



DISTRAÍDO E A 1.000 POR HORA

TDA E TDAH SEM MISTÉRIOS

ORIENTANDA: ADRIANA ABREU

ORIENTADORA: PROFA. DRA. MARIA DA CONCEIÇÃO VINCIPROVA FONSECA

TDA – TRANSTORNO DO DÉFICIT DE ATENÇÃO

O QUE É?

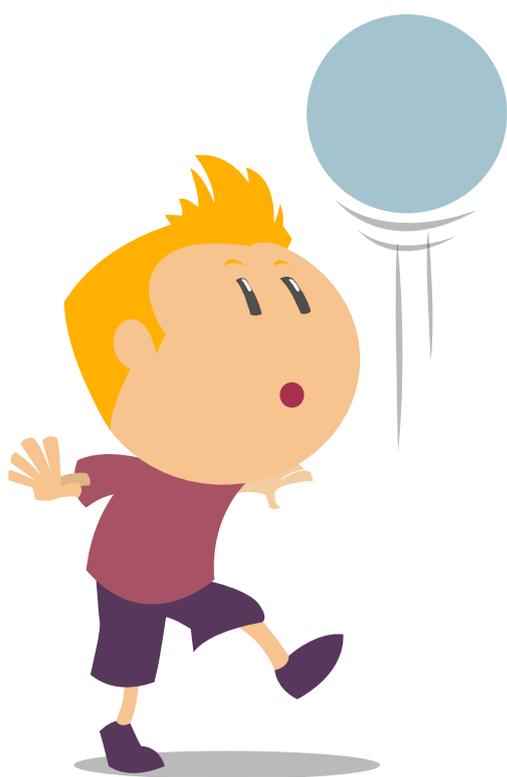
O Déficit de Atenção é uma condição física que se caracteriza pelo sub-desenvolvimento e mau funcionamento de certas partes do cérebro e se apresentam de três maneiras:

- Predominantemente Desatento
- Predominantemente Hiperativo
- Combinado Desatento + Hiperativo – O mais comum

As características marcantes desse tipo de transtorno são a facilidade de distração com devaneios frequentes (imaginação "viajante") (são conhecidos como distraídos e vivem imaginando coisas), desorganização, procrastinação, esquecimento e letargia/fadiga. Ao contrário do que ocorre nos outros subtipos, não são comuns traços de hiperatividade. O TDA geralmente é diagnosticado muito mais tardiamente, provavelmente porque a falta de sintomas de hiperatividade torna a doença mais discreta. Os sintomas não precisam estar presentes o tempo todo, um dos motivos pelos quais alguns profissionais preferem o termo "inconsistência de atenção" ao invés de "déficit de atenção".

Pais e professores podem interpretar erroneamente as causas das atitudes e comportamentos de uma criança com TDAH e, talvez, fazerem frequentemente repreensões inadequadas, como: "você é irresponsável", "você é desorganizado", "você não se esforça", etc. Algumas crianças acabam entendendo que são diferentes de alguma forma, mas, infelizmente, isso não impede que elas aceitem as críticas indevidas, criando uma auto-imagem negativa e, pior ainda, auto-alimentada.

Frequentemente, a ausência de tratamento e diagnóstico faz com que a desatenção, frustrações e baixa auto-estima criem uma série de problemas de relacionamento pessoal, além de problemas de desempenho no ensino superior ou no trabalho (aliados aos problemas de relacionamento, também nesses ambientes). Esse quadro, principalmente considerando-se a baixa auto-estima e as frustrações, acaba levando frequentemente a outros distúrbios (como os de humor ou de ansiedade) e ao uso de drogas.



As principais características são:

Crianças

- Falha ao prestar atenção a detalhes, bem como erros provenientes de descuido ao fazer tarefas escolares ou outras atividades;
- Problemas para manter a atenção centrada durante tarefas ou brincadeiras;
- Aparentar não ouvir quando lhe dirigem a palavra;
- Falha em seguir instruções ou terminar tarefas;
- Evita tarefas que requerem grande esforço mental e organização, como projetos escolares;
- Perda frequente de itens necessários para facilitar tarefas ou atividades;
- Distrai-se com excessiva facilidade;
- Frequentemente esquece-se das coisas;
- Adia tarefas e tem dificuldade em iniciá-las.

