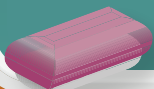


TDAH volta às aulas

O RETORNO APÓS A PANDEMIA
Aconselhamento para cuidadores,
pais, professores e escolas





Telma Pantano

Fonoaudióloga e psicopedagoga do Serviço de Psiquiatria Infantil do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP (FMUSP), coordenadora da equipe multidisciplinar do Hospital Infantil do Instituto de Psiquiatria da FMUSP, especialista em linguagem, mestre e doutora em ciências pela FMUSP, master em neurociências pela Universidade de Barcelona - Espanha e pós-doutora em psiquiatria pela FMUSP.

Qual o papel dos pais, cuidadores, professores e escolas na volta às aulas após a pandemia?

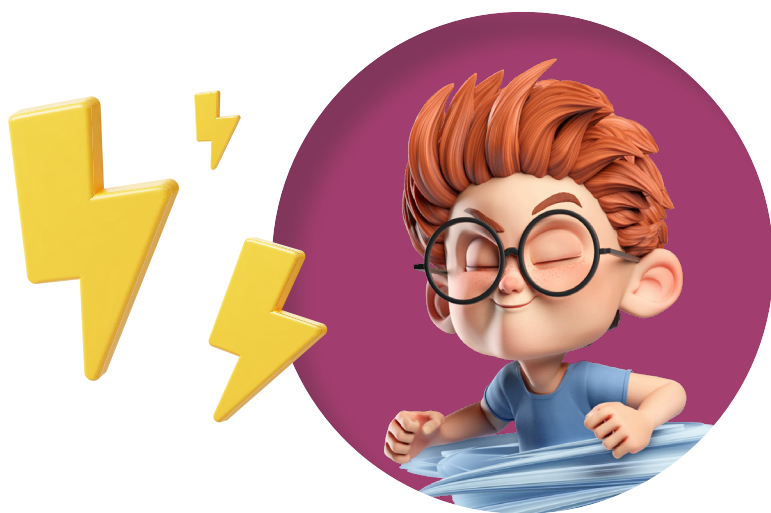


Sugestões para organizar a rotina e enfrentar os desafios como a socialização, compra de materiais escolares, lição de casa e a época de provas e recuperação.



A volta às aulas após a pandemia

Considerando as dificuldades socioemocionais, cognitivas e emocionais ocasionadas pela pandemia, uma relação consistente e saudável entre a família e a escola será fundamental para superar as lacunas que acometeram as crianças e os adolescentes, em especial quem precisava de um suporte específico para a aprendizagem.



O período de pandemia e confinamento pode gerar muito aprendizado e mobilizar nossa capacidade de adaptação, mas também pode gerar uma série de reações que afetam diretamente o nosso rendimento, como o estresse.

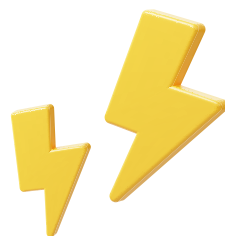
Tudo depende de como lidamos com o desgaste provocado por essa situação, não podemos esquecer que crianças e adolescentes dependem de uma **segurança emocional** que deve vir de adultos e ambientes estruturados.

A segurança emocional deve ser a chave para o restabelecimento das dificuldades ocasionadas pela pandemia.

O problema é que, para algumas pessoas, esse turbilhão de mudanças e de emoções desgasta muito mais do que para outras. As crianças e adolescentes com TDAH e seus cuidadores fazem parte desse grupo de risco ao vivenciar uma realidade educacional on-line sem suporte específico para as suas dificuldades cognitivas e de aprendizagem. As famílias foram diretamente envolvidas em situações que geraram um desgaste físico e emocional sobrecarregando ainda mais essa população e os seus cuidadores.

Frente a essa realidade de baixa estimulação e desgaste emocional ocasionados pelo ensino on-line, houve prejuízo da avaliação de habilidades, como:

- **ATENÇÃO VOLUNTÁRIA**
- **FLEXIBILIDADE MENTAL**
- **CONTROLE DE IMPULSOS**
- **RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS**
- **AUTOMONITORAMENTO**
- **SOCIOEMOCIONAIS**



Diante disso tudo, como pais, cuidadores, professores e escola podem contribuir para o retorno da rotina escolar?

