, séries e música não só te entretêm, como também moldam os teus gostos e até a tua visão do mundo, criando uma identidade cultural única e pouco original.

Estes objetos e interações não são simplesmente elementos do quotidiano. Têm o poder de moldar quem és e como te relacionas com o mundo à tua volta, transformando profundamente a tua experiência contigo e com a sociedade.

A questão que se impõe é: quem és tu na ausência de estímulos?

Para tornar mais simples a compreensão deste tema, proponho um exercício onde poderás perceber os teus hábitos de consumo e o espaço que ocupam na tua vida.

QUAIS SÃO OS TEUS HÁBITOS DE CONSUMO?

Preenche a tabela seguinte de acordo com os teus hábitos de consumo. Coloca uma cruz (X) na opção (entre o «nunca» e o «sempre») que mais se aproxima do teu comportamento perante a situação apresentada.

SITUAÇÕES DE CONSUMO	Sempre	Muitas vezes	Algumas vezes	Poucas vezes	Raramente	Nunca
Compro artigos por impulso, sem necessidade real.						
Compro roupas novas, por tendências e não por necessidade.						
Substituo os meus dispositivos eletrónicos frequentemente por modelos mais recentes.						
Sou influenciado pela publicidade a comprar produtos.						
Utilizo eventos de vendas como a Black Friday para comprar artigos.						
Adquiro produtos de luxo ou de marca para demonstrar <i>status</i> social.						
Compro vários produtos que utilizam recursos naturais sem considerar a sustentabilidade.						

SITUAÇÕES DE CONSUMO	Sempre	Muitas vezes	Algumas vezes	Poucas vezes	Raramente	Nunca
Tenho mais do que uma propriedade ou carro, sem necessidade prática de tal.						
Planeio viagens especificamente para fazer compras.						
Compro muitos artigos, <i>e-books</i> e serviços <i>online</i> , muitas vezes, sem os utilizar em pleno.						
Faço publicações específicas nas redes sociais para mostrar um determinado estilo de vida.						
Compro produtos recomendados por <i>influencers</i> digitais.						
Sinto a necessidade de obter validação nas redes sociais através de <i>likes</i> e comentários.						
Participo em desafios ou tendências <i>online</i> para me sentir parte de um grupo.						
Substituo frequentemente o meu perfil, foto de capa ou informações nas redes sociais, pela necessidade de ser aceite.						
TOTAL						

Depois de completares a tabela, soma o número de cruces em cada coluna e escreve o total na linha final. Isto ajudar-te-á a calcular a média e a perceber qual é a resposta mais comum.

É normal que a tua resposta mais comum não seja «nunca». A ideia não é seres alguém que vive numa bolha, à parte da forma como o mundo se vai construindo. Aliás, fazendo uma boa utilização, pode ser uma ferramenta altamente benéfica, com finalidades educativas, profissionais ou lúdicas.

O que procuro com este exercício é que reflitas sobre as seguintes questões:

Estás satisfeito com o resultado que obtiveste neste exercício?

O resultado está alinhado com a consciência que tinhas sobre ti, tendo em conta os teus hábitos de consumo e exposição a hiperestímulos?

De que forma, realisticamente, acreditas que deves viver?

Os teus hábitos de consumo tornam-te mais autêntico ou fazem-te sentir obrigado a corresponder a determinados pressupostos sociais?

Após esta reflexão, é relevante pensares sobre o impacto que os hábitos têm sobre a tua rotina. O que nos leva à questão das responsabilidades diárias, das quais não se pode fugir. Como é que estas duas realidades se conciliam?

EXIGÊNCIAS DIÁRIAS E HIPERESTIMULAÇÃO: SÃO COMPATÍVEIS?

Nos últimos séculos, as nossas necessidades essenciais e as exigências do que é «ser pessoa» passaram por uma verdadeira revolução. Há duzentos ou trezentos mil anos, as necessidades básicas de um indivíduo eram relativamente simples e focadas na sobrevivência: alimentação, abrigo e segurança. As responsabilidades eram claras e delimitadas, muitas vezes centradas no trabalho físico e nas relações comunitárias próximas. Hoje, as exigências multiplicaram-se exponencialmente. Além das necessidades básicas de sobrevivência, enfrentas um leque de exigências sociais, profissionais e pessoais que, muitas vezes, parecem impossíveis de cumprir.