Adultos

- Frequentemente comete erros característicos de descuido quando trabalhando em projetos que não são do seu interesse ou são difíceis;
- Dificuldade em manter a atenção centrada no trabalho;
- Dificuldade em concentrar-se em conversações;
- Dificuldade em terminar projetos já iniciados;
- Dificuldade em organizar-se de forma a concluir as tarefas;
- Evita ou adia o início de projetos que requerem esforço mental;
- Frequentemente guarda em locais inapropriados ou perde coisas em casa ou no trabalho;
- Facilmente distrai-se devido a outras atividades ou ruídos;
- Dificuldade em lembrar de compromissos ou obrigações.



O Deficit de Atenção é atualmente a “desordem mental” mais diagnosticada em crianças, estimando-se que 5 a 10% de todas as crianças sejam Hiperativas.

As estatísticas indicam que cerca de 40% das crianças diagnosticadas deixam de ter sintomas durante a adolescência ou seja o cérebro, com a ajuda de fatores ambientais, “encontra o caminho” para o normal desenvolvimento.

O que significa que os outros 60% vai continuar a ter os sintomas de Deficit de Atenção durante a vida adulta. A maior parte dos adultos Hiperativos não sabem que a têm porque sempre se pensou que o Deficit de Atenção desaparecia durante a adolescência.

Em muitos casos não é muito evidente porque a pessoa desenvolveu estratégias para lidar com e minimizar as consequências dos sintomas.

Como se diagnostica?

O diagnóstico deve ser feito por um profissional de saúde capacitado, geralmente neurologista, pediatra ou psiquiatra. O diagnóstico pode ser auxiliado por alguns testes psicológicos ou neuropsicológicos, principalmente em casos duvidosos, como em adultos, mas mesmo em crianças, para o acompanhamento adequado do tratamento.

Como se trata?

O tratamento envolve o uso de medicação, geralmente algum psico-estimulante específico para o sistema nervoso central, uso de alguns antidepressivos ou outras medicações. Deve haver um acompanhamento do progresso da terapia, através da família e da escola. Além do tratamento medicamentoso, uma psicoterapia deve ser mantida, na maioria dos casos, pela necessidade de atenção à criança (ou adulto) devido à mudança de comportamento que deve ocorrer com a melhora dos sintomas, por causa do aconselhamento que se deve fazer aos pais e para tratamento de qualquer problema específico do desenvolvimento que possa estar associado.

Um aspecto fundamental desse tratamento é o acompanhamento da criança, de sua família e de seus professores, pois é preciso auxílio para que a criança possa reestruturar seu ambiente, reduzindo sua ansiedade. Uma exigência quase universal consiste em ajudar os pais a reconhecerem que a permissividade não é útil para a criança, mas que utilizando um modelo claro e previsível de recompensas e punições, baseado em terapias comportamentais, o desenvolvimento da criança pode ser melhor acompanhado.

Como realizar intervenções pedagógicas que favoreçam a aprendizagem para o TDA?

- **Feedback imediato:** As crianças com TDA aprendem melhor com o feedback que vem rapidamente. Elogie o comportamento positivo e repreenda ou estabeleça consequências para o comportamento problemático o mais rápido possível. Ou seja, apenas alguns segundos depois, se possível, não horas ou minutos depois.
- **Feedback freqüente:** Para permanecerem concentradas na tarefa, as crianças com TDA precisam receber lembretes amigáveis ou outros tipos de mensagens úteis com maior freqüência por parte dos adultos. O TDA envolve o problema de manter a motivação, especialmente quando o feedback e o reforço são esparsos e a criança vê a tarefa como tediosa.
- **Incentivos antes das punições:** O comportamento irritante das crianças com TDA leva naturalmente a repreensões e punições por parte dos adultos. Os reforços positivos, as recompensas e os elogios, infelizmente, não surgem de forma tão natural. As consequências positivas, no entanto, devem ser usadas primeiro e com maior freqüência do que punições ou repreensões. Ações falam mais alto do que palavras.
- **Lembrar a criança qual é o plano:** Ajudar a criança com TDA há estruturar seu tempo é algo que pode ser facilitado com a rotina. Instruções verbais a respeito de qual é a programação antes de começar uma atividade também são úteis. Pode ser necessário ainda fazer lembretes amigáveis durante a atividade. Esses lembretes podem assumir a forma de um elogio para a criança sentada perto dela por estarem ambas envolvidas na mesma tarefa.

