

CAPÍTULO 4

ESTRATÉGIAS DE AUTORREGULAÇÃO SENSORIAL NA PESSOA COM TDAH: uma revisão narrativa da literatura

Cryslane Gracielle de Jesus Souza Elias²⁰

Elayne Silva Teixeira²¹

Jessé dos Santos Batista²²

José Ribamar Magalhães da Silva²³

Sandra Bueno de Mesquita Costa²⁴

Wandylenne Octávia Sá Costa Borges²⁵

Letícia Rocha Dutra²⁶

INTRODUÇÃO

O Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) é um transtorno do neurodesenvolvimento que impacta crianças, jovens e adultos em diversas situações da vida (Silva *et al.*, 2023). Ele manifesta-se por meio de sintomas de desatenção, hiperatividade e impulsividade, com implicações diretas nas trajetórias escolares, profissionais, sociais e emocionais do indivíduo. Dessa forma, suas manifestações mudam ao longo das fases da vida, afetando o processo de aprendizagem, a formação da identidade, a regulação emocional e a

²⁰Graduada em Terapia Ocupacional pelo Centro Universitário Facid Wyden (Unifacid Wyden).

²¹Graduada em Terapia Ocupacional pela Faculdade Santa Terezinha (CEST).

²²Graduado em Terapia Ocupacional pela Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas (Uncisal).

²³Graduado em Terapia Ocupacional pela Faculdade Santa Terezinha (CEST).

²⁴Graduada em Terapia Ocupacional pela Faculdade Santa Terezinha (CEST).

²⁵Graduada em Terapia Ocupacional no Centro Universitário do Maranhão (Uniceuma).

²⁶Doutora em Ciência da Reabilitação pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG).

qualidade das relações interpessoais (Azevedo; Vale, 2024; Farias *et al.*, 2023). Pesquisas recentes indicam que, além dos sintomas típicos, indivíduos com TDAH podem exibir mudanças no Processamento Sensorial, sugerindo a possibilidade de uma Disfunção de Integração Sensorial (DIS) (Frost-Karlsson *et al.*, 2024; Patil; Kaple, 2023; Camarata; Miller; Wallace, 2020). Entender essa conexão é essencial para criar estratégias de intervenção e promover qualidade de vida, levando em consideração as características de fase do desenvolvimento humano (Bobo *et al.*, 2022).

As DIS representam dificuldades de modulação e discriminação sensorial, que afetam diretamente a maneira como a pessoa percebe e reage aos estímulos do ambiente. A disfunção de modulação resulta em reações desmedidas aos estímulos, que podem ser tanto exageradas, manifestando-se como irritabilidade e impulsividade frente a sons, luzes ou toques, quanto atenuadas, levando à busca incessante por movimento e estímulos intensos para manter a concentração e o nível de alerta (Camarata; Miller; Wallace, 2020). Os problemas na modulação sensorial interferem na habilidade do sujeito de se manter engajado, motivado, atento e autorregulado. Por outro lado, a disfunção de discriminação sensorial afeta a habilidade de distinguir e interpretar corretamente as informações sensoriais, prejudicando a atenção seletiva, a organização espacial e o desempenho em tarefas motoras e cognitivas. Essas mudanças contribuem para a desregulação emocional e comportamental, que se estabelecem como características presentes no TDAH. O impacto das DIS no TDAH sinaliza para a relevância da aplicação de estratégias terapêuticas que enxergam o Processamento Sensorial como um componente fundamental, em especial no que diz respeito à habilidade de autorregulação (Colling *et al.*, 2024; Nicoletti; Mendonça, 2024).