A chave para essa equação está justamente na palavra **ROTINA.**

A escola, os professores e os pais devem providenciar quadros de rotina envolvendo crianças e adolescentes em atividades curtas respeitando orientações diretas e focadas, assim como responsabilidades nos ambientes escolar e familiar. Assim, o uso de planners ou outro esquema claro do que acontecerá durante a aula pode permitir o rápido retorno para a dinâmica escolar.

Os pais e cuidadores, junto com a escola e seus professores, devem, no retorno ao contexto educacional, privilegiar os objetivos maiores e de maior impacto deixando os detalhes ou minúcias na regulação do comportamento para um momento posterior.

É sempre importante lembrar que o desgaste emocional e as dificuldades observadas levarão tempo para que sejam restabelecidas.



Dê preferência para desenhos que representem a rotina de atividades

ao invés de palavras e nunca use frases ou texto, mesmo que curtos, para essas indicações.



Reforce sempre o que a criança com TDAH conseguiu ou consegue fazer

e dê pouca atenção ao que a criança não fez ou fez a partir do desgaste familiar.



Ofereça pequenos privilégios

quando a criança conseguir fazer uma ação programada dentro do horário e funcionalidade esperados.

Os pais e a escola devem refletir sobre o que esperar do comportamento dos filhos, assim como deixar claro o que deve ser feito para alcançar essas expectativas. Muitas vezes é importante escrever ou deixar claras as expectativas para cada momento. Crianças e adolescentes com TDAH tem dificuldade na compreensão de comportamentos e na leitura de ambientes para regular o seu próprio comportamento.

VALE TUDO:

ANOTAR, PROGRAMAR, DESENHAR E UTILIZAR TÉCNICAS DE MEMÓRIA. O maior cuidado deve ser com a antecipação de determinadas reações ou ações que poderiam ser evitadas se a expectativa fosse conhecida.

Brincadeiras e recursos tecnológicos

Para os pais é fundamental que o excesso de recursos tecnológicos utilizados no período da pandemia não se torne um hábito e perdure durante o retorno às atividades escolares. Os horários de tela, mesmo que para a busca de informações para a escola, devem ser estritos assim como os objetivos.

Ou seja, precisamos saber o porquê será utilizado, assim como quais os impactos que esses momentos de tecnologia podem trazer.

A atenção utilizada em jogos e brincadeiras eletrônicas, chamada de atenção automática, é muito diferente da atenção voluntária que é requisitada em sala de aula, mesmo que a aula seja on-line, ou em atividades educacionais de aprendizagem formal. Essa atenção voluntária é a mais prejudicada no TDAH e deve ser estimulada gradualmente a partir da capacidade inicial de cada um, pois envolve controle e planejamento, assim como a maioria dos processos cognitivos intitulados como “funções executivas”.



Não há problema nenhum em utilizar os recursos tecnológicos como entretenimento, desde que esse uso seja bastante restrito em tempo assim como mantenha objetivos claros. Os recursos tecnológicos podem ser utilizados como forma de lazer, desde que outras pessoas possam fazer parte, assim como a criança possa discutir as suas ações e práticas realizadas nesses momentos.

Os objetivos e planejamento para o dia e a aula devem envolver tempo de descanso e brincadeiras lúdicas intercaladas com atividades mais estruturadas e que envolvam um controle atencional maior para permitir o resgate do potencial atencional.

A alternância entre habilidades e recursos cerebrais no ambiente educacional é importante para que a informação possa ser preparada e significada pelo cérebro para um processamento posterior. A mudança de habilidades envolvidas permite a manutenção do potencial da atenção voluntária.