Atualmente, em muitos ambientes profissionais, a expectativa é de alta produtividade, de inovação constante e de atualização contínua. A competitividade do mercado de trabalho obriga-te a estar constantemente atualizado com novas competências e conhecimentos. As jornadas de trabalho são longas, ultrapassam a hora de saída oficial e muitas vezes invadem a tua vida pessoal, com a tecnologia a permitir que estejas contactável a qualquer momento, aumentando a sensação de nunca desligar verdadeiramente.

Como pai ou mãe, deves ser cuidador, educador e ainda brincar com os teus filhos. Tens de garantir que as refeições estão prontas, a casa está limpa, a roupa está lavada e arrumada e que também consegues regular as tuas emoções para dar o melhor exemplo aos teus filhos. **A pressão para equilibrar estas responsabilidades com as exigências profissionais e pessoais pode ser esmagadora, resultando em stresse elevado e exaustão emocional.**

A «realidade» atual promove ideais de relações perfeitas, onde se espera que sejas parceiro de apoio, romântico e presente emocionalmente, mesmo quando estás sobrecarregado com outras responsabilidades. A manutenção de uma relação de qualidade requer tempo, esforço e energia, que muitas vezes são escassos devido a outras pressões. A intimidade e a sexualidade são aspetos

cruciais para uma relação saudável, mas, frequentemente, ficam em segundo plano devido ao cansaço, à falta de tempo ou à sobrecarga não só de responsabilidades e tarefas como também de estímulos diários.

A vida social é outra área onde as exigências aumentaram significativamente. As redes sociais criaram uma dinâmica onde a quantidade de interações e a manutenção de uma presença *online* ativa são vistas como indicadores de uma vida social saudável. Participar em eventos, manter amizades e estar presente nas redes sociais pode consumir uma quantidade considerável de tempo e energia, gerando ansiedade e uma sensação de inadequação.

Cuidar da saúde física e mental é essencial, mas também se tornou uma fonte de pressão. Há uma expectativa para manter uma alimentação saudável, fazer exercício regularmente e praticar atividades que promovam o bem-estar mental, como meditação ou *hobbies* relaxantes, dormir 8 horas por dia ou fazer terapia e cuidar do mundo interno. A procura quase obsessiva de um estilo de vida saudável pode ser desgastante, especialmente quando tentas equilibrá-lo com todas as outras responsabilidades.

O que nos remete para a seguinte questão:

Será o conceito de estilo de vida saudável igual para todos nós?

A resposta é não.

Apesar do que sabemos ser o básico para que a nossa saúde seja assegurada, também sabemos que os contextos variam e que estes hábitos devem ser sempre adaptados a cada realidade e às necessidades individuais. Os teus dias continuam a ter 24 horas, mas as exigências pedem-te dias com o dobro do tempo.

A sensação de nunca ser suficiente, de estar sempre a falhar em algum aspeto da vida, pode conduzir a sentimentos de frustração, desmotivação ou até a quadros clínicos de ansiedade ou depressão.

Para uma gestão eficaz do tempo e definição clara de prioridades, a **Matriz de Eisenhower** pode ser uma ajuda!

	URGENTE	NÃO URGENTE
IMPORTANTE	<p>FAZER</p> <p>(tarefas com prazos ou consequências)</p> <p>Exemplo: preparação de uma reunião de trabalho</p>	<p>AGENDAR</p> <p>(tarefas com prazos não definidos que contribuem para o sucesso a longo prazo)</p> <p>Exemplo: planeamento, exercício físico, desenvolvimento pessoal</p>
NÃO IMPORTANTE	<p>DELEGAR</p> <p>(tarefas que têm de ser feitas, mas que não requerem competências específicas)</p> <p>Exemplo: envio de um <i>e-mail</i></p>	<p>ELIMINAR</p> <p>(tarefas desnecessárias e distrações)</p> <p>Exemplo: navegação nas redes sociais sem propósito</p>

No seguimento da Matriz de Eisenhower, sugiro-te que faças o próximo exercício para que possas organizar as tuas prioridades e o teu tempo.

DEFINE PRIORIDADES

Na próxima tabela, preenche a coluna das tarefas, com todas aquelas que tens de fazer diariamente, e classifica-as como: Urgente – Sim (S) ou Não (N) – e Importante – Sim (S) ou Não (N). Depois, utilizando a Matriz de Eisenhower, define o próximo passo: Fazer; Agendar; Delegar; Eliminar.