As estratégias de autorregulação sensorial consistem em práticas, recursos terapêuticos ou educativos que visam apoiar o indivíduo na modulação do nível de alerta. Uma abordagem padrão ouro no tratamento da DIS é o método de Integração Sensorial de Ayres® (ISA). Por meio de estímulos táteis, proprioceptivos,

vestibulares, visuais, auditivos ou interoceptivos, essa intervenção favorece o engajamento em atividades e a organização do comportamento. No Brasil, o profissional responsável por essas intervenções é o terapeuta ocupacional, pois emprega recursos terapêuticos e estratégias específicas para promover a autorregulação, aprimorar o desempenho ocupacional e aumentar as oportunidades de envolvimento em atividades relevantes (Piller *et al.*, 2025; Shanker, 2021; Manara; Piccinini, 2024).

Outra importância de voltar o olhar quanto às dificuldades no Processamento Sensorial é como essas podem impactar a saúde mental da pessoa com TDAH. As dificuldades de se autorregular podem gerar quadros de ansiedade (Gasparini; Cid, 2025; Schmitt; Justi, 2021), sobrecarga sensorial, esgotamento e isolamento social. Portanto, é fundamental investigar a conexão entre TDAH e DIS para direcionar estratégias de intervenção mais eficazes, que considerem os aspectos cognitivos, comportamentais e as particularidades do Processamento Sensorial (Dias; Dias, 2024; Ferreira; Mariotti, 2024).

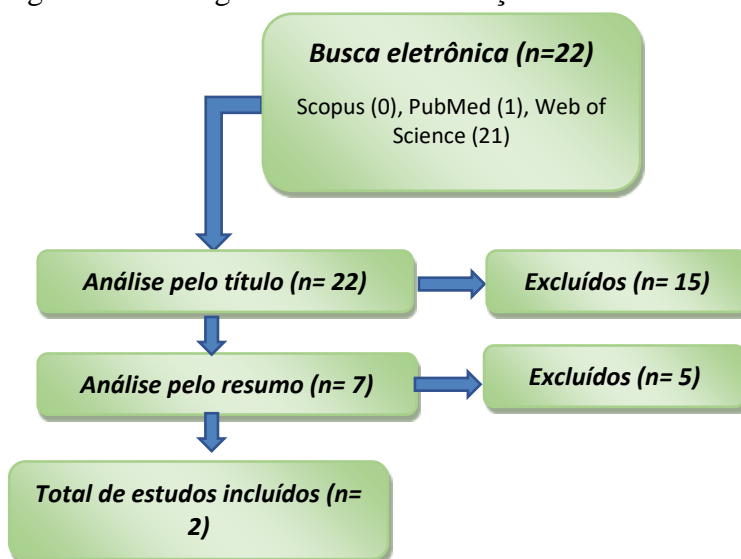
Considerando a relevância da habilidade de autorregulação na qualidade de vida da pessoa com TDAH, esta pesquisa tem como objetivo descrever as estratégias de autorregulação sensorial utilizadas por pessoas com TDAH, através de uma revisão de literatura, à luz do referencial teórico da ISA.

MÉTODOS

A revisão narrativa da literatura trata-se de um método descritivo e analítico, que busca interpretar criticamente o conhecimento já publicado sobre um tema, permitindo uma abordagem flexível e abrangente sem seguir protocolos rígidos de seleção de estudos (Rother, 2007). Para esta revisão narrativa, primeiramente, foram realizadas buscas nas bases de dados eletrônicas Pepsic, Medline, SciELO e Lilacs, utilizando os termos: “TDAH”; “autorregulação sensorial”; “Terapia Ocupacional”, tanto em português quanto em inglês, e de maneira combinada. Foram incluídos todos os estudos

científicos publicados de outubro de 2015 até outubro de 2025, sem restrição de idioma, e que apresentavam os seguintes critérios de inclusão: estudos que descrevessem as estratégias de autorregulação sensorial utilizadas em pessoas com TDAH. Em seguida, os títulos de todos os estudos encontrados nas bases de dados eletrônicas foram avaliados e os que não atendiam aos critérios de inclusão foram excluídos. Posteriormente realizou-se a leitura dos resumos, e, por fim, dos artigos incluídos (Figura 1).