Organização de tarefas

EM FUNÇÃO DAS DIFICULDADES APRESENTADAS POR ESSAS CRIANÇAS NO INÍCIO DO ANO LETIVO, O SUCESSO DE UMA ROTINA DIÁRIA PODE ENVOVER:

- **Fazer uma atividade prazerosa com os pais.**
- **Chamar um amigo para dormir em casa.**

OUTRAS ATIVIDADES QUE DEVEM FAZER PARTE DESSA ROTINA DIÁRIA SÃO:

- **Estudar.**
- **Ajudar irmãos e colegas.**
- **Fazer tarefas domésticas mais complexas.**

AS ATIVIDADES DIÁRIAS DEVEM CONTER AÇÕES PRAZEROSAS E QUE POSSAM, INCLUSIVE, SER ESCOLHAS DAS PRÓPRIAS CRIANÇAS.

É importante que elas sejam intercaladas por atividades menos prazerosas e de execução mais complexas para que não sejam desmotivadas.

Considere também o tempo de trabalho em família e o tempo de trabalho com os colegas. Nesses momentos é possível ajudar na regulação da leitura ambiental, comportamental e auxílio ao automonitoramento, como o tempo atencional.





OS PAIS TAMBÉM PODEM AJUDAR SEUS FILHOS A SE QUESTIONAREM SOBRE ALGUMAS QUESTÕES:

QUANTO TEMPO VOCÊ ACHA QUE CONSEGUE FICAR FOCADO?

COMO FOI O PLANEJAMENTO DO ONTEM?

SOBRE O PLANEJAMENTO, O QUE DEU CERTO E O QUE DEU ERRADO?

O QUE VOCÊ MUDARIA NA SUA ROTINA?

Faça controle do tempo e mostre a necessidade de intervalos e de autoconhecimento. **Decida junto com a criança a organização e o tempo de atenção, além de horários para estudo.**

A cada hora aumentar o tempo de descanso e pausas. Nesses momentos os recursos digitais podem ser utilizados, por exemplo, assistir um curta-metragem, um vídeo rápido no YouTube, ouvir música, fazer uma atividade física, brincar com o cachorro, etc.

DIARIAMENTE
ORGANIZE
QUADROS COM
AS TAREFAS
DOMÉSTICAS
E ESCOLARES
A SEREM
REALIZADAS.



É importante conversar e explicar a necessidade de que todos da casa contribuam diretamente no ambiente em que vivem.



Escolha tarefas que cada um possa realizar em função da idade cronológica, porém, é importante que comecem por atividades que já eram realizadas antes da pandemia - discuta onde e como os lembretes devem estar presentes e gerencie a realização das atividades sem cobranças verbais constantes.



Lembre-se que os lembretes devem exercer o papel de recordar e propiciar a ação evitando assim o desgaste familiar ou escolar. Se as crianças não estão cumprindo seus papéis é hora de repensar na forma como foram elaboradas, dando preferência para imagens e menos informações escritas.

Após o período de pandemia o cronograma deve envolver atividades sociais e ao ar livre. A família pode e deve fazer parte desses momentos principalmente para um monitoramento das questões socioemocionais que podem ser alvo de intervenções terapêuticas posteriores.

Possibilidades de atividades fora das telas também podem fazer parte do quadro de tarefas para lembrar à criança que há possibilidades de outras atividades que não as eletrônicas, desde que se mantenha aberto a essas realizações. Cuidar de plantas, dos animais de estimação, pintar um quadro, caminhar, ouvir música, recortar e fazer um álbum com as imagens, culinária e/ou quebra-cabeça são atividades que andaram bem esquecidas nesses tempos de pandemia e devem ser resgatadas.

Quais são as atividades não escolares que o seu filho/aluno gostaria de desenvolver? Talvez seja um bom momento para desenvolver e/ou aprender novas habilidades. Ficar sem atividades também é saudável. É durante o descanso que podemos criar e representar ações, pensamentos e atividades. Não tenha medo de deixar o seu filho no ócio, sem eletrônicos e sem brinquedos/brincadeiras pré-estabelecidas. Aos poucos, se bem acompanhado e monitorado, ele vai desenvolver um potencial criativo com novos materiais e pessoas que pode ser bastante interessante.

