

sendo esse, um fator relevante sobre o processo de descoberta dos sintomas e diagnósticos do Transtorno de déficit de atenção/hiperatividade.

Os sintomas do Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade variam em função de alguns fatores: idade, sexo, estímulos externos, entre outros. Assim, um garoto de sete anos com TDAH pode apresentar uma sintomatologia bem diferente de uma garota na mesma idade. E ainda, adultos podem apresentar uma diminuição de alguns sintomas ou uma exacerbação de outros. Além disso, com certa frequência portadores de TDAH são acometidos por doenças ou transtornos secundários (comorbidades) associados ou não ao TDAH, tais como Dislexia, Transtorno de Ansiedade, Transtorno Bipolar, Depressão, Fobias, Transtorno Obsessivo-compulsivo entre outros. (GOMES, 2007).

Gomes (2007) aborda que nas crianças a principal diferença de sintomas está associada ao gênero (masculino ou feminino). Portanto, nas garotas ocorre com mais frequência a manifestação do TDA sem hiperatividade e impulsividade com forte ênfase na desatenção. Já nos meninos, por outro lado, se destaca o fator hiperatividade / impulsividade. Os sintomas mais frequentes no sexo feminino são a dificuldade em manter o foco da atenção e/ou manter-se quieta, podendo se manifestar de diversas formas. Os do sexo masculino, por exemplo, são agitados ou inquietos, frequentemente ganham apelidos e ficam estigmatizados, e isso faz com que a criança perca toda a vontade de fazer parte de algum grupo social na pré-escola, ficando assim com dificuldades nas relações sociais.

Para Gomes (2007), ainda na idade pré-escolar estas crianças mostram-se agitadas, movendo-se incessantemente, mexendo em vários objetos e com dificuldades para manter atenção em atividades muito longas, repetitivas ou que não lhes sejam interessantes. São crianças facilmente distraídas por estímulos do ambiente externo, mas também se distraem com pensamentos "internos" dando a impressão de estarem "voando". Nem todas as

características ou sintomas supracitados são apresentados em todos os casos. (NETO, 2010).

## Lista de sintomas do TDAH de acordo com o DSM-IV

A presença de seis ou mais sintomas de desatenção que persistem pelo período mínimo de seis meses, em grau mal-adaptativo e inconsistente com o nível de desenvolvimento ou presença de seis ou mais sintomas dos sintomas de hiperatividade listados a seguir por no mínimo seis meses, em um grau mal-adaptativo e inconsistente de desenvolvimento.

Alguns dos sintomas de desatenção ou hiperatividade-impulsividade já estavam presentes antes dos 7 anos de idade.

Algum comprometimento causado pelos sintomas está presente em dois ou mais contextos, por exemplo, na escola ou trabalho e em casa.

Deve haver clara evidência de comprometimento clinicamente importante no funcionamento social, acadêmico ou ocupacional.

Os sintomas não ocorrem exclusivamente durante o curso de um transtorno global do desenvolvimento, esquizofrenia ou outro transtorno psicótico, nem são melhor explicados por outro transtorno mental, por exemplo, transtorno do humor, transtorno de ansiedade, dissociativo ou de personalidade.

**Tabela 1- Sintomas de TDAH e exemplos de sua apresentação na sala de aula**

Sintomas de Desatenção	Exemplos de situações. Na escola, o aluno:
<ul style="list-style-type: none"> <li>Não presta atenção a detalhes e/ou comete erros por omissão ou descuido;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>faz atividade em página diferente da solicitada pelo professor;</li> <li>ao fazer cálculos, não percebe o sinal indicativo das operações;</li> <li>pula questões;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Tem dificuldade para manter a atenção em tarefas ou atividades lúdicas;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>durante o intervalo não consegue jogar dama ou xadrez com os colegas;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Parece não ouvir quando lhe dirigem a palavra (cabeça “no mundo da lua”);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>está mais preocupado com a hora do recreio e situações de lazer;</li> <li>desenha no caderno e não percebe que estão falando com ele;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Tem dificuldades para seguir instruções e/ou terminar tarefas;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>não percebe que a consigna indica um determinado comando e executa de outra forma;</li> <li>em perguntas seqüenciadas em geral responde apenas uma;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Dificuldade para organizar tarefas e atividades;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>guarda os materiais fotocopiados em pastas trocadas;</li> <li>na véspera da prova resolve fazer uma pesquisa de outra matéria;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Demonstra ojeriza ou reluta em envolver-se em tarefas que exijam esforço mental continuado;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>inicia uma resposta, palavra ou frase deixando-a incompleta;</li> <li>desiste da leitura de um texto ou tarefa só pelo seu tamanho;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Perde coisas necessárias para as tarefas e atividades;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>leva gravuras para uma pesquisa em sala e deixa no transporte escolar;</li> <li>perde frequentemente o material;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Distraí-se facilmente por estímulos que não tem nada a ver com o que está fazendo;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>procura saber quem é o aniversariante da sala ao lado quando escuta o “parabéns”;</li> <li>envolve-se nas conversas paralelas dos colegas;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Apresenta esquecimento em atividades diárias;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>esquece a mochila na escola com todo o seu material;</li> </ul>