Figura 1 – Fluxograma de busca e seleção dos estudos



Fonte: elaborada pelos autores.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir da busca eletrônica, foram identificados 22 trabalhos que utilizaram estratégias de autorregulação em pessoas com TDAH, dos quais apenas dois atenderam aos critérios de inclusão. Os dois estudos foram publicados nos últimos 10 anos, são do tipo experimental. Os participantes apresentaram diferentes faixas etárias,

sendo um conduzido com crianças e outro com adultos. A Tabela 1 apresenta a descrição dos estudos.

Estudo	Desenho do estudo	Quantidade e faixa etária	Estratégias de autorregulação utilizadas
Gutman <i>et al.</i> , (2020)	Experimental	Participantes = 23. Idade média = 20-55.	Respiração; redução do brilho de telas em eletrônicos; uso de fones de ouvido e abafadores; vestir-se em camadas para adaptar-se às mudanças de temperatura ao longo do dia; pausas programadas.
Helmer, Delore e Bart (2024)	Experimental	Participantes = 31. Idade média = 6-12 anos.	Pausas programadas e curtas; práticas de respiração e consciência corporal; espaço sensorial reduzido; atividades rítmicas; tarefas que combinam momentos de movimentação ativa e momentos que exigem mais atenção; atividades de compressão leve ou de resistência.

Tabela 1 – Síntese das características da amostra e dos instrumentos dos estudos incluídos (n=2)

Fonte: elaborada pelos autores.

Gutman *et al.* (2020) demonstraram que intervenções personalizadas para mulheres com TDAH promovem avanços consistentes na organização das rotinas, na gestão do tempo, no monitoramento emocional e na capacidade de desenvolver estratégias compensatórias eficazes. A intervenção analisada pelas autoras incorporou estratégias gerais como: o uso de agendas estruturadas e *checklists*, o treino de priorização, divisão de tarefas em etapas, o uso de técnicas de autorregulação emocional, redução do brilho de telas em eletrônicos, limitação de ruídos, ainda, pode-se incluir o uso de fones de ouvido e abafadores e vestir-se em camadas para adaptar-se às mudanças de temperatura ao longo do dia. Em específico, dentre as estratégias citadas, as que mais se aproximam das estratégias sensoriais são as de adaptação do ambiente para redução de distrações, pausas programadas e técnica de respiração.

Esse estudo analisado sob a luz da ISA nos permite inferir que as queixas dos participantes relacionadas a informações sensoriais do ambiente envolvem problemas de modulação do tipo hiper-resposta nos sistemas visual, auditivo e tátil. Essa manifestação exagerada aos estímulos faz com que os sons normais se tornem dolorosos ou que as luzes fracas sejam insuportavelmente intensas (Knecht *et al.*, 2024), por isso as estratégias de controle desses estímulos empregados foram eficientes para essa população do estudo.

Resultados convergentes também são encontrados em Helmer, Delore e Bart (2024), que investigaram os efeitos da Terapia Ocupacional Assistida por Equinos em crianças com TDAH. O estudo evidenciou que atividades estruturadas proporcionam melhora na regulação emocional, redução da impulsividade e aperfeiçoamento das respostas motoras. Elementos como o ritmo do movimento do cavalo, a necessidade de planejamento motor e a relação afetiva estabelecida no ambiente terapêutico funcionam como estímulos facilitadores para a organização sensorial e emocional.

Ainda nesse estudo, são levantadas como estratégias de autorregulação pausas programadas e curtas para evitar sobrecarga sensorial; práticas de respiração e consciência corporal antes de atividades exigentes; além de espaço sensorial reduzido, silencioso e com mínima distração visual. Estratégias semelhantes também foram observadas no estudo de Gutman *et al.* (2020). Outras estratégias citadas são atividades rítmicas (andar de bicicleta, balançar, exercícios de coordenação); tarefas que combinam momentos de movimentação ativa e momentos que exigem mais atenção; e atividades de compressão leve ou de resistência.