Como melhorar a comunicação com as crianças

A ESCOLA DEVE AMPLIAR A COMUNICAÇÃO COM OS PAIS E CUIDADORES. Uma possibilidade para as crianças menores é o envio de comunicados diretos aos pais com as atividades a serem realizadas pelas crianças diariamente. Os pais, por sua vez, devem provocar nos filhos a recordação e organização da rotina diária no ambiente educacional até que a criança recorde, ela mesma, as ações que devem ser feitas em casa.



É importante que os pais tenham um canal direto com a escola para descrever as principais dificuldades observadas pela criança na realização de atividades específicas.

A implementação de estratégias específicas dos pais em conjunto com a escola traz a segurança da continuidade da aprendizagem escolar para o ambiente familiar e vice-versa.

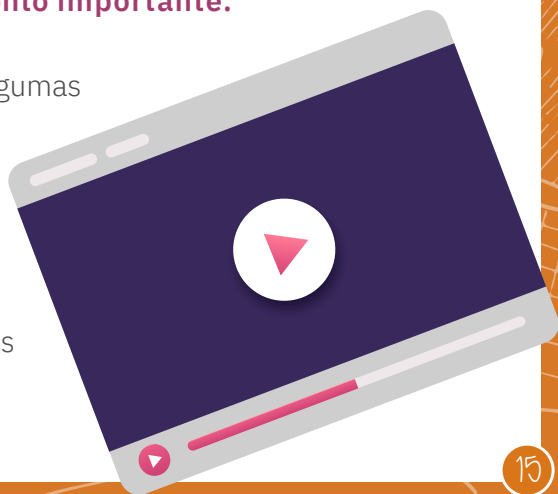
Os pais devem conhecer o plano pedagógico da série escolar da criança para ajudar a descrever as próprias dificuldades na aprendizagem, assim como desenvolver estratégias que as levem a **buscar auxílio no contexto educacional**.

Produzir em voz alta a pergunta que o filho deveria fazer ao professor pode auxiliá-lo a desenvolver a consciência da necessidade de ajuda.

Ensine as crianças a buscar recursos tecnológicos seguros que o auxiliem a reconstruir o conhecimento transmitido pelo professor, assim como ampliar o conhecimento sobre um determinado assunto.

A procura por sites confiáveis e de conteúdos seguros em conjunto com as crianças também é um ponto importante.

Uma possibilidade é pedir para algumas crianças gravarem pequenos vídeos que expliquem os conteúdos específicos da aula e permitir aos demais colegas o acesso. Isso pode incentivar os alunos ao preparo de aulas em plataformas e aplicativos específicos para esse fim.



Dificuldade na compreensão de informações

Com os prejuízos causados pela pandemia, pais e cuidadores, assim como a comunidade escolar, têm o desafio de propiciarem a apresentação visual de palavras-chave e imagens que auxiliem a compreensão.

A produção de poucas imagens, sons e esquemas rápidos pelos próprios alunos em curtos períodos de tempo pode levar o professor a saber o grau de aquisição de conteúdos por parte dos alunos de uma forma rápida e direta.

CRIANÇAS COM TDAH SE BENEFICIAM DE FORMULAÇÕES MAIS DIRETAS E ESPECÍFICAS, POR ISSO, CARTAZES COM ORIENTAÇÕES MAIS DIRETAS SOBRE O COMPORTAMENTO ESPERADO PODEM GUIAR OS ALUNOS PARA UMA MAIOR AUTONOMIA:



Leia



Escreva



Responda



Discuta

Em caso de desmotivação ou dificuldades na realização de atividades escolares, uma possibilidade interessante é permitir que o aluno escolha a modalidade da apresentação de uma atividade ou conteúdo.



O professor e a escola podem permitir que as instruções de alguns enunciados de atividades de sala de aula ou de casa sejam resumidas pelos colegas com o uso de terminologias e palavras específicas facilitando a compreensão pelo grupo.

Em busca do autoconhecimento, pais e educadores devem constantemente questionar as crianças com relação ao “como”. Quando a criança diz para o pai que não entendeu um conteúdo, pai pode perguntar:

COMO É A ATIVIDADE DESSA AULA? QUAIS RECURSOS FORAM UTILIZADOS? ISSO LEVARÁ A CRIANÇA A LEMBRAR DA SITUAÇÃO NA QUAL O CONTEÚDO FOI TRANSMITIDO.

