

Cartilha para os Professores

Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade

TDAH

na escola

© 2015 INCT Medicina Molecular

Este trabalho está licenciado sob Licença Creative Commons - Atribuição 4.0 Internacional. Você pode compartilhar - copiar e redistribuir este material, em qualquer meio ou formato, adaptar - editar e transformar, para qualquer finalidade, inclusive comercial, desde que sejam dados os créditos desta obra e indicado se mudanças foram feitas. Você pode fazê-lo de qualquer forma razoável, mas não de qualquer maneira, e sem sugerir que o INCT Medicina Molecular ou a UFMG endosse você ou o material resultante desse uso.

Série Educação para a Saúde
Popularização da Ciência

Disponível em: www.medicina.ufmg.br/inct

Tiragem: 1.000 exemplares

Impresso no Brasil

Instituto Nacional de Ciência e Tecnologia Medicina Molecular/UFMG

Coordenação: Prof. Marco Aurélio Romano-Silva

Laboratório de Investigação em Neurociência Clínica - LINC

Prof. Leandro Malloy-Diniz

Prof. Breno Satler

**Núcleo de Investigação da Impulsividade e Atenção/Hospital das Clínicas
UFMG - NITIDA**

Prof^a. Débora Marques Miranda

Prof. Leandro Malloy-Diniz

Redação

Conteúdo e texto original

Danielle de Souza Costa

Débora Medeiros

Isadora Morais de Paula

Natália Aguiar

Débora Marques de Miranda

Produção Editorial

Núcleo de Divulgação Científica

Coordenação

Marcus Vinicius dos Santos

Produção Gráfica

Assessoria de Comunicação Social

Coordenação

Gilberto Boaventura

Projeto Gráfico, diagramação e ilustração

Juliana Guimarães

Atendimento Publicitário

Desirée Suzuki

Contato

Faculdade de Medicina da UFMG

Endereço: Av. Professor Alfredo Balena,

190, sala 114 - Santa Efigênia

Região Hospitalar. BH. MG. Brasil.

Cep.: 30.130-100

medicinamolecular@medicina.ufmg.br

www.medicina.ufmg.br/molecular

Tel. +55(31) 3409 - 9753

O Instituto Nacional de Ciência e Tecnologia de Medicina Molecular é financiado por:

Programa Institutos Nacionais de Ciência e Tecnologia, do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq/MCTI) e Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Minas Gerais (FAPEMIG).

CNPq 573646/2008-2 e CBB-APQ-00075-09

Prezado

Você está recebendo uma cartilha produzida por membros de uma equipe multidisciplinar do Instituto Nacional de Ciência e Tecnologia de Medicina Molecular (INCT-MM).

Nosso objetivo é contribuir para sua maior segurança no sentido de reduzir a probabilidade de prejuízos acumulados durante o desenvolvimento global de seus alunos com TDAH.

Todo mundo tem algum sintoma que pode se assemelhar a esse quadro, mas nos casos de TDAH quando são muitos, podem trazer prejuízo na mesma medida.

A Escola - como espaço de desenvolvimento - pode ser local privilegiado de identificação desse transtorno. E sua identificação precoce é fundamental para diminuir a probabilidade de prejuízos acumulados.

professor,

O INCT Medicina Molecular tem como missão unir pesquisa e prática clínica na investigação de anomalias moleculares e celulares que acarretam em doenças graves e complexas, como TDAH, Doença de Alzheimer, diversos tipos de câncer, além de trabalhar desenvolvimento de novos tratamentos para essas doenças.

E a informação qualificada, objetiva e direcionada é um dos caminhos que adotamos como forma de conscientização dos vários atores-colaboradores envolvidos nessa e em outras questões de saúde.

Comportamento e Ambiente Escolar

Todos os dias, você, professor, tem um ‘prato cheio’ para observar o comportamento humano.

Uma sala de aula reúne potencialmente uma gama imensa de comportamentos heterogêneos, personalidades distintas e maneiras específicas de aprendizagem.

Um professor preparado contribui para o aprimoramento do processo didático de sua escola, mas, também, participa da melhoria da qualidade de vida de seus alunos. E, nos mais diferentes ambientes e momentos sociais – escola, família, lazer ou esporte.



