

ORIENTAÇÕES AOS  
PAIS E CUIDADORES

# TDAH *Escola*





ORIENTAÇÕES AOS  
PAIS E CUIDADORES

# TDAH *Escola*



### **Telma Pantano**

Fonoaudióloga e Psicopedagoga.

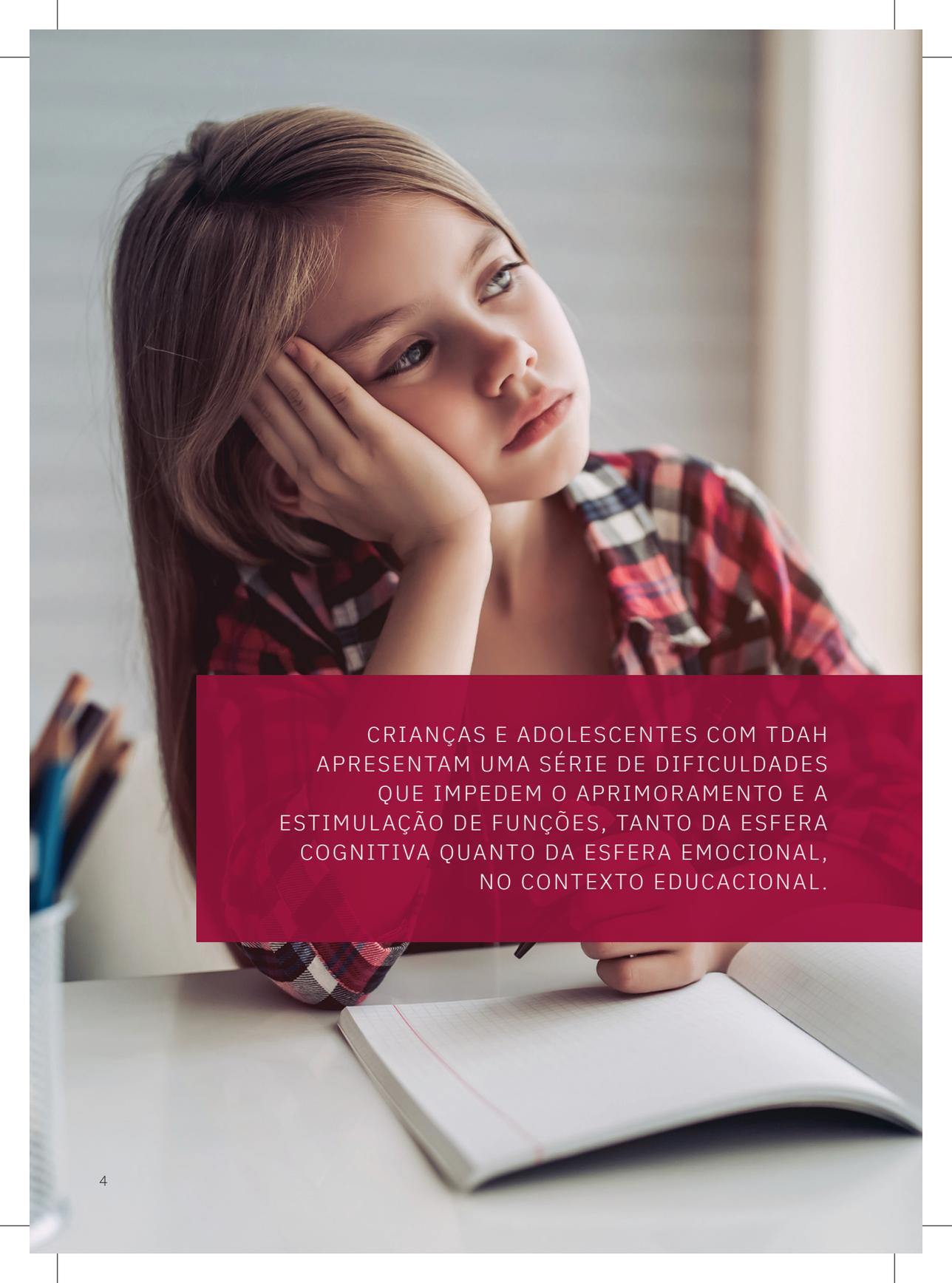
Coordenadora da equipe multidisciplinar do Hospital Dia Infantil do Serviço de Psiquiatria da Infância e Adolescência, do Hospital das Clínicas, da FMUSP.