- **Limpar a área de trabalho:** Ajudar a criança a limpar sua carteira, isso é, a retirar todos os materiais que não fazem parte da tarefa do momento. **Dividir a tarefa em unidades pequenas e administráveis:** Algumas crianças, por exemplo, saem-se melhor quando começam a trabalhar com a folha de tarefas dobrada ao meio, de modo que não possam ver o conjunto da atividade. Agendar datas de entrega diferentes para algumas etapas da atividade também podem ser uma idéia muito útil.
- **Dar orientações:** Ao dar instruções para uma tarefa, é importante estabelecer um contato visual com a criança TDA antes de começar. Chamar a criança pelo nome pode ser necessário para que ela não se distraia. Resumir as instruções o máximo possível é fundamental. O uso de múltiplos estímulos como, por exemplo, recursos visuais e auditivos podem auxiliar na apresentação de uma matéria.
- **Executar a tarefa:** Checagens freqüentes para ter certeza de que a tarefa está sendo feita também costumam se úteis. É verdade que existem várias outras crianças numa sala de aula cujo trabalho precisa ser verificado, mas as com Déficit da Atenção são aquelas que mais costumam se distrair. As crianças com TDA obtêm melhores resultados se forem usados freqüentes reforços verbais ou físicos. Isso também ocorre com as outras, mas as que têm Déficit de Atenção perdem o rumo mais rapidamente quando não há reforço disponível.

TDAH – TRANSTORNO DO DÉFICIT DE ATENÇÃO E HIPER ATIVIDADE

O QUE É?

É um transtorno mental do neurodesenvolvimento no qual se verificam diversos problemas significativos de atenção, hiperatividade ou impulsividade que não são apropriados para a idade da pessoa. O diagnóstico requer que os sintomas tenham início entre os seis e doze anos de idade e que persistam por mais de seis meses. Nas crianças em idade escolar, os sintomas de déficit de atenção muitas vezes estão na origem de mau desempenho escolar.

Impulsividade

1. Frequentemente dá respostas precipitadas antes de as perguntas terem sido completadas.
2. Com frequência tem dificuldade para aguardar sua vez.
3. Frequentemente interrompe ou se mete em assuntos de outros (por ex., intromete-se em conversas ou brincadeiras).

Como se diagnostica?

O diagnóstico de TDAH é fundamentalmente clínico, realizado por profissional que conheça profundamente o assunto e que necessariamente descarte outras doenças e transtornos, para então indicar o melhor tratamento.

O termo hiperatividade tem sido popularizado e muitas crianças rotuladas erroneamente. É preciso cuidado ao se caracterizar uma criança como portadora de TDAH. Somente um médico (preferencialmente psiquiatra), juntamente com psicólogo ou terapeuta ocupacional especializados, podem confirmar a suspeita de outros profissionais de áreas afins, como fonoaudiólogos, educadores ou psicopedagogos, que devem encaminhar a criança para o devido diagnóstico. Existem testes e questionários que auxiliam o diagnóstico clínico.

Hoje já se sabe que a área do cérebro envolvida nesse processo é a região orbital frontal (parte da frente do cérebro) responsável pela inibição do comportamento, pela atenção sustentada, pelo autocontrole e pelo planejamento do futuro. Entretanto, é importante frisar que o cérebro deve ser visto como um órgão cujas partes se interligam. Portanto, o funcionamento inadequado de outras áreas conectadas à região frontal pode levar a sintomas semelhantes aos do TDAH.

Como se trata?

Os neurotransmissores que parecem estar deficitários em quantidade ou funcionamento nos indivíduos com TDAH são basicamente a dopamina e a noradrenalina e podem ser estimulados através de medicação, com o devido acompanhamento médico, de modo a amenizar os sintomas de déficit de atenção/hiperatividade. Entretanto, nem todas as pessoas respondem positivamente ao tratamento. É importante que seja avaliada criteriosamente a utilização dos medicamentos em função dos seus efeitos colaterais. A duração da administração varia em cada caso, a depender da resposta do paciente, não se justificando o uso dessas drogas nos casos em que os pacientes não apresentem melhora significativa.

Além de fármacos, ministrados com acompanhamento especializado permanente, o tratamento médico pode contar com apoio psicológico, fonoaudiológico, terapêutico ocupacional ou psicopedagógico.

Famílias caracterizadas por alto grau de agressividade e impulsividade nas interações, podem contribuir para o aparecimento de comportamento agressivo, impulsivo ou de uma oposição desafiante nas crianças em diversos contextos. A família tem importante papel no tratamento de transtornos infantis. Não basta medicar a criança. É necessário que os próprios pais façam psicoterapia junto com a criança ou o adolescente.

Como realizar intervenções pedagógicas que favoreçam a aprendizagem para o TDAH?