A criança também pode interferir involuntariamente sobre a dinâmica do ambiente onde convive. Positiva ou negativamente. Um comportamento inadequado pode impactar sobre o desempenho da turma inteira.

Quando uma criança se destaca em sala de aula, com a devida cautela, o professor deve dispor das habilidades e conhecimentos adequados para lidar com a situação específica.

Os pais ou responsáveis se beneficiam de orientação, com o cuidado necessário, a procurar apoio de psiquiatra, neurologista, psicólogo ou outro profissional, desde que comprovadamente especializado no tratamento desse transtorno. Isso irá otimizar as chances de sucesso dessas crianças na vida, não só na escola ou, futuramente, no ambiente profissional, mas além das interações sociais ao longo da vida.

Ao contrário do que até mesmo alguns profissionais de saúde ainda pensam, o TDAH não passa com a idade e nem existe nenhum tratamento caseiro comprovadamente eficaz. São inúmeros os relatos de pais e professores satisfeitos com o resultado do tratamento adequado...podemos tentar!?

Para outra pequena parte (cerca de 5 pessoas em cada 100), o tempo ou uma educação mais diretiva não serão suficientes. Quando muito frequentes, intensos e persistentes, esse tipo de problema pode indicar a presença de um transtorno do comportamento.

O 'Transtorno de Déficit de Atenção/Hiperatividade' (TDAH) é um transtorno do comportamento que acomete, em média, 5,3% da população mundial.

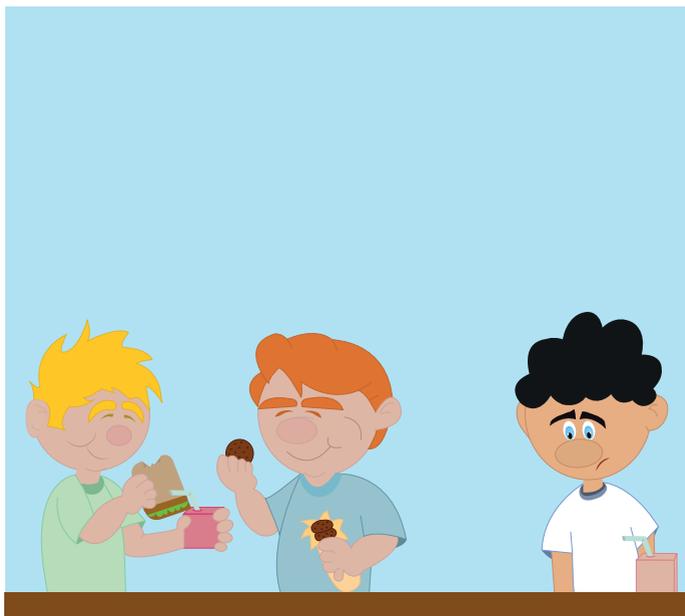
Nas crianças em idade escolar, a presença de sintomas proeminentes de desatenção, hiperatividade e impulsividade pode acarretar danos que se evidenciam no contexto educacional, como a dificuldade de aprendizagem e prejuízos na relação professor-aluno. Assim, é importante que pais e educadores, que eventualmente estejam diante de uma criança nessa condição, tenham à sua disposição informações acessíveis que poderão contribuir para a melhor evolução do quadro.

A seguir, falaremos um pouco de aspectos relevantes no manejo do TDAH, procurando abordar dúvidas comuns sobre o transtorno.

TDAH na escola

O ambiente escolar representa um grande desafio pra estudantes com TDAH. A maior parte deles vai apresentar baixo desempenho e quase metade pode apresentar também, além do TDAH, um ou mais transtornos de aprendizagem como a Dislexia e a Discalculia do Desenvolvimento.

Por isso, além de ajudar o aluno com seus problemas de atenção e de comportamento, muitas vezes é necessário tomar outras medidas pedagógicas específicas. As dificuldades de aprendizagem não são a única barreira para a integração do estudante com TDAH, na escola.



As pessoas com TDAH geralmente têm menos habilidades sociais. Por isso, é bastante comum que não sejam muito populares, e até rejeitadas pelos colegas. Também, se relacionam mal com os professores e têm problemas de conduta geral (quebram regras, não se motivam facilmente – mesmo que entendam que seja para seu próprio bem futuro, ficam com raiva e frustrados com frequência, etc).