Especialista em Linguagem, Mestre em Neurociências pela Universidade de Barcelona – Espanha. Mestre e Doutora em Ciências pela FMUSP, Pós-doutora em Psiquiatria pela FMUSP e Professora Colaboradora da FMUSP.

### **Miguel Angelo Boarati**

Psiquiatra da Infância e Adolescência. Colaborador do ambulatório do Programa de Transtornos Afetivos (PRATA) do Serviço de Psiquiatria da Infância e Adolescência (SEPIA), do Instituto de Psiquiatria (IPq), do Hospital das Clínicas de São Paulo.

INTRODUÇÃO	4
MUDANÇAS AMBIENTAIS NO CONTEXTO FAMILIAR VISANDO A MELHORA DAS HABILIDADES ACADÊMICAS	6
AULA ON-LINE/ESTUDO EM CASA: ESTABELECENDO ROTINAS	8
NA VIDA DIÁRIA	16



CRIANÇAS E ADOLESCENTES COM TDAH APRESENTAM UMA SÉRIE DE DIFICULDADES QUE IMPEDEM O APRIMORAMENTO E A ESTIMULAÇÃO DE FUNÇÕES, TANTO DA ESFERA COGNITIVA QUANTO DA ESFERA EMOCIONAL, NO CONTEXTO EDUCACIONAL.

ORIENTAÇÕES AOS  
PAIS E CUIDADORES

# TDAH *Escola*

As **dificuldades cognitivas** são observadas por exemplo, nas dificuldades de organização e planejamento das atividades escolares e até mesmo do tempo destinado às mesmas, indo muito além das características mais citadas da patologia como as dificuldades de foco e execução, ou seja, elas são as principais alterações observadas pelos pais no dia a dia da criança. Essas dificuldades interferem sobretudo na relação entre os pais e cuidadores com as crianças com TDAH, tornando extremamente estressantes situações que demandem essas habilidades no ambiente familiar.

## ENTENDENDO AS ESFERAS: COGNITIVA E EMOCIONAL.

As **dificuldades emocionais** advêm principalmente da dificuldade em ter atenção aos detalhes ambientais que permitiriam o planejamento e a organização adequados de situações de contato e convívio social. O prejuízo socioemocional é bastante evidente, não só no contexto educacional, mas principalmente nos contextos familiares e sociais. Quanto maior a criança e quanto mais tardios os tratamentos necessários, maiores as dificuldades observadas e principalmente os conceitos de autoestima e socialização associados a essas crianças e adolescentes.

## CRIANDO UMA INTER-RELAÇÃO ENTRE:

- A EQUIPE MÉDICA E MULTIDISCIPLINAR
- A ESCOLA
- OS PAIS E/OU CUIDADORES
- O ALUNO

O TDAH dificulta a construção da autoestima no contexto educacional, uma vez que o esforço do aluno não reflete seu potencial cognitivo principalmente pelos fatores atencionais associados ao quadro.

As dificuldades que forem observadas pelos pais e/ou cuidadores no contexto familiar devem ser discutidas em conjunto com os alunos, permitindo construção conjunta de estratégias e de possibilidades de ação para a resolução dos problemas apresentados.

É importante que a criança acompanhe os processos de pensamento e construção de possibilidades para a solução das dificuldades.





A construção de um processo de resolução de problemas eficaz deve envolver a construção de, pelo menos, dois cenários possíveis e de possibilidades de ação nesses cenários. Esse tipo de raciocínio desenvolve habilidades de flexibilidade mental e permite o “jogo de cintura” para a resolução de problemas sociais e educacionais.

*Algumas medidas ambientais bastante simples podem ser implementadas no ambiente familiar para auxiliar esses alunos e permitir que o seu potencial possa ser desenvolvido em conjunto com o contexto educacional, reduzindo, assim, as situações de estresse que envolvem o dia a dia dessas crianças e seus familiares.*

Essas medidas procuram instrumentalizar o aluno com a percepção das suas dificuldades e, principalmente, com a compreensão da importância do seu esforço para o processo de aprendizagem em conjunto com os tratamentos médicos e da equipe multidisciplinar.