Sintomas de Hiperatividade/impulsividade	Exemplos de situações. Na escola, o aluno:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• irrequieto com as mãos e com os pés ou se remexe na cadeira;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• não traz as tarefas e trabalhos a serem entregues no dia;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Não consegue ficar sentado por muito tempo;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pega todos os objetos próximos a si;</li> <li>• batuca na mesa durante a aula;</li> <li>• escorrega e deita-se na cadeira inúmeras vezes;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Corre ou escala em demasia, ou tem uma sensação de inquietude (parece estar com o “bicho carpinteiro”);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• solicita inúmeras vezes ir ao banheiro ou beber água;</li> <li>• tem sempre algo a buscar na mesa do colega;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tem dificuldade para brincar ou se envolver silenciosamente em atividades de lazer;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• referem não conseguem parar de pensar ou ficar parado;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Está “a mil por hora” ou age como se estivesse “a todo vapor”;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• não fala, grita;</li> <li>• no jogo fala todo o tempo;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fala em demasia;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• não anda, corre;</li> <li>• esbarra frequentemente nos objetos expostos pela sala;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dá respostas precipitadas antes das perguntas terem sido completamente formuladas;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• contando sobre o fim de semana, agrega outras informações sem conseguir finalizar e deixar os demais falarem;</li> <li>• ao ser perguntado sobre o que fez no fim de semana responde o que terminou de fazer no recreio;</li> <li>• o professor vai dirigir uma pergunta ao grupo e antes que conclua ele interrompe dando uma resposta;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tem dificuldade para esperar a sua vez;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• não obedece filas;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interrompe, intromete-se nas conversas ou jogo dos outros;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• interrompe o professor no meio de uma explicação;</li> </ul>

Esses sintomas são comuns no cotidiano. Ao lerem esses critérios várias pessoas verão que seus filhos e ou alunos, apresentam vários deles e perguntam se tem TDAH. É importante ressaltar que é bem possível que alguns desses sintomas estejam presentes em menor ou maior intensidade em várias pessoas, sem causar grandes prejuízos em nenhuma área específica de sua vida.

Portanto, havendo a dúvida sobre tais sintomas, é necessário que o diagnóstico seja feito por profissionais da área de saúde mental, para que ele possa indicar o melhor tratamento a ser feito.

## Diagnóstico

O TDAH é conhecido atualmente como uma condição importante, não apenas pelo impacto social e funcional, como também pela alta prevalência de morbidades psiquiátricas. Os déficits cognitivos e transtornos do desenvolvimento, assim como transtornos do aprendizado, são também condições complexas que estando associadas aos sintomas de TDAH, têm seus quadros complicados, requerendo maior atenção e fazendo com que especialistas trabalhem com estratégias de tratamento mais individualizadas entre as crianças com tal transtorno. (BARBOSA, 1995)

Para Rohde (2004), durante um bom período da história do transtorno de déficit de atenção/hiperatividade (TDAH), o diagnóstico foi observado equivocadamente trazendo poucos problemas na vida cotidiana dos pacientes portador deste transtorno. O modo de avaliação pelo qual a criança era observada não era bom e os não especialistas viam a hiperatividade e impulsividade como normal, pelo simples fato de serem crianças. O diagnóstico não era embasado segundo a característica de serem crianças com baixas no aprendizado. A crença de que se tratava de transtorno, que acomete principalmente meninos com problemas comportamentais, até hoje é

bastante difundida. Nos últimos anos, porém, tanto a experiência clínica quanto as recentes pesquisas em genética, neuroimagem e neuropsicologia têm contribuído para uma drástica mudança na forma de se entender o TDAH.

Neto (2010) acredita que o diagnóstico do TDAH é clínico e tem sua base estruturalmente nos sintomas atuais, como no caso de crianças ou na combinação entre sintomas atuais e históricos. Observa também que em crianças e adultos a clínica (patológica) tem um grande trabalho a realizar junto ao paciente em seu fator comportamental, estrutural, funcional e social. O tratamento do TDAH é multimodal, envolvendo intervenções, psicológicas (psicossociais) e psicofarmacológicas.

O processo diagnóstico pode ser feito por médicos com ou sem uma equipe multidisciplinar, que pode ser composta por neuropsicólogo, psicólogo, psicopedagogo e ou fonoaudiólogo.

Em todas as circunstâncias o diagnóstico deve ser composto por:

- Entrevistas com os pais (levantamento de queixas e sintomas e relato sobre o comportamento da criança em casa e em atividades sociais;
- Entrevistas com professores, relato sobre o comportamento da criança na escola, levantamento de queixas, sintomas, desempenho escolar, relacionamentos com adultos e crianças.
- Questionários e escalas de sintomas para ser preenchidos por pais e professores;
- Avaliação-observação da criança no consultório;
- Avaliação neuropsicológica;
- Avaliação psicopedagógica;

- Avaliação fonoaudiológica.