Novamente fazendo uma análise baseada na Teoria de ISA, acredita-se que, também na população do estudo de Helmer, Delore e Bart (2024), a dificuldade de se autorregular envolve problemas de modulação sensorial, sendo que as estratégias para apoiar essa regulação também foram controle do ambiente e estímulos. A novidade nesse estudo foi o uso de entradas sensoriais como propriocepção e tato profundo. Essas são inibitórias e auxiliam na organização do Sistema Nervoso, convergindo em respostas adaptativas eficientes, que, nesse caso, envolve a habilidade de modular uma sensação reduzindo os impactos da hiper-resposta. Consequentemente, melhora a atenção, motivação, engajamento e autorregulação.

Ressalta-se a importância de um terapeuta ocupacional na orientação dessas estratégias de autorregulação. Isso porque esse profissional será capaz de compreender o perfil sensorial desse paciente e os impactos funcionais que a DIS causa em sua vida. Além de poder realizar intervenções diretas com o indivíduo, analisar e promover mudanças no contexto que essas pessoas estão inseridas, bem como orientar as famílias envolvidas no cuidado da pessoa com TDAH.

Um resultado relevante desta revisão foi que ambos os estudos evidenciaram que os prejuízos causados por problemas de modulação sensorial acompanham as pessoas com TDAH no decorrer da sua vida, uma vez que os estudos foram conduzidos em populações de diferentes faixas etárias e encontraram desafios semelhantes. Da mesma maneira, as estratégias que promovem autorregulação foram parecidas,

independentemente da faixa etária. Esse achado endossa a importância de abordagens de intervenção que foquem nos problemas de Integração Sensorial, como a ISA, independentemente da idade do indivíduo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

De forma geral, os estudos reforçam que a autorregulação no TDAH não ocorre de maneira espontânea, ela precisa ser ensinada, contextualizada e apoiada ambientalmente. Os resultados demonstram que intervenções baseadas em estratégias práticas, previsíveis e sensorialmente adequadas favorecem a construção de respostas adaptativas mais estáveis, ampliando o engajamento e a participação ocupacional.

Esta pesquisa apresenta como limitação o tamanho reduzido de estudos, o que direcionou a análise para um viés estritamente qualitativo. Os estudos encontrados também não descrevem de forma detalhada os procedimentos utilizados para promover a autorregulação, dificultando a replicação das estratégias elencadas em outras populações e contextos.

Ainda, é possível identificar a escassez de estudos na literatura contemporânea sobre o tema investigado, especialmente no contexto brasileiro. Dessa forma, faz-se necessário desenvolver pesquisas experimentais com rigor metodológico com foco no uso da ISA para o tratamento das DIS em pessoas com TDAH.

REFERÊNCIAS

AZEVEDO, A. K. S.; VALE, D. C. G. A. Experiência de ser criança com TDAH: compreensão hermenêutica-heideggeriana. **Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental**, São Paulo, v. 27, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1590/1415-4714.e220742>.

BOBO, E. *et al.* Mental health of children with attention deficit and hyperactivity disorder and their parents during the COVID-19 lockdown: A national cross-sectional study. **Frontiers in Psychiatry**,

Lausanne, v. 13, p. 902245, Jun. 2022. DOI:
10.3389/fpsy.2022.902245.

CAMARATA, S.; MILLER, L. J.; WALLACE, M. T. Evaluating Sensory Integration/sensory processing treatment: Issues and analysis. **Frontiers in Integrative Neuroscience**, Lausanne, v. 14, p. 556660, Nov. 2020. DOI: 10.3389/fnint.2020.556660.

COLLING, A. P. C. *et al.* Intervención en funciones ejecutivas frías y regulación emocional: impacto de la aplicación de dos programas en el procesamiento ejecutivo-emocional en escolares. **Ciencias Psicológicas**, Montevideo, v. 18, n. 2, e-3274, 2024. DOI: <https://doi.org/10.22235/cp.v18i2.3274>.