É fundamental destacar que este transtorno é muito heterogêneo. Um aluno com TDAH pode ser completamente diferente de outro com o mesmo problema. Um pode ser apenas lento, distraído e, de certo modo, socialmente excluído. Outro pode ser agitado, agressivo e muito impulsivo.



É extremamente importante que você, professor, seja capaz de reconhecer o máximo das habilidades, necessidades e limitações desses estudantes. Essa sensibilidade permite tornar mais fácil a adaptação desses alunos na escola. Isso, por sua vez, permite que o seu aluno possa aproveitar o processo de sua educação ao máximo.

Algumas dificuldades esperadas

Os estudantes com TDAH podem ter um ou mais dos problemas que se seguem:

- Lentidão para aprender conteúdos e realizar as tarefas escolares;
- Dificuldade para ignorar estímulos irrelevantes;
- Dificuldade para interromper uma ação já iniciada ou prestes a ser executada, mesmo que não seja adequada;
- Dificuldade para manter e manipular mais de uma informação ao mesmo tempo;
- Dificuldade de organizar e planejar os passos necessários para cumprir suas tarefas;

- Dificuldade para enxergar mais de uma solução para um problema corrente;
 - Baixo estado de alerta (o estudante pode tentar aumentar o estado de alerta buscando ambientes barulhentos, cheio de pessoas, ouvindo música, vendo TV mesmo quando está estudando);
 - Dificuldade de sustentar a atenção durante uma atividade mental prolongada (mais de 15 ou 20 minutos consecutivos);
 - Elevada variabilidade de desempenho (o estudante pode apresentar bom desempenho em certa atividade num dia e falhar em outra de mesma natureza em outro);
 - Baixa sensibilidade à recompensa (os alunos com desenvolvimento típico se sentem recompensados mais facilmente que os estudantes com TDAH que podem precisar de mais atenção para entenderem que seu esforço está sendo valorizado);
- Imediatismo/Aversão à espera (mesmo que a consequência de uma ação seja muito boa futuramente, indivíduos com TDAH tendem a desvalorizar recompensas que levam mais tempo para serem alcançadas preferindo recompensas menores, mas imediatas);

- Menor sensibilidade à punição (estudantes com TDAH podem ter dificuldade para inibir comportamentos de risco, ou seja, comportamentos que podem trazer consequências negativas mesmo que já tenham vivido e aprendido que a punição é bastante provável ou grave);
- Dificuldade para lidar com o tempo (pessoas com TDAH costumam achar que o tempo demorou mais pra passar do que ele realmente leva pra passar. Eles podem ter dificuldades para estabelecer prioridades, cumprir prazos, concluir suas tarefas, avaliar as consequências de longo prazo etc). - Dificuldade de aprendizagem da leitura (mesmo que não tenha Dislexia do Desenvolvimento, os problemas de leitura e escrita são comuns);
- Dificuldade de aprendizagem da matemática (mesmo que não tenha Discalculia do Desenvolvimento, as dificuldades na aritmética são comuns).

Esses são problemas frequentes que podem afetar o desempenho escolar, a motivação para os estudos e o relacionamento com os colegas.

A forma como os colegas conseguem se relacionar com as crianças/adolescentes com TDAH é fundamental pra que possam superar suas dificuldades.