## DICA

**Estabelecer rotinas e realizar pequenas mudanças ambientais no contexto familiar auxiliam também nas habilidades acadêmicas.**

Para permitir que a situação educacional possa acontecer de forma mais objetiva e efetiva, algumas medidas bastante simples podem ser implementadas. Porém, para utilizá-las, é necessário revermos muitos dos conceitos construídos pelos pais e pelos cuidadores a respeito do que consideram uma organização e planejamento para o contexto educacional.

Ter uma criança ou adolescente com TDAH envolve principalmente antecipar as dificuldades e permitir a organização do ambiente em função das dificuldades apresentadas. Portanto, muitas vezes, é necessário o auxílio de um profissional da equipe multidisciplinar (psicopedagoga ou tutor escolar) para orientar os pais e/ou cuidadores na implementação dessas medidas, assim como na aceitação por parte do aluno dos auxílios oferecidos.

MAIS DO QUE COBRANÇAS, O OBJETIVO É DESENVOLVER MEDIDAS SIMPLES, QUE PROPICIEM A CONSTRUÇÃO DE NOVAS ROTINAS FAMILIARES E DE ESTUDO, PERMITINDO A AUTONOMIA CADA VEZ MAIOR DO ALUNO.

## *Carrinho móvel*

*Uma medida simples que auxilia bastante na organização da estrutura de estudos é a utilização de um carrinho móvel para colocar todos os itens escolares.*

*Esse carrinho deve ser apresentado e organizado de forma a prover fácil acesso e conter uma ordem que deve ser construída em conjunto com o aluno. O material deve ter fácil acesso, como, por exemplo, livros e cadernos escolares, “porta-trecos” com material gráfico de acordo com a idade e série: lápis grafite, borracha, caneta, canetinha, lápis de cor, calculadora, caneta marca-texto e papéis.*



## Planner

*A utilização de um planner é bastante importante para a organização do aluno e do monitoramento dos familiares. Devem ser anotadas as informações que permitam o planejamento da semana como um todo. Podem ser anotadas informações referentes às lições de casa, provas e leituras com o planejamento dos dias necessários para a realização das atividades.*

É fundamental que a criança com TDAH participe das ações de planejamento e que possa monitorar-se com relação ao tempo necessário para a execução das tarefas. O aluno deve ser respeitado com relação ao seu planejamento e discutidas, de forma conjunta, as falhas e dificuldades semanais para o replanejamento das ações.

A organização dos planners e do tempo necessário para as atividades deve acontecer semanalmente e revista diariamente com a criança/adolescente.

## Gancho

*Colocar um gancho ou mosquetão com uma pasta pendurada do lado de fora, para a colocação das atividades de casa e livros para a leitura que só poderão entrar novamente na mochila após realizadas as propostas. Dessa forma, esse material poderá ser facilmente visualizado e não será necessário separar e procurar o que deve ser feito.*



## *Bola fisioterápica*



*Uma possibilidade interessante para crianças com alto nível de agitação psicomotora e inquietude corporal é propor o uso de uma bola fisioterápica no lugar da cadeira. A bola deve ser oferecida para a criança por muitas vezes até que o sentar e se balançar tornem-se atitudes corporais automáticas que não envolvam mais prazer ou conteúdo lúdico direto. A bola não deve ser mais um distrator, mas sim como um recurso corporal não consciente. Só a partir desse momento pode ser utilizada como substituição à cadeira durante o período de aula ou estudo.*

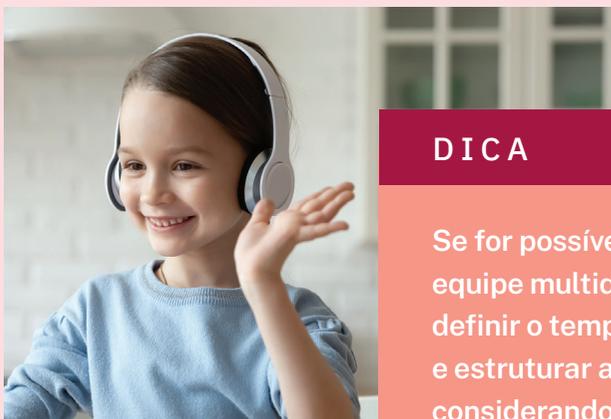
## *Massageadores de chão*



*Uma outra possibilidade de uso são massageadores de chão para os pés, que podem ser utilizados durante o contexto educacional, assim como bolinhas fisioterápicas de mão, cubos ou materiais normalmente vendidos para movimentação das mãos. O principal desses materiais é utilizá-los com o mesmo princípio da bola: não deve ser usado enquanto o movimento associado aos mesmos não for automatizado.*

## **A ROTINA DE ESTUDOS EM CASA DEVE SER CONSTRUÍDA DE FORMA A POTENCIALIZAR O PERFIL DE FUNCIONAMENTO DO ALUNO COM TDAH.**

A observação da rotina da criança em uma situação de estudo também pode fornecer dados importantes com relação ao funcionamento.