Atenção e memória sustentada:

- 1– Quando o professor der alguma instrução, pedir ao aluno para repetir as instruções ou compartilhar com um amigo antes de começar as tarefas.
- 2– Quando o aluno desempenhar a tarefa solicitada ofereça sempre um feedback positivo (reforço) através de pequenos elogios e prêmios que podem ser: estrelinhas no caderno, palavras de apoio, um aceno de mão... Os feedbacks e elogios devem acontecer **SEMPRE E IMEDIATAMENTE** após o aluno conseguir um bom desempenho compatível com o seu tempo e processo de aprendizagem.
- 3– **NÃO** criticar e apontar em hipótese alguma os erros cometidos como falha no desempenho. Alunos com TDAH precisam de suporte, encorajamento, parceria e adaptações. Esses alunos **DEVEM** ser respeitados. Isto é um direito! A atitude positiva do professor é fator **DECISIVO** para a melhora do aprendizado.
- 4– Na medida do possível, oferecer para o aluno e toda a turma tarefas diferenciadas. Os trabalhos em grupo e a possibilidade do aluno escolher as atividades nas quais quer participar são elementos que despertam o interesse e a motivação. É preciso ter em vista que cada aluno aprende no seu tempo e que as estratégias deverão respeitar a individualidade e especificidade de cada um.

5 – Optar por, sempre que possível, dar aulas com materiais audiovisuais, computadores, vídeos, DVD, e outros materiais diferenciados como revistas, jornais, livros, etc. A diversidade de materiais pedagógicos aumenta consideravelmente o interesse do aluno nas aulas e, portanto, melhora a atenção sustentada.

6 – Utilizar a técnica de “aprendizagem ativa” (high response strategies): trabalhos em duplas, respostas orais, possibilidade do aluno gravar as aulas e/ou trazer seus trabalhos gravados em CD ou computador para a escola.

7 – Adaptações ambientais na sala de aula: mudar as mesas e/ou cadeiras para evitar distrações. Não é indicado que alunos com TDAH sentem junto a portas, janelas e nas últimas fileiras da sala de aula. É indicado que esses alunos sentem nas primeiras fileiras, de preferência ao lado do professor para que os elementos distratores do ambiente não prejudiquem a atenção sustentada.

8 – Usar sinais visuais e orais: o professor pode combinar previamente com o aluno pequenos sinais cujo significado só o aluno e o professor compreendem. Exemplo: o professor combina com o aluno que todas as vezes que percebê-lo desatento durante as atividades, colocará levemente a mão sobre seu ombro para que ele possa retomar o foco das atividades.

9 – Usar mecanismos e/ou ferramentas para compensar as dificuldades memoriais: tabelas com datas sobre prazo de entrega dos trabalhos solicitados, usar post-it para fazer lembretes e anotações para que o aluno não esqueça o conteúdo.

10 – Etiquetar, iluminar, sublinhar e colorir as partes mais importantes de uma tarefa, texto ou prova.

Tempo e processamento das informações:

- 1** – Usar organizadores gráficos para planejar e estruturar o trabalho escrito e facilitar a compreensão da tarefa. [Clique aqui para ver um exemplo.](#)
- 2** – Permitir como respostas de aprendizado apresentações orais, trabalhos manuais e outras tarefas que desenvolvam a criatividade do aluno.
- 3** – Encorajar o uso de computadores, gravadores, vídeos, assim como outras tecnologias que possam ajudar no aprendizado, no foco e motivação.
- 4** – Reduzir ao máximo o número de cópias escritas de textos. Permitir a digitação e impressão, caso seja mais produtivo para o aluno.
- 5** – Respeitar um tempo mínimo de intervalo entre as tarefas. Exemplo: propor um trabalho em dupla antes de uma discussão sobre o tema com a turma inteira.
- 6** – Permitir ao aluno dar uma resposta oral ou gravar, caso ele tenha alguma dificuldade para escrever.
- 7** – Respeitar o tempo que cada aluno precisa para concluir uma atividade. Dar tempo extra nas tarefas e nas provas para que ele possa terminar no seu próprio tempo.