É possível continuar com questões, exemplo:

COMO VOCÊ EXPLICARIA SE FOSSE O PROFESSOR? COMO VOCÊ QUERIA QUE O PROFESSOR FIZESSE PARA VOCÊ ENTENDER?

As respostas podem ser anotadas e ser um material importante de comunicação entre pais, alunos, professores e a escola.

Como ficam os cuidadores?

É importante promover suporte e informações no monitoramento direto, tanto para os pais como para as equipes educacionais. Toda a equipe escolar também está cansada e estressada com a situação atual, principalmente aqueles em contato diário com crianças e adolescentes com TDAH, já que o controle cognitivo e emocional muitas vezes é desgastante.

Antes de se colocar em uma atividade direta, que vai envolver o monitoramento cognitivo e socioemocional, é importante que pais e cuidadores possam perceber como se encontram emocionalmente e diferenciar o que é irritabilidade e cansaço provocado pelo ambiente do que é o stress do manejo direto.

*A aprendizagem escolar de crianças e adolescentes com **TDAH** pode conter uma série de necessidades interventivas e adaptativas.*

Durante a pandemia, pais e cuidadores puderam perceber a necessidade de cuidados e especificidades que a aprendizagem de crianças e adolescentes com TDAH precisam para dar conta do contexto educacional. Além da formação específica da equipe multidisciplinar e da escola, os pais e os cuidadores frequentemente consideram que a escola deve providenciar uma situação de aprendizagem ideal.

Cabe aqui a ressalva de que cada um de nós funciona e aprende com características bastante específicas, da mesma forma que uma intervenção direta e específica pode modificar a forma e as condições para a aprendizagem.

Com o TDAH isso não é diferente, embora os critérios diagnósticos envolvam características de funcionamento comuns, os comportamentos resultantes dessas alterações tendem a ser muito diversos.



Adaptações pedagógicas e curriculares

Conhecer cada criança individualmente é muito importante e, muitas vezes, a relação da escola com os pais precisa se estreitar muito para que esses detalhes comportamentais possam acontecer.



Escolas que consideram as adaptações pedagógicas e curriculares dentro de uma esfera rígida, que relaciona o diagnóstico com as adaptações, acaba por desconsiderar as necessidades individuais de cada aluno respeitando as suas condições de aprendizagem.

É FUNDAMENTAL QUE A ESCOLA CONSIDERE CONVERSAR COM OS PAIS NO INÍCIO DE CADA ANO LETIVO, sempre em parceria com a equipe pedagógica e a coordenação escolar. A presença do aluno com TDAH no estabelecimento de metas e estratégias deve ser conjunto para permitir a organização de objetivos e monitoramento em comum.

UMA DAS GRANDES QUEIXAS DOS PAIS SOBRE AS ESCOLAS É A DE QUE SEMPRE PRECISAM REPETIR AS INFORMAÇÕES SOBRE SEUS FILHOS TODA VEZ QUE MUDAM OS PROFESSORES OU A EQUIPE DA COORDENAÇÃO. Muitas vezes focamos nos sinais e sintomas que envolvem questões relacionadas ao tratamento e as estimulações que as crianças e os adolescentes realizam.

O mais importante para a escola, e ainda mais após a pandemia, é relatar comportamentos e manejos que permitem ou dificultaram o aproveitamento e o manejo por parte da criança. O manejo direto e as observações dos pais e cuidadores são fundamentais para a implementação de um programa educacional voltada a esses alunos.

Como características do desenvolvimento, pais, cuidadores e professores devem estabelecer metas para a aquisição não só pedagógica, mas também de conteúdos que permitam o acompanhamento do progresso do próprio estudante e da família.