## Multidisciplinaridade

Como se pode observar, a multidisciplinaridade no tratamento do TDAH é algo que deve ser visto como essencial para o alcance do seu correto diagnóstico, pois as comorbidades fazem com que as possíveis causas para o déficit de atenção sejam muito abrangentes, dificultando o seu diagnóstico.

Considerando as especialidades envolvidas no diagnóstico do TDAH, citadas na pesquisa “As várias formas de avaliação do TDAH na cidade de Joinville”, da Psicóloga Gislene Carla Erbs (2010), destaca-se as seguintes atuações:

**Tabela 2 - Atuações das especialidades envolvidas no diagnóstico do TDAH**

Profissional	Tratamento
Psicólogo	O profissional levará em consideração o transtorno comportamental, o estado emocional e psicológico do indivíduo e o ambiente em que se encontra inserido;
Psicopedagogo	Acompanhamento do aluno junto à área acadêmica, seu trabalho é identificar possíveis problemas que estejam atrapalhando o rendimento escolar, que por sua vez, podem ser de fundo objetivo ou subjetivo, ou seja, tanto relacionado a fatores psicossociais quanto físicos. É o principal responsável pela identificação e encaminhamento para o devido tratamento de TDAH.
Neurologista / Neuropsicólogo	O fator genético está muito presente nas causas desse transtorno, fazendo com que a participação desse profissional seja muito importante para o seu correto diagnóstico.
Psiquiatra	Uma vez confirmado que a causa do transtorno é neurológico, fica a cargo do profissional em psiquiatria, indicar e prescrever o seu correto tratamento através de psicotrópicos.
Terapeuta Ocupacional	O terapeuta ocupacional tem pouca participação no processo de avaliação, no entanto, também tem a sua importância no processo multidisciplinar. Atua no “brincar”, no treino cognitivo da atenção e atuação referente às funções executivas.

Como pudemos observar, o diagnóstico e tratamento de crianças com TDAH demandam a intervenção psicológica, psicopedagógica, pedagógica e médica (neurologista/pediatra e outros profissionais, se necessário). De acordo com esta abordagem envolvendo essas áreas do conhecimento origina-se então um processo de treinamento dos pais e também da escola para controlar o comportamento dos filhos e/ou alunos, um programa pedagógico adequado e possíveis medicamentos, caso seja necessário e prescrito por profissional da área de saúde.

A escola e os professores também possuem um papel essencial no desenvolvimento das crianças quem tem TDAH. Para que o aluno obtenha sucesso na aula pode exigir uma série de intervenções. Crianças hiperativas podem continuar na classe regular com pequenas adaptações no ambiente estrutural como a modificação do currículo e estratégias adequadas.

## Atuação do Psicopedagogo(a) na escola

A psicopedagogia chegou ao Brasil na década de 1970 onde, nesta época, as dificuldades de aprendizado apresentadas eram associadas a uma disfunção neurológica, chamada disfunção cerebral mínima. Os primeiros centros pedagógicos foram fundados na Europa em 1946, por J Boutonier e George Mauco, com direção médica e pedagógica. Estes Centros uniam conhecimento da área de Psicologia, Psicanálise e Pedagogia, onde tentavam readaptar crianças com comportamentos socialmente inadequados na escola ou no lar, e atender crianças com dificuldade de aprendizado apesar de serem inteligentes. (BATISTA, apud MERY, apud BOSSA, 2000, p.39).

A psicopedagogia é um campo de atuação onde podemos identificar a “ação” da pedagogia juntamente com a psicologia, no intuito de desenvolver



estratégias para serem trabalhadas com crianças com dificuldade no aprendizado, tanto no âmbito escolar quanto no social e comportamental. (BATISTA). Esta área de profissional procura refletir e auxiliar na aprendizagem do aluno, estudando com mais atenção o seu caso, buscando diagnósticos e a aplicação da prática em sala de aula, juntamente com os professores e pedagogos. (BATISTA). Com o devido apoio, estes profissionais são os agentes que mais tem condições de proporcionar uma melhor qualidade na vida acadêmica das crianças que possuem o TDAH. Este trabalho é um novo espaço, onde se pode perceber as dificuldades dos alunos, identificar o transtorno e com isso auxiliá-los da melhor maneira possível. (BONOTO, 2008).

Um dos principais problemas encontrados em sala de aula com crianças que apresentam o TDAH são as lições de casa não feitas, pois não conseguem se prender a atividades em casa, ficando conseqüentemente “atrasados” em relação aos outros alunos da turma. (TONELOTTO, 2002). Além da dificuldade na realização dos exercícios propostos para a elaboração em casa, outro agravante é a falta de informação sobre o transtorno dentro da escola. Infelizmente, muitos professores desconhecem o Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade ou estão desatualizados quanto ao assunto e seu controle. (BONOTO, 2008).

A psicopedagogia é uma grande aliada no auxílio ao indivíduo portador desse transtorno, pois trabalhará, juntamente com os pais e os professores, as “lacunas” que ainda existem na aprendizagem, trabalhando os processos sociais, cognitivos, afetivos e escolares. (BATISTA). Sendo assim, é muito importante que haja um psicopedagogo qualificado nas escolas para auxiliar as crianças com TDAH onde, com o convívio diário, possa criar-se um vínculo, uma proximidade do profissional com o aluno, possibilitando um melhor resultado acadêmico. (BATISTA).