DIAS, J. R.; DIAS, E. R. A. A relação entre o desenvolvimento motor, TDAH e Modulação Sensorial na Fase Escolar. **Revista Sociedade Científica**, Pelotas, v. 7, n. 1, p. 4930-4938, 2024. DOI: <https://doi.org/10.61411/rsc202468517>.

FARIAS, C. P. *et al.* Birth conditions and attention deficit/hyperactivity disorders (ADHD) in adults in the Pelotas (Brazil) birth cohorts of 1982 and 1993. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 39, n. 8, e00138122, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/0102-311XPT138122>.

FERREIRA, K. S. A.; MARIOTTI, M. C. Impacto das disfunções de integração sensorial na participação escolar de crianças com transtorno do espectro autista: uma revisão de escopo. **Revista Educação Especial**, Santa Maria, jul. 2024. DOI: 10.5902/1984686X85765.

FROST-KARLSSON, M. *et al.* Altered somatosensory processing in adult attention deficit hyperactivity disorder. **BMC Psychiatry**, London, v. 24, n. 1, p. 558, 2024. DOI: 10.1186/s12888-024-06002-9.

GASPARINI, D. A.; CID, M. F. B. A saúde mental retratada por adolescentes: uma pesquisa criativa. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, São Carlos, v. 33, e3886, 2025.

DOI: <https://doi.org/10.1590/2526-8910.ctoAO399838861>.

GUTMAN, S. A. *et al.* Effectiveness of a tailored intervention for women with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) and ADHD symptoms: a randomized controlled study. **Am J Occup Ther**, Bethesda, v. 74, n. 1, p. 7401205010p1-7401205010p11, Jan./Feb. 2020. DOI: 10.5014/ajot.2020.033316.

HELMER, A.; DELORE, E.; BART, O. Emotional and motor improvements in children with ADHD following equine-assisted occupational therapy. **OTJR: Occupational Therapy Journal of Research**, Thousand Oaks, p. 15394492241307843, Jan. 2024. DOI: 10.1177/15394492241307843.

KNECHT, L. *et al.* Neurociência do TDAH: Revisão sobre o tratamento e implicações clínicas. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, Macapá, v. 6, n. 10, p. 3306-3330, 2024. DOI: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n10p3306-3330>.

MANARA, K. M.; PICCININI, C. A. A tomada de decisão no tratamento de crianças com indicadores de TDAH. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 29, n. 1, 2024. DOI: <https://doi.org/10.4025/psicoestud.v29i1.55617>.

NICOLETTI, C. C. A. P.; MENDONÇA, S. Autorregulação da aprendizagem e autonomia promovidas em práticas educativas docentes de Relações Públicas. **Avaliação**, Campinas, v. 29, e024018, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-57652024v29id285028>.

PATIL, O.; KAPLE, M. Sensory processing differences in individuals with autism spectrum disorder: a narrative review of underlying mechanisms and sensory-based interventions. **Cureus**, San Francisco, v. 15, n. 10, e48020, Oct. 2023. DOI: 10.7759/cureus.48020.

PILLER, A. *et al.* Systematic review of sensory-based interventions for children and youth (2015-2024). **Front Pediatr**, Lausanne, v. 13, p. 1720179, Nov. 2025. DOI: 10.3389/fped.2025.1720179.

ROTHER, E. T. Revisão sistemática X revisão narrativa. **Acta Paul Enferm**, São Paulo, v. 20, n. 2, Jun. 2007. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0103-21002007000200001>.

SCHMITT, J. C.; JUSTI, F. R. R. A influência de variáveis cognitivas e do TDAH na leitura de crianças. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v. 37, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/0102.3772e37326>.

SHANKER, S. **Self-Regulation: Calm, Alert, and Learning**. 2. ed. Toronto: Pearson, 2021. 169 p.

SILVA, K. V. L. *et al.* Construcción y validación de un folleto para padres/cuidadores de niños con trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH). **Revista Cuidarte**, Bucaramanga, v. 14, n. 3, e09, 2023. DOI: 10.15649/cuidarte.3037.