OS GANHOS A SEREM ADQUIRIDOS DEVEM SER COLOCADOS COMO OBJETIVOS NO INÍCIO DO ANO LETIVO, ASSIM COMO MONITORADO NO DECORRER DOS MESES PARA QUE AS ADAPTAÇÕES NECESSÁRIAS POSSAM SER IMPLEMENTADAS E OS OBJETIVOS POSSAM SER ALCANÇADOS.

Por exemplo, se a criança tem dificuldade em seguir instruções da escola, é preciso produzir imagens que representem a ação esperada do aluno em uma determinada situação para facilitar a organização comportamental. Porém, esse suporte deve ser constantemente monitorado e modificado com dicas e auxílio cada vez mais sutis, uma vez que o aluno com TDAH tem o objetivo de se autorregular.

O contato social também deve envolver a comunicação e organização direta por parte dos pais, sendo ele tão importante quanto o pedagógico no contexto educacional, e deve fazer parte de estratégias comuns relacionadas aos objetivos educacionais.



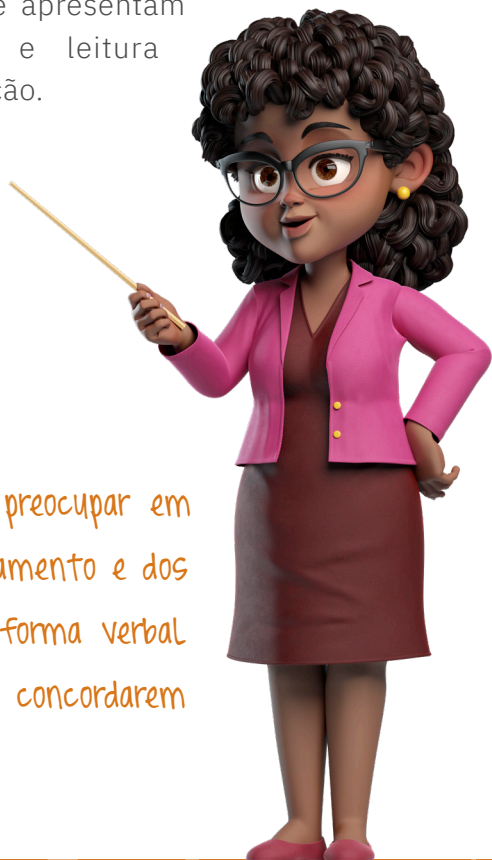
Dificuldades emocionais após a pandemia

Após um período de isolamento social e com as perdas sofridas na pandemia, muitas crianças podem apresentar dificuldades para a expressão e reconhecimento das emoções em concordância com o ambiente.

Respostas exacerbadas em situações de estresse ou no contexto social, podem tornar necessárias intervenções mais específicas por parte dos cuidadores e da escola. Essas reações podem ser mais presentes no TDAH, uma vez que apresentam dificuldades de compreensão e leitura ambiental, assim como na percepção.

**Mais do que dizer
para a criança
como se comportar
corretamente...**

Pais e educadores devem se preocupar em permitir a expressão do pensamento e dos sentimentos pela criança de forma verbal para, só depois, em conjunto, concordarem sobre a melhor forma de agir.



Crianças e adolescentes com TDAH terão muita dificuldade em controlar impulsos e reconhecer as emoções expressas.

Dessa forma, será necessário auxílio e reflexão de que o comportamento é resultado de pensamentos e sentimentos que podem ser percebidos e compreendidos resultando em comportamentos que efetivamente levem a resolução de problemas.

A APRENDIZAGEM DE HABILIDADES SOCIOEMOCIONAIS DEVE SER O PRINCIPAL REQUISITO POR PARTE DAS ESCOLAS NO RETORNO APÓS O PERÍODO DA PANDEMIA.

Conteúdos pedagógicos específicos podem ser resgatados em diversos momentos do contexto educacional. Saber reconhecer pensamentos, emoções e organizá-las de forma a não trazer prejuízos para nós mesmos e aos nossos colegas é o grande aprendizado que teremos que resgatar pelos próximos anos.