8

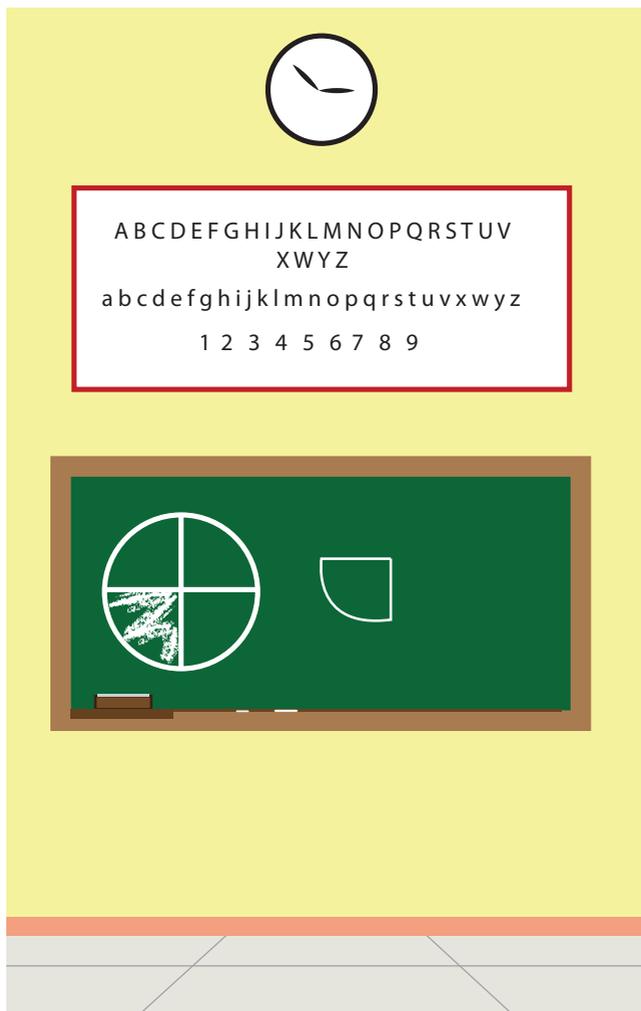
passos que podem ajudar

Ainda não se sabe exatamente por que, mas o fato é que o TDAH afeta cada criança de maneira distinta. Como já foi dito, pessoas com o mesmo transtorno apresentam comportamentos por vezes totalmente diferentes. Entretanto, algumas dicas práticas podem levar a um melhor aproveitamento escolar.

- 1 Evite que o estudante se assente em carteiras perto de portas e janelas. Se possível, sempre perto de você.



- 2** Divida tarefas grandes em atividades menores, menos complexas. Permitir pequenas pausas ajuda o aluno a se concentrar pelo tempo necessário para cada tarefa.



- 3** 'Converse' com a criança, discretamente, quando ela estiver agindo de forma errada, como: conversando fora de hora, atrapalhando a aula. Xingamentos em público afetam muito a autoestima dessas crianças, que, em geral, parecem ser mais sensíveis. Como um efeito colateral, seu comportamento pode ser agressivo ou explosivo, para chamar atenção. Combine gestos com uma "linguagem discreta" para alertá-la de que ela está interrompendo ou atrapalhando o ambiente.



- 4** Cobre disciplina. Mesmo que seja difícil para o aluno com TDAH cumprir, e o professor tenha consciência disso, é extremamente importante que o professor cobre dele o mesmo compromisso e disciplina que espera dos demais. Isso o ajudará a perceber que está em um ambiente que não permite certos comportamentos.



- 5** Sugira um plano de estudos fora da sala de aula aos pais ou responsáveis. Uma planilha de horários e a rotina ajuda o aluno a se empenhar no cumprimento de suas responsabilidades. Para cada etapa que ele cumprir, reforce positivamente.



- 6** Utilize métodos de ensino que motivem e despertem o interesse dos alunos. Aulas com muito conteúdo falado não são efetivas para o aprendizado. Crianças cansadas, mesmo as que não têm TDAH, deixam de reter informações. Aulas didáticas, em campo, com desenhos ou atividades práticas são comprovadamente **MUITO POSITIVAS** para a fixação da matéria.



- 7** Dê consequências pelo mau comportamento frequente. Uma criança com TDAH não pode ser “mimada” por ter dificuldades. Ela precisa de atenção especial, sim, mas não pode aproveitar-se disso para fazer o que quiser. Explique, detalhadamente – com calma e paciência, o que foi feito de errado para que ela compreenda por que está sendo penalizada. Seja justo.



- 8** É uma das dicas mais importantes: reconheça sempre que for possível, em voz alta, aos pais, às próprias crianças, que o comportamento delas está adequado, excelente e positivo. Seja específico, para que o aluno compreenda seu mérito e se sinta valorizado pelo seu esforço. Não foque nos comportamentos negativos. O reforço positivo por parte dos professores e pais é um grande motivador! E como destacado, uma das ferramentas mais importantes e eficazes para transformar comportamentos!