### **DICA**

Se for possível uma avaliação da equipe multidisciplinar, é possível definir o tempo atencional da criança e estruturar a rotina de estudos, considerando pausas frequentes a partir do tempo definido na avaliação.

## **QUAL O TEMPO MÁXIMO QUE A CRIANÇA CONSEGUE SE CONCENTRAR EM UMA ATIVIDADE QUE ENVOLVA ELABORAÇÃO COGNITIVA?**

Esse é um dado muito importante a ser considerado. Momentos de uso lúdico de eletrônicos e/ou mídias digitais envolvem respostas automáticas e com baixa elaboração cognitiva, o que não pode ser comparado a uma rotina de estudos e à sala de aula. Não se trata somente de motivação, mas também de ativar recursos cognitivos que são, muitas vezes, desgastantes para crianças e adolescentes com TDAH.

Estruturar rotinas de estudo e/ou momentos de concentração com baixas expectativas pode elevar a autoestima do aluno e motivá-lo assim que os resultados forem surgindo e os reforços se intensificarem em casa, na família e na escola. Vale mais a pena estruturar pausa de 15 a 20 minutos de estudo com intervalos de 5 minutos para que a atividade se complete. Para o TDAH, pequenos períodos de tempo produzem muito mais resultados do que grandes períodos de tempo intercalados por distrações, cansaço e desgaste.

Os intervalos podem ser livres, porém não são permitidas atividades com eletrônicos que envolvam o início de jogos, filmes e desenhos cujo tempo de ação seja maior do que o planejado.



## *Alarmes*

*Alarmes/timers ou despertadores são importantes para marcar o início ou o fim de cada atividade, assim como o retorno aos momentos de estudo. Dessa forma, é possível retirar gradualmente o suporte oferecido à criança e desenvolver a sua autonomia.*

## *Anotações*

*Durante aulas expositivas, a criança deve permanecer com um bloco ou caderno que permitam o registro de um número de palavras, frases ou imagens que representem o que o professor está falando. Esse número pode ser estipulado a partir de avaliações da equipe multidisciplinar (capacidade da memória operacional) ou de forma aleatória, começando sempre por quantidades menores (2 ou 3) e nunca superando 8/10 elementos para adultos ou adolescentes.*



Esses elementos que mereceram destaque por parte do aluno devem ser levados para casa e de forma rápida com os familiares; ou durante um processo terapêutico, voltado para a aprendizagem, devem ser resgatados e organizados com palavras, conceitos e terminologias da própria criança. Dessa forma, é possível resgatar e reorganizar o conteúdo pedagógico sem perguntas e respostas que permitam evasivas e pouca elaboração. Por exemplo, em vez de perguntar “Como foi o seu dia?”, pode-se pedir para que sejam pegadas as anotações e perguntar: “O que aconteceu de mais legal nessa aula?”, “E o que foi pior?” ou “Se tivesse uma coisa que você pudesse mudar nessa aula, o que seria?”.

*Da mesma forma, esses elementos podem auxiliar os estudos em situações de provas ou contextos avaliativos. Assim, é bastante importante que as anotações tenham data e estejam juntas em um bloco, caderno ou fichário.*



## IMPORTANTE

Os pais e/ou cuidadores não devem ficar ao lado da criança ou adolescente com TDAH durante todo o período de estudos.

O papel deve ser o de organizador e o de auxiliar na organização de perguntas bem estruturadas para que as respostas sejam pontuais e curtas. Posturas que envolvam a explicação completa de um conteúdo ou mesmo intervenções contínuas desgastam a relação com a criança ou adolescente, prejudicando a interação.

Não aceite posturas, como: “*Me explica*” ou “*Não estou entendendo nada*”. Elas não devem ser valorizadas ou resultar em um momento intenso de interação.