É um cenário que colocamos para os mais novos, que ainda estão na primeira infância, por terem sido restritos da interação e autopercepção das interações sociais; e também para os mais velhos, pela dificuldade de expressar as emoções em concordância com a idade e no treino direto das habilidades sociais. Essas aprendizagens são a base das aquisições cognitivas e, por conseguinte, também pedagógicas. O cérebro é incapaz de adquirir informação com qualidade e flexibilidade mental se não estiver emocionalmente organizado.

DE ACORDO COM PESQUISAS RECENTES, VEJA
QUAIS SÃO AS HABILIDADES FUNDAMENTAIS PARA
A MANUTENÇÃO DA APRENDIZAGEM ESCOLAR:



Empatia



Metacognição emocional e cognitiva



Maturidade na resolução de problemas



Civilidade e assertividade

Porém, as habilidades citadas anteriormente tendem a estar prejudicadas no ambiente familiar e devem ser o foco da família através da **construção de momentos e situações que levem a reflexão e expressão de pensamentos e sentimentos em um espaço seguro.**



Permita que a criança se expresse com relação às consequências de suas ações.

Evite monólogos e uso de discursos prontos que não envolvam a reflexão e a participação ativa da criança.

O CUIDADO NO RETORNO A PÓS PANDEMIA É COM AS RELAÇÕES ESTABELECIDAS COM OS PROFESSORES, FAMÍLIAS E OS COLEGAS.

Será necessário reorganizar as relações frente aos novos modelos e possibilidades individuais após a pandemia. As relações estabelecidas com professores, famílias e colegas devem funcionar em parceria e sempre investindo em habilidades socioemocionais e estratégias que permitam o resgate lento, porém com foco nas habilidades cognitivas e pedagógicas.

Deixar as expectativas claras e definidas de forma individual com cada aluno, professor e família é permitir a cada um a formação de vínculos e a segurança socioemocional necessária para o desenvolvimento nos próximos anos.

É importante trabalhar para respeitar as singularidades vividas durante esse período.



Bibliografia

- Carpenter, B. et al (2015) 'Engaging Learners with Complex Needs', London, Routledge.
- Carvalho, C B et al. Ensino Remoto e Necessidades Específicas: o papel da escola e das famílias. Brazilian Journal of Development, Curitiba, v. 6, n. 10 , p. 74871-74885, oct. 2020.
- Carvalho, S. et al. "Planning for School Reopening and Recovery After COVID-19: An Evidence Kit for Policymakers." Center for Global Development, 2021. p. 12. <https://www.cgdev.org/sites/default/files/planning-school-reopening-and-recovery-after-covid19.pdf>.
- DuPaul GJ, Chronis-Tuscano A, Danielson ML, Visser SN. Predictors of receipt of school services in a national sample of youth with ADHD. Journal of Attention Disorders Published online December 10, 2018.
- Evans S, Owens J, Bunford N. Evidence-based psychosocial treatments for children and adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder. Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology 2014;43(4):527-551.
- Harrison JR, Bunford N, Evans SW, Owens JS. Educational accommodations for students with behavioral challenges: A systematic review of the literature. Review of Educational Research 2013;83(4):551-97.
- Liberty, K., (2018) 'How research is helping our children after the earthquakes.' <https://www.healthprecinct.org.nz/stories/how-research-is-helping-our-children-after-the-earthquakes/> (accessed 14th April, 2020).
- Moore DA, Russell AE, Matthews J, Ford TJ, Rogers M, Ukoumunne OC, et al. School-based interventions for attention-deficit/hyperactivity disorder: A systematic review with multiple synthesis methods. Review of Education. Published online October 18, 2018.
- Young Minds (2020) Coronavirus; the impact on young people with mental health needs. www.youngminds.org.uk.



Takeda Distribuidora Ltda.

Para mais informações, conte com o nosso serviço de informações médicas por meio do e-mail: medinfolatam@takeda.com ou de nossos representantes. Material destinado ao público em geral.

Material produzido em fevereiro/2022 C-ANPROM/BR/VEN/0038

EM CASO DE DÚVIDAS, LIGUE GRATUITAMENTE

SAC: 0800-7710345

www.takedabrasil.com



NEUROCIÊNCIAS