Auxiliando na dificuldade de leitura

O ensino das crianças e adolescentes com dificuldades de leitura deve se basear nos métodos tradicionais, capitalizando sobre as boas habilidades de memorização verbal e competência lexical.

A aprendizagem exige instrução explícita e prática exaustiva. Na medida do que for possível, os professores podem tomar algumas medidas que auxiliam estudantes com dislexia como:

- usar uma abordagem fônica/multissensorial estruturada para alfabetização/leitura;
- construir e nutrir sua autoconfiança; sentar o aluno perto do professor; ensinar individualmente ou em pequenos grupos, tanto quanto possível;
- incentivar o aluno a repetir as instruções dadas (incentivar autoinstrução);
- diferenciar o material didático (dar mais tempo para realização as tarefas);
- não peça ao aluno que leia em voz alta na frente de muitos colegas ou dê listas longas pra que aprenda as palavras a cada semana; não espere que consiga copiar muitos exercícios do quadro;
- não espere que consiga fazer as tarefas em lugares mais barulhentos ou cheios de distrações);
- concentrar-se no conteúdo e não na apresentação das repostas do aluno (valorizar respostas orais);

- fornecer planilhas claras com menos escrita e mais diagramas;
- incentivar a repetição de conteúdos recentemente aprendidos, dando oportunidade para muita prática;
- usar recompensas e incentivos sempre que possível (não corrigir os erros excessivamente, ao contrário, valorizar sempre que possível respostas corretas);
- esperar variabilidade no desempenho do aluno.

Auxiliando na dificuldade de matemática

Identifique as limitações do aluno e recomende o auxílio fora da sala de aula. Isto permite que o aluno e seu tutor foquem especificamente sobre as dificuldades que o aluno está tendo, tirando a pressão de ter que mudar para novos tópicos muito rapidamente.

O reforço repetido e a prática específica de ideias simples podem fazer a compreensão mais fácil.

Outras estratégias para dentro e fora da sala de aula incluem:

- usar papel quadriculado para os alunos que têm dificuldade para organizar as ideias no papel;

- trabalhar para encontrar maneiras diferentes de abordar os fatos aritméticos (em vez de apenas memorizar a tabuada, por exemplo, explicar que a multiplicação consiste na soma de fatos repetidos, ou seja, se $2 \times 8 = 16$ e 16 é o dobro de oito, então 4×8 só pode ser o dobro de 16, 32);
- pratique estimar (tentar adivinhar) como uma forma de começar a resolver problemas de matemática; introduzir novas habilidades a partir de exemplos concretos e mais tarde mudar para aplicações mais abstratas;
- explicar ideias e problemas de forma clara e incentivar os alunos a fazerem perguntas sobre como eles funcionam;
- fornecer um lugar para trabalhar com poucas distrações e ter lápis, borrachas e outras ferramentas na mão, se necessário;
- conferir mais tempo na realização das tarefas que envolvam aritmética e valorizar o raciocínio matemático mais que a realização do cálculo em si.

Ajudar o estudante a tomar consciência dos seus pontos fortes e fracos, entender como ele aprende melhor é um grande passo para alcançar o sucesso acadêmico e a autoconfiança.

Como se inscrever no NITIDA?

Para se inscrever, você pode ligar ou preencher um formulário próprio disponível na portaria do Ambulatório Borges da Costa do Hospital das Clínicas da UFMG - Setor de Psiquiatria

Atendimento: toda quinta-feira, a tarde

Telefone: (31) 3409 -9540

E-mail: nitida.hc.ufmg@gmail.com

Endereço: Av. Professor Alfredo Balena, 190 - Bairro Santa Efigênia - Belo Horizonte. Minas Gerais. Brasil. Cep. 30130-100

Um professor que conheça o TDAH e saiba lidar com o problema evita situações de estresse e desânimo com seus alunos. O TDAH pode ser controlado, mas para isso é preciso cautela e conhecimento.

Agora sim, bom trabalho!

INCT
Medicina Molecular



NÚCLEO DE DIVULGAÇÃO
CIENTÍFICA



UF **m** G



Ministério da
Ciência e Tecnologia