Pais e cuidadores devem ter uma interação mais saudável e afetivamente organizada. Não se negue a ajudar. Sente-se ao lado, pergunte o que ele está estudando, peça para ver as anotações em aula e comece a destacar as palavras/informações ou quantidades mais importantes do texto ou do tema.

Com a ajuda da criança/adolescente, construa as ideias e possibilidades de reflexão do conteúdo: “O que poderíamos pensar?”, “Como poderíamos resolver?”, “Como você resolveria essas questões?”.

*A partir da resposta da criança, o conteúdo pode então ser organizado utilizando as reflexões, palavras e expressões do próprio aluno.*

*Não permita que a aprendizagem de uma criança com TDAH ocorra sem a participação ativa do aluno.*

Se houver tempo disponível, anote as perguntas que surgiram, ajude a pesquisar respostas ou, até mesmo, peça para que pergunte ao professor em momentos específicos.



Por exemplo, se pedir para a criança tomar banho, é um problema devido à demora em realizar a atividade quando pedida; é possível combinar diariamente com a criança um horário para o banho e colocar um despertador ou timer com som específico para o banho.

Em alguns celulares, pode-se gravar a palavra de ordem, como, por exemplo, “banho”, para o horário combinado.

## DICA

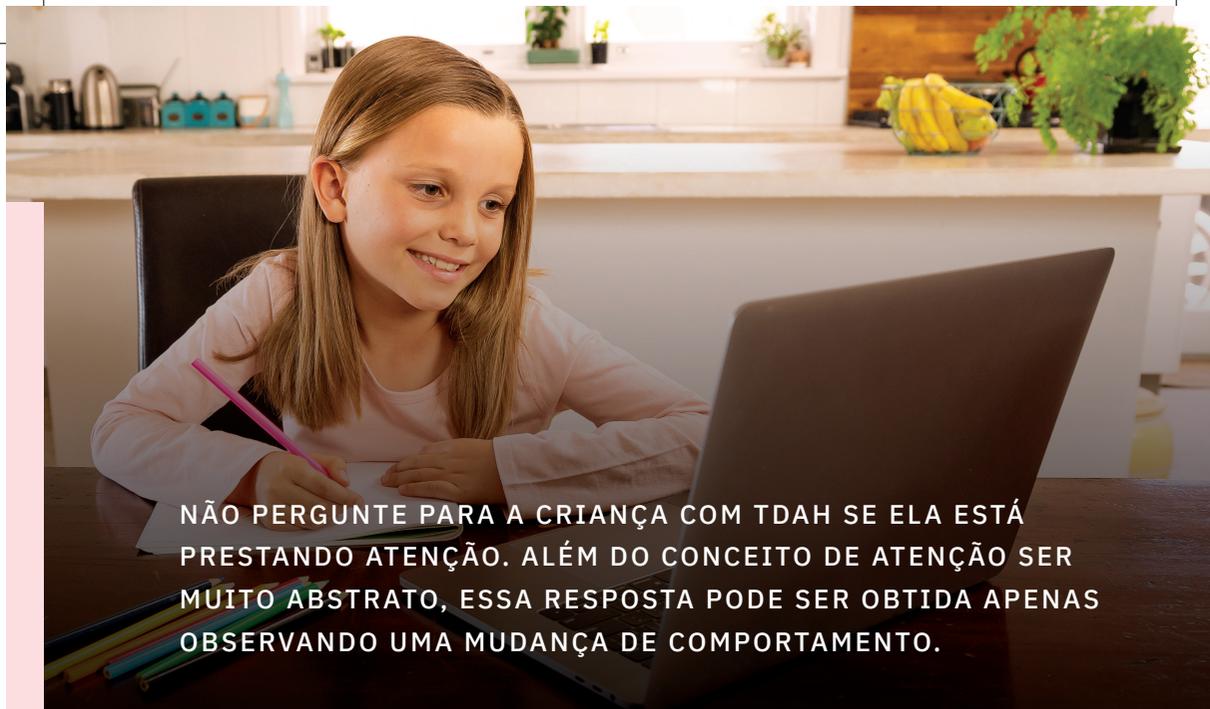
**Use e abuse de recursos visuais e timers para orientar e regular o comportamento. Coloque sons diferentes para cada orientação.**



## APRENDENDO A NEGOCIAR

Da mesma forma, se você pede para a criança fazer a lição de casa e ela pede mais um tempo para terminar o jogo de videogame, você pode perguntar quanto tempo ela precisa e negociar o fim da atividade (por exemplo, 5 minutos).