Tarefa (exemplos)	Urgente (S/N)	Importante (S/N)	Prioridade
Lavar a roupa	N	S	Agendar

Agora que terminaste este exercício, consegues organizar melhor o teu tempo e as tuas prioridades; no entanto, talvez estejas a sentir que, para seres feliz, terás algum trabalho. E, possivelmente, esta é uma das mais difíceis aceitações com que o ser humano se depara atualmente. Se, por um lado, a tua atenção é sugada pelas exigências atuais, por outro, precisas de, intencionalmente, procurar lugares de paz, calma e presença.

QUEM TUDO QUER TUDO PERDE. ÀS VEZES, GANHA.

Tens o hábito de passar o intervalo de trabalho a jogar um jogo no telemóvel ou a fazer *scroll*, em vez de dares uma volta ao ar livre, ou esticares as pernas? Ou o de enviar uma mensagem rápida em vez de fazer uma chamada telefónica, porque é mais fácil e imediato? **Estes hábitos refletem uma cultura que nos empurra para a conveniência e a satisfação rápida, muitas vezes em detrimento de uma conexão mais profunda ou de um bem-estar a longo prazo.**

A gratificação instantânea está em todo o lado. Como referi, desde as compras *online* que nos tentam com a entrega no dia seguinte, comida pronta em menos de meia hora apenas com alguns cliques, até às redes sociais que nos oferecem *likes* e validação, é fácil cair na armadilha de querer tudo para agora.

Mas será que este ciclo de recompensas rápidas nos está a beneficiar realmente?

Kelly McGonigal, psicóloga e professora americana, chama-nos à reflexão: resistir às tentações das gratificações imediatas não é apenas uma questão de força de vontade, mas, sobretudo, um investimento no nosso próprio futuro. Kelly compara a nossa capacidade de resistir ao impulso de comprar algo de que não precisamos, ou de passar horas nas redes sociais em busca de validação, com um músculo que precisa de ser treinado. **O autocontrolo é um recurso limitado que podemos fortalecer com**

prática e autodisciplina, e a recompensa imediata pode minar esta capacidade, levando à procrastinação e à dificuldade em manter o foco em objetivos de longo prazo.

De seguida, tens uma lista que compila, conforme a área da vida, vários exemplos em que podes ser levado a consumir de forma imediata. Procura perceber se te identificas com algum(ns) deles, e reflete sobre o impacto que estes comportamentos têm na tua vida, quer a nível emocional (por exemplo, se sentes ansiedade, tristeza, euforia, prazer ou até se ruminas muito sobre determinadas questões), quer cognitivo (atenção, memória, procrastinação, gestão do tempo, agitação motora e/ou mental, entre outros).

Compras – Preferir compras por impulso, sem poupar para emergências; ser influenciado por publicidade e ofertas instantâneas.

Entretenimento – Optar por conteúdo rápido e fácil, como vídeos virais, jogos de telemóvel ou maratonas de séries, em vez de atividades ao ar livre ou de um momento de leitura.

Redes sociais – Usar as redes sociais para gratificação instantânea através de *likes* e atualizações frequentes; preferir interações virtuais a encontros presenciais.

Comunicação – Priorizar mensagens e *e-mails* rápidos em detrimento de conversas significativas; usar a comunicação digital em situações que exigem presença ativa.

Alimentação – Escolher *fast food* e refeições pré-preparadas; optar por suplementos em vez de descanso adequado.

Informação – Ler apenas os cabeçalhos ou resumos; usar as redes sociais como fontes principais de informação.

Aprendizagem – Focar-se em resumos e vídeos explicativos rápidos; estudar em ambientes distrativos.

Bem-estar – Recorrer a aplicações de meditação rápida e terapias de resultados imediatos; evitar enfrentar as emoções através de distrações.

Lazer – Preferência por entretenimento que exige pouca atenção e compromisso; trocar frequentemente de *hobbies*.

Saúde – Escolher soluções rápidas para problemas de saúde; evitar práticas regulares de exercício físico e *check-ups* médicos completos.

A gratificação instantânea ou recompensa imediata são importantes em vários momentos da vida. Ajudam-te a obter ou a manter a motivação, fazem-te sentir prazer, dão-te validação, podem divertir-te, poupam-te energia e não só, sendo, muitas vezes, funcionais para o nosso corpo e mente. Mas veremos mais à frente o impacto que têm sobre o nosso cérebro quando mal geridas.