Organização e técnicas de estudo:

- 1 – Dar as instruções de maneira clara e oferecer ferramentas para organização do aluno desenvolver hábitos de estudo. Incentivar o uso de agendas, calendários, post-it, blocos de anotações, lembretes sonoros do celular e uso de outras ferramentas tecnológicas que o aluno considere adequado para a sua organização.
- 2 – Na medida do possível, supervisionar e ajudar o aluno a organizar os seus cadernos, mesa, armário ou arquivar papéis importantes.
- 3 – Orientar os pais e/ou o aluno para que os cadernos e os livros sejam “encapados” com papéis de cores diferentes. Exemplo: material de matemática – vermelho, material de português – azul, e assim sucessivamente. Este procedimento ajuda na organização e memorização dos materiais.
- 4 – Incentivar o uso de pastas plásticas para envio de papéis e apostilas para casa e retorno para a escola. Desta forma, todo o material impresso fica condensado no mesmo lugar minimizando a eventual perda do material.
- 5 – Utilizar diariamente a agenda como canal de comunicação entre o professor e os pais. É extremamente importante que os pais façam observações diárias sobre o que observam no comportamento e no desempenho do filho em casa, assim como o professor poderá fazer o mesmo em relação às questões relacionadas à escola.

6 – Estruturar e apoiar a gestão do tempo nas tarefas que exigem desempenho em longo prazo. Exemplo: ao propor a realização de um trabalho de pesquisa que deverá ser entregue no prazo de 30 dias, dividir o trabalho em partes, estabelecer quais serão as etapas e monitorar se cada uma delas está sendo cumprida. Alunos com TDAH apresentam dificuldades em desempenhar tarefas em longo prazo.

7 – Ensine e dê exemplos frequentemente. Use folhas para tarefas diárias ou agendas. Ajude os pais, oriente-os como proceder e facilitar os problemas com deveres de casa. Alunos com TDAH não podem levar “toneladas” de trabalhos para fazer em casa num prazo de 24 horas.

Técnicas de aprendizado e habilidades metacognitivas:

1 – Explicar de maneira clara e devagar quais são as técnicas de aprendizado que estão sendo utilizadas. Exemplo: explicar e demonstrar na prática como usar as fontes, materiais de referência, anotações, notícias de jornal, trechos de livro, etc.

2 – Definir metas claras e possíveis para que o aluno faça sua autoavaliação nas tarefas e nos projetos. Este procedimento permite que o aluno faça uma reflexão sobre o seu aprendizado e desenvolva estratégias para lidar com o seu próprio modo de aprender.

3 – Usar organizador gráfico (clique aqui para ver) para ajudar no planejamento, organização e compreensão da leitura ou escrita.

Inibição e autocontrole:

1 – Buscar sempre ter uma postura pró-ativa. Antecipar as possíveis dificuldades de aprendizado que possam surgir e estruturar as soluções. Identificar no ambiente de sala de aula quais são os piores elementos distratores (situações que provocam maior desatenção) na tentativa de manter o aluno o mais distante possível deles e, conseqüentemente, focado o maior tempo possível na tarefa em sala de aula.

2 – Utilizar técnicas auditivas e visuais para sinalizar transições ou mudanças de atividades. Exemplo: falar em voz alta e fazer sinais com as mãos para lembrar a mudança de uma atividade para outra, ou do término da mesma.

3 – Dar frequentemente feedback (reforço) positivo. Assinale os pontos positivos e negativos de forma clara, construtiva, respeitosa. Este monitoramento é importante para o aluno com TDAH, pois permite que ele desenvolva uma percepção do seu próprio desempenho, potencial e capacidade e possa avançar motivado em busca da sua própria superação.

4 – Permitir que o aluno se levante em alguns momentos, previamente combinados entre ele e o professor. Alunos com hiperatividade necessitam de alguma atividade motora em determinados intervalos de tempo. Exemplo: pedir que vá ao quadro (lousa) apagar o que está escrito, solicitar que vá até a coordenação buscar algum material, etc., ou mesmo permitir que vá rapidamente ao banheiro ou ao corredor beber água. Este procedimento é extremamente útil para diminuir a atividade motora e, muitas vezes, é **ABSOLUTAMENTE NECESSÁRIO** para crianças muito agitadas.

REFERÊNCIAS

- https://pt.wikipedia.org/wiki/Dist%C3%BArbio_do_d%C3%A9ficit_de_aten%C3%A7%C3%A3o_sem_hiperatividade
- <https://www.abcdasaude.com.br/psiquiatria/transtorno-do-deficit-de-atencao-e-hiperatividade>
- https://pt.wikipedia.org/wiki/Transtorno_do_d%C3%A9ficit_de_aten%C3%A7%C3%A3o_com_hiperatividade
- <http://www.tdah.org.br/br/dicas-sobre-tdah/dicas-para-educadores/item/399-algumas-estrat%C3%A9gias-pedag%C3%B3gicas-para-alunos-com-tdah.html>
- Ilustrações: Projetado por Freepik