## Dezoito formas para lidar com crianças ou adolescentes que tem TDAH

### 1. Reduzir os atrasos de tempo e comunicar o tempo.

- Se possível, reduzir ao mínimo os tempos de espera.
- Usar timers, relógios, controladores de tempo ou outros dispositivos que mostrem o tempo como algo físico quando houver limites de tempo para a realização de tarefas.

### 2. Comunicar informações importantes.

- Colocar lembretes, dicas, sugestões e outras informações-chave em pontos críticos do local para lembrar à criança ou ao adolescente o que deve ser feito.

### 3. Comunicar a motivação (pensar “vencer/vencer”).

- Usar sistemas de símbolos, programas de recompensa, privilégios ou outros reforçadores para ajudar a motivar a criança ou o adolescente com TDAH.

### 4. Comunicar a resolução do problema.

- Tentar reduzir os problemas mentais a problemas físicos ou tarefas manuais, em que as peças do problema podem ser manualmente manipuladas para se encontrar soluções ou criar novas ideias.

### 5. Usar o retorno imediato.

- Agir rapidamente após um comportamento para proporcionar imediato retorno positivo ou negativo.

### 6. Aumentar a frequência das consequências.

- Proporcionar mais retorno e consequências para o comportamento com mais frequência do que é necessário para uma criança ou adolescente que não tenha TDAH.

#### 7. Aumentar a responsabilidade em relação aos outros.

- Fazer a criança ou o adolescente ser explicitamente responsável por alguém várias vezes durante o dia (ou durante a tarefa ou o local) quando coisas precisarem ser feitas.

#### 8. Usar recompensas mais visíveis e artificiais.

- As crianças e os adolescentes com TDAH necessitam de incentivos mais fortes para motivá-los a fazer o que os outros fazem com pouca motivação externa por parte de outras pessoas.

#### 9. Mudar periodicamente as recompensas.

- As pessoas TDAH parecem se entediar mais facilmente com algumas recompensas; por isto, periodicamente, você pode precisar encontrar novas para manter o programa interessante.

#### 10. Tocar mais, falar menos.

Quando você precisar dar uma instrução, aprovação ou reprimida:

- Vá até a criança ou o adolescente.
- Toque-o (com afetividade) na mão, no braço ou no ombro.
- Olhe-o nos olhos.
- Declare brevemente (!) o que quer lhe comunicar.
- Depois encoraje a criança ou o adolescente a repetir o que você acabou de dizer.

### 11. Agir, não falar demais.

- Proporcione consequências mais imediatas para lidar com o bom e o mau comportamento, em vez de ficar “falando sem parar no assunto”, resmungando ou fazendo longos discursos moralizadores sobre o problema.

### 12. Negociar, em vez de impor.

Seguir estes seis passos para uma negociação efetiva do problema.

- Defina o problema: escreva-o e mantenha os membros da família informados da tarefa.
- Gere uma lista de todas as possíveis soluções. Não são permitidas críticas neste estágio.
- Depois que todas as soluções tiverem sido listadas, deixe cada pessoa criticar brevemente cada possibilidade.
- Escolha a opção mais agradável.
- Torne este um contrato de comportamento (todos os membros da família devem assiná-lo).
- Estabeleça penalidades por quebra do contrato.

### 13. Conservar seu senso de humor.

- Descubra o humor, a ironia, a frivolidade ou as coisas cômicas que acontecem na vida diária com as crianças ou os adolescentes e ria com seu filho sobre tais coisas.

### 14. Usar as recompensas antes da punição

Você quer mudar um comportamento problemático?

- Identifique o comportamento positivo ou pró-social que você quer para substituir o comportamento problemático.
- Recompense generosamente (elogie, aprove) o novo comportamento toda vez que o observar.
- Após uma semana fazendo isto, use uma punição leve (uma saída, a perda de um símbolo ou privilégio) quando o comportamento problemático alternativo ocorrer.

15. Antecipar os ambientes problemáticos (especialmente para crianças pequenas) e fazer um plano de transição:

- Antes de iniciar uma nova atividade ou tarefa ou antes de entrar em um lugar novo, *pare!*
- Reveja duas ou três regras que a criança precisa obedecer.
- Faça a criança repetir essas regras.
- Estabeleça um incentivo ou recompensa.
- Estabeleça a punição que será usada.
- Dê à criança algo ativo para fazer na tarefa ou no novo local.
- Comece a tarefa (ou entre no novo local) e então siga seu plano.
- Recompense durante toda a tarefa ou atividade.

16. Mantenha um senso de prioridades.

- Segundo um dito popular, “Não se desgaste por pouco”. Grande parte do que pedimos às crianças ou aos adolescentes fazerem são coisas pouco importantes e tediosas no esquema maior de seu desenvolvimento.