Dessa forma, você deve colocar um timer que toque em 5 minutos e combinar que, a partir daquele toque, a criança deve parar o jogo e se preparar para começar a tarefa de casa (lembrando que o tempo de atividade deve ser fragmentado).



**NÃO PERGUNTE PARA A CRIANÇA COM TDAH SE ELA ESTÁ PRESTANDO ATENÇÃO. ALÉM DO CONCEITO DE ATENÇÃO SER MUITO ABSTRATO, ESSA RESPOSTA PODE SER OBTIDA APENAS OBSERVANDO UMA MUDANÇA DE COMPORTAMENTO.**

*Aproxime-se da criança e repita a informação importante. Peça para que ela diga a informação com as próprias palavras. Se necessário, utilize pistas visuais para auxiliar a criança a desenvolver sua autonomia.*

*A rotina deve ser bastante visível com os horários definidos.*

*Dessa forma, fica mais tranquilo para o cuidador no manejo diário, já que não será mais necessário lembrar as atividades (o despertador pode ter essa função ou o cuidador pode perguntar se tudo o que está no planejamento da manhã já foi realizado).*

A relação de cuidado com uma criança com TDAH deve ser central para os pais e cuidadores, porém o afeto e os vínculos não podem ser exaustivos. É necessário criar condições para que as tarefas sejam cumpridas, retirando o estresse na maior parte do tempo com estratégias que criem autonomia. Profissionais das áreas da saúde e educação, como psicopedagogos, fonoaudiólogos, psicólogos e psiquiatras infantis devem ser consultados caso as dificuldades não consigam ser superadas.

ORIENTAÇÕES AOS  
PAIS E CUIDADORES

# TDAH *Escola*

Andersen, N.; Klausen, M.; Skogli, E.W. art of learning – Na art-based Intervention Aimed at Improving Children's Executive Functions. *Front. Psychol.* 2019. 10: 1769.

Booth, J.N.; Boyle, J.M.; Kelly, S.W. Do tasks make a difference? Accounting for heterogeneity of performance of children with Reading difficulties on tasks of executive function: findings from a meta-analysis. *British Journal of Developmental Psychology*, 2010, 28 (pt1), 133-176.

Dawson, P. and Gere, R. Executive Skills in language-impaired children. Paper presented at the American Speech Language Hearing Association Conference, 2010.

Diamond, A. Activities and Programs that improve children's executive functions. *Curr Dir Psychol Sci.* 2012. October: 21(5): 335-341.

Ptacek, Radek; Weissenberger, Simon; Braaten, Ellen; Klicperova-Baker, Martina; Goetz, Michal; Raboch, Jiri; Vnukova, Martina; Stefano, George B. Clinical Implications of the Perception of Time in Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD): A Review. *Med Sci Monit.* 2019; 25: 3918–3924.

López-López A, Poch-Olivé ML, López-Pisón J, Cardo-Jalón E. Treatment of attention-deficit/hyperactivity disorder in clinical practice. A retrospective study. Grupo de Trabajo TDAH de la Sociedad Española de Neuropediatría. *Medicina (B Aires).* 2019;79(Suppl 1):68-71. *Front Psychiatry.*

Stéphanie Baggio, Ana Frutuoso, Marta Guimaraes, Eveline Fois, Diane Golay Patrick Heller, Nader Perroud, Candy Aubry, Susan Young, Didier Delessert, Laurent Gétaz, Nguyen T Tran, Hans Wolff. Prevalence of Attention Deficit Hyperactivity Disorder in Detention Settings: A Systematic Review and Meta-Analysis. 2018 Aug 2;9:331.

Para mais informações, acesse:



Takeda Distribuidora Ltda.  
Mais informações poderão ser obtidas  
diretamente com nosso Departamento  
de Assuntos Científicos através do  
e-mail: [inteligenciacientifica@takeda.com](mailto:inteligenciacientifica@takeda.com)  
ou por meio dos nossos representantes.  
SAC: 0800 771 0345

Serviço de atendimento ao consumidor

**0800 771 0345**

[sac@takeda.com](mailto:sac@takeda.com)

[medinfolatam@takeda.com](mailto:medinfolatam@takeda.com)

Material destinado ao público geral.  
C-ANPROM/BR/VEN/0020

6505464 - CARTILHA PAIS E EDUCADORES – TDAH