- Concentre seus esforços nas atividades ou tarefas importantes que mais importam a longo prazo (escola, relação com os pares, etc.), e não nas tarefas menores, menos importantes (limpar, catar coisas, etc.) que pouco contribuem para o desenvolvimento a longo prazo.

17. Mantenha uma perspectiva da deficiência.

- O TDAH é um transtorno neurogenético; seu filho não escolheu ser assim.

18. Pratique o perdão (de seu filho ou de você mesmo ou dos outros que possam interpretar mal o comportamento de seu filho).

## Dicas para os pais lidarem com crianças que tem Transtorno do Déficit de Atenção /Hiperatividade

Sabemos que educar um filho com Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade, não é tarefa das mais simples. Paciência, firmeza e disciplina são algumas das características que os responsáveis que convivem com a criança que tem TDAH precisam ter. Além de seguir com comprometimento o tratamento prescrito pelos profissionais de saúde. Para auxiliar a todos existem algumas dicas simples que podem facilitar a vida dos pais ou responsáveis e da criança.

1. Todas as crianças precisam de exemplo, tranquilidade e do suporte dos pais e/ou responsáveis. O ambiente pode agravar ou melhorar os sintomas de uma criança com Déficit de atenção ou TDAH. Um lar estruturado com harmonia e carinho é importante para qualquer criança, e indispensável para as que têm TDAH, que precisam de bastante suporte para superar suas dificuldades.

2. As regras precisam ser claras e que sejam seguidas por todos. Os pais atuam como exemplo, um modelo a ser seguido pelos filhos, portanto, devem agir como gostariam que eles agissem. Só assim a criança terá parâmetros de comportamento bem definidos e saberá o que é exigido dela.

3. Elogie, elogie e elogie: pois é sempre melhor dar atenção aos bons comportamentos do que punir sempre que algo indesejável acontece. Não espere pelo comportamento perfeito, valorize pequenos passos alcançados. Lembre-se que a criança está sempre tentando corresponder às expectativas, mas às vezes não consegue. Crianças que tem Transtorno do Déficit de Atenção ou Hiperatividade tendem a ser muito criticadas, rotuladas de bagunceiras, desobedientes e indisciplinadas, e podem se sentir frustradas por não conseguirem corresponder às expectativas dos adultos. Procure compreender sempre, ofereça atenção e carinho ao seu filho.

4. Elogiar não é sinônimo de permissividade: Dar carinho e atenção não significa deixar de educar com firmeza, impondo limites quando necessário precisa-se ter autoridade sem perder a ternura. A criança precisa aprender a cumprir regras e o respeito a elas deve ser exigido. Tenha como hábito ler sobre o assunto para entender o que se passa com seu filho e qual a melhor maneira de ajudá-lo. Compreenda suas limitações. Não exija demais dele, e invista em suas potencialidades. Profissionais da área de saúde mental e educacional, como psiquiatras, psicólogos, neurologistas, psicopedagogos e pedagogos, especializados em Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), são sempre a melhor fonte para recomendar livros, textos e sites (Blogs) relacionados. E, lógico, recomendo este Blog (Ganhe Sempre Mais) que sempre terá novidades, estratégias, atividades, que poderão auxiliá-los neste sentido.

5. É necessário saber lidar com birras e crises de raiva: Crianças com Transtorno do Déficit de atenção e Hiperatividade (TDAH) podem apresentar

comportamento explosivo. Quando algo dá errado elas podem sentir-se muito frustradas e descontar em pessoas ou coisas a sua volta. Quando essas crises acontecem, procure reconhecer as fases:

- Antes da birra;
- Momento da raiva;
- Recuperação (quando a criança começa a se acalmar);
- Reparação (um bom momento para dialogar).

Seja paciente, tente não criticar ou lembrar a criança sobre o que fez. Após explicar as suas consequências deste tipo de atitude, esqueça o assunto.

6. Cumprir ordens: ajude seu filho a manter o quarto arrumado, pois é, muitas vezes pode parecer mais fácil arrumar o quarto você mesmo do que persuadir seu filho a fazê-lo. Porém, em longo prazo, ele terá que assumir a responsabilidade por seu próprio quarto. Procure transformar o que parece uma difícil tarefa com regras claras e simples. Arrumar o quarto junto com seu filho pode ser um ótimo começo. Com o tempo e com o seu incentivo, seu filho estará apto a arrumar o quarto sozinho.

7. Evite acidentes domésticos: Ter uma criança impulsiva dentro de casa traz alguns perigos. Fique atento a todas as atividades que seu filho realizar. Caso ele vá andar de bicicleta, por exemplo, seja firme quanto á necessidade do uso do capacete e de qualquer equipamento de segurança. Ajudar seu filho a criar o hábito de manter bicicletas e brinquedos longe dele durante a noite também é essencial.



## Rotina de estudos para criança com Déficit de Atenção

Diversos estudos tem mostrado relações importantes entre o déficit de atenção ou TDAH e uma série de dificuldades na aprendizagem e no desempenho escolar. A criança que tem déficit de atenção ou TDAH tem dificuldade de planejar atividades futuras, é normal que elas subestimem o tempo estipulado para realizar determinada tarefa, principalmente se esta não for de seu interesse. Geralmente, quando recebem a data de uma atividade avaliativa não conseguem se planejar para realizar a mesma.

### **Calendário semanal**

Para os pais que precisam de uma rotina de estudo adequada para realizar com seus filhos, o calendário semanal de estudos é uma estratégia que tem se mostrado bastante eficiente para lidar com esse problema. A construção deste calendário deverá ser feito pelos pais juntamente com os filhos e deve ser feito semanalmente. É importante que se estimule a criança a construir o calendário contendo todos os dias da semana e que ela o deixe em algum lugar visível em seu quarto. Deve-se estabelecer, também, um horário de estudo que vai de 30 minutos à 1 hora por dia, de segunda a sexta-feira, sendo necessário a ativa participação da criança na elaboração desses horários. Eles também podem variar nos dias da semana, conforme os compromissos da criança, ou dos pais, como por exemplo: segunda de 14h00min as 15h00min horas, na terça de 17h00min as 18h00min. Estipulados os horários de estudo, é importante que eles sejam mantidos. Pedir que a criança escolha uma matéria por dia para ser estudada, conforme suas necessidades na escola, em alguns casos ajudá-la a escolher. É fundamental que tenha alguém em casa nos horários de estudo dessa criança para auxiliá-la com as dificuldades e que

esta rotina seja seguida por ambas as partes. Essa estratégia, em conjunto com as demais, apresenta um melhor resultado no tratamento dessa criança.

**Tabela 3 - Modelo de tabela para rotina de estudos**

<b>Segunda-feira</b>
Horário: Matéria:
<b>Terça-feira</b>
Horário: Matéria:
<b>Quarta-feira</b>
Horário: Matéria:
<b>Quinta-feira</b>
Horário: Matéria:
<b>Sexta-feira</b>
Horário: Matéria:

## Sistema de Pontos

O sistema de pontos é uma técnica utilizada para premiar a criança quando ela tem algum comportamento desejado pelos pais. As crianças com déficit de atenção ou TDAH precisam dessa recompensa para que o rótulo de “incapaz”, para a realização de qualquer objetivo, seja desfeito.

O sistema de pontos recompensa a criança, mas não imediatamente. Conforme ela vai realizando as tarefas, vai acumulando pontos para trocar por algo que lhe agrade. É de extrema importância que o sistema de pontos seja implantado em casa e que os pais acompanhem a criança quanto a execução das tarefas. As recompensas em casa não devem incluir apenas recompensas materiais, mas também algo como uma tarde no parque, um passeio no cinema ou no zoológico, algo que seja de interesse da criança e esteja dentro dos pontos acumulados por ela na semana.

Segundo estudos o Transtorno de Déficit de Atenção / Hiperatividade afeta 5,3% da população brasileira. Quando acomete crianças em idade escolar, pode ter consequências adicionais: a dificuldade de aprendizado é uma das mais frequentes. Como pai, mãe ou educador, você talvez tenha algumas dúvidas sobre como proceder para auxiliar uma criança nessa condição.

**Use estratégias e recursos de ensino mais flexíveis** até perceber o estilo de aprendizado do aluno. Isso irá ajudá-lo a atingir um nível de desempenho escolar mais satisfatório.

**Realize tarefas visuo-auditivas.** Tarefas com mais de uma pista, facilitam a compreensão e assimilação da informação.

**Desenvolva um método para autoinformação e monitoração.** Ao final de cada semana, reserve alguns minutos para uma conversa com a criança, a fim de saber como ela está se saindo em sala de aula. Ouça sua opinião sobre seus progressos e dificuldades. É necessário que a criança seja um agente ativo no processo do aprendizado.

**O aluno deve ter reforços positivos quando for bem sucedido,** isso ajuda a elevar sua autoestima. Procure elogiar e incentivar sua evolução e sucessos.

**Algumas dicas na hora da lição: transforme a lição de casa em uma parte da rotina diária,** com horário fixo regular e de preferência ao final da tarde, após um período de descontração; procure conversar com a escola para que os professores ajudem seu filho a lembrar-se dos livros que ele deve levar para casa; as tarefas devem ser feitas em local tranquilo e reservado e não dentro do quarto.

**Lembre-se que as regras devem ser breves e claras.** Use uma linguagem adequada para o nível de desenvolvimento dos alunos. Evite sentenças muito longas.

**Sempre que possível, transforme as tarefas em jogos.** A motivação para o aprendizado certamente aumentará.

Estimule a criança a tomar nota dos pontos mais importantes de cada conteúdo. Isso ajudará a organizar – se de estratégias que auxiliam na memorização e cumprimento de atividades.

**Pergunte à criança o que pode ajudá-la.** Crianças que tem TDAH são sempre muito intuitivas, mas, normalmente, ficam temerosas em oferecer informação voluntariamente. Sente-se sozinho com a criança e pergunte como ela pode aprender melhor. O melhor especialista para dizer como a criança

**Lembre-se: crianças com TDAH podem se comportar muito bem em algumas situações e não apresentar sintomas.** O fato de eles não estarem presentes o tempo todo não significa que a suspeita seja errada ou que não seja necessário procurar tratamento. Um bom diagnóstico diferencial exige uma análise clínica extensa e, muitas vezes, a realização de exames ou testes específicos. Não aceite diagnósticos rápidos. Se não ficar satisfeito, procure uma segunda opinião, até mesmo uma terceira se for o caso.

A pessoa que tem dificuldade de aprendizagem é afetada em toda sua totalidade, ela sofre pela desvalorização e críticas que provém dos demais, pela subestimação que sente por não conseguir cumprir com aquilo que espera de si mesma, e com que os outros esperam principalmente no ambiente familiar. O fracasso na aprendizagem toca tanto o ser íntimo, como o social, justamente pelo lugar que tem o sucesso social em nosso mundo.

Podemos dizer que o baixo rendimento escolar converteu-se em sinônimo de fracasso na vida. O sujeito é construído perseguindo as ideias que lhe são propostas ao longo de sua existência. Deste modo é o produto dessas identificações sucessivas que formam a trama do ser eu.

Ocorre que nas sociedades ocidentais o sucesso, o dinheiro, a posse de bens e o poder que se desprende de tudo isso, representam o ponto mais alto dos valores que cada um sonha em possuir.

Desta forma, triunfar na escola constitui uma perspectiva de conseguir mais adiante uma boa situação e, em consequência, ter a possibilidade de acessar o consumo de bens. O baixo rendimento escolar pressupõe a renúncia a tudo isso. Os problemas específicos de aprendizagem se expressam de diferentes formas e afetam distintas competências, é muito difícil observar as dificuldades de maneira isolada. É imprescindível ressaltar que na realidade as dificuldades podem surgir em mais de uma das áreas estudadas ou um sintoma pode ser devido a mais de uma causa. Neste caso, a análise de cada situação individual permitirá um trabalho mais efetivo.

Neste módulo abordaremos algumas estratégias que podem ser desenvolvidas com as crianças no que se refere a déficits de atenção ou TDAH.



## Estratégias em sala de aula

- Sentar a criança numa área silenciosa.
- Sentar a criança perto de alguém que seja um bom modelo a seguir.
- Sentá-la próximo de algum colega que possa apoiá-la em sua aprendizagem.
- Orientar a atenção da criança para a tarefa que será iniciada. É importante ajudá-la a descobrir e selecionar a informação mais importante, organizá-la e sistematizá-la.
- As rotinas de trabalho devem ser claras. Devem ser evitadas, na medida do possível variações imprevistas.
- Não é conveniente fazer atividades com limites de tempo. Isto pode favorecer condutas impulsivas.
- Permitir um tempo extra para completar seus trabalhos.
- Encurtar períodos de trabalho de modo a coincidirem com seus períodos de atenção.

- Dividir os trabalhos que lhes sejam dados em partes menores de modo que elas possam completá-lo.
- Dar assistência à criança para que ela se coloque metas a curto prazo.
- Entregar os trabalhos um de cada vez.
- Exigir delas menos respostas corretas que do restante da turma.
- Reduzir a quantidade de deveres de casa.
- Dar instruções tanto orais como escritas.
- Tentar envolver a criança na apresentação dos temas.
- Estabelecer sinais secretos entre a criança e o professor para poder fazê-lo notar quando está começando a se distrair.

É importante que estas crianças estejam em ambientes de trabalho motivantes, com tarefas que sejam significativas para elas. Deve-se atrair o seu interesse e apresentar a ela tarefas que sejam desafiantes. Existia a crença que seria conveniente que estivessem em ambientes de trabalhos com poucos estímulos porque tudo lhes chama atenção; no entanto, agora se sabe que é importante proporcionar-lhes uma estimulação adequada, num ambiente que seja estimulante para estas crianças que tem déficit de atenção.



## Exercícios lúdicos

### 1- Mar e terra:

É desenhada no chão uma linha ou pode ser feita com fita adesiva. Pede-se às crianças que se coloquem à esquerda da linha e dizemos a elas: agora vocês estão no mar... Onde vocês estão? As crianças respondem: no mar. O professor continuará dizendo: quando eu disser terra todos devem pular para o outro lado. Os pés devem estar juntos no mesmo local. Então o professor irá dizendo terra, mar, terra, mar, terra, terra etc. Os que se equivocam vão sendo eliminados.

Obs: Nesta atividade poderá ser trabalhada a motricidade, lateralidade e déficit de atenção dos alunos.

### Quem enxerga melhor

Cada criança tem papel e lápis. O professor deve dizer uma letra do alfabeto e as crianças devem escrever o maior número de objetos que estejam na sala e que comecem com essa letra. Este jogo pode ser repetido com cores.

Obs: Trabalhar com séries em que a criança já sabe escrever. Trabalhar as cores e a escrita, assim como o déficit de atenção do aluno.

### Intercâmbio de pessoas

As crianças colocam-se em círculo e se olham, tentando recordar a posição de cada um dentro do círculo. Uma das crianças deve sair da sala e duas das crianças do círculo devem mudar de posição. Ao retornar à sala a criança que estava fora deve descobrir quais são as crianças que trocaram de lugar.

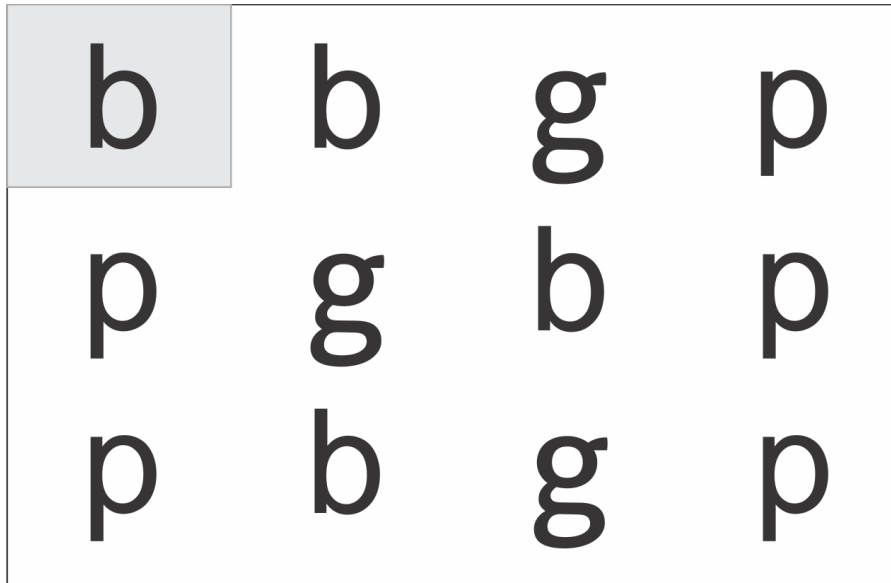
Obs: neste jogo pode ser trabalhado motricidade, orientação espacial, lateralidade, déficit de atenção.



## Exercícios visuais

### Com letras

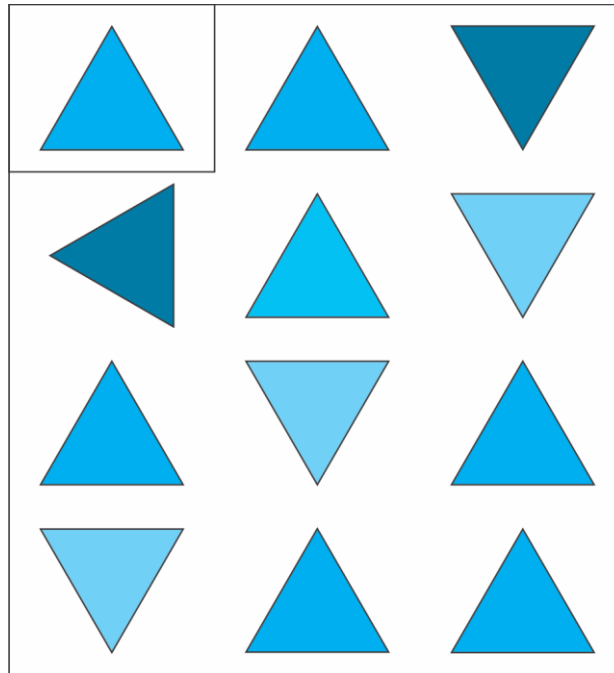
Mostrar uma variedade de letras variadas, pedir à criança que pinte todas as letras semelhantes à do enquadramento.



Obs: trabalha a atenção, conhecimento de letra, e até mesmo se existe confusão com estas letras que pode ser um indício de dislexia a ser averiguado.

### Com figuras geométricas

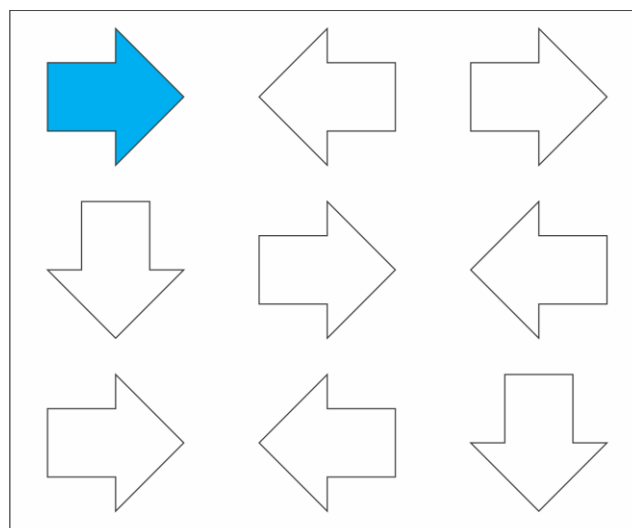
Pede-se à criança que faça um círculo ao redor das figuras que são iguais à do enquadramento:



Obs: trabalha-se a atenção, concentração, conhecimento de figuras geométricas.

### Figuras iguais

Pedir à criança que identifique as figuras que são iguais, e pinte-a:



Obs: Trabalha-se conhecimento de cores, figuras geométricas, a atenção e concentração das crianças.