



Pearson

Aprendizagem de A a Z



Transtorno de Déficit de
Atenção/Hiperatividade (TDAH)

CARTILHA DE APRENDIZAGEM.

O mundo tem mais de sete bilhões de habitantes e cada um de nós é um ser humano diferente. Este fato é comprovado não apenas pela impressão digital única, mas pelas características individuais de aprendizagem. Quer um exemplo? Duas crianças que receberem a mesma informação, na mesma escola, com os mesmos professores, podem entender o mesmo assunto de maneiras diferentes. A vivência diária, os valores, o apoio emocional dos familiares e, principalmente, as habilidades cognitivas inatas do indivíduo transformam cada um de nós em um ser único com relação à aprendizagem. Nesta cartilha vamos abordar as informações acerca das características específicas do Transtorno de Déficit de Atenção/Hiperatividade (TDAH).

Acompanhe com a gente uma verdadeira jornada pelo universo da aprendizagem!



APRENDIZAGEM

VOCÊ JÁ PAROU PARA PENSAR COMO CONSEGUIMOS APRENDER? CADA UM DE NÓS TEM UM JEITO DE APRENDER: TEM GENTE QUE APRENDE RÁPIDO E IMPRESSIONA PELA “FACILIDADE” COM QUE APROVEITA SUAS EXPERIÊNCIAS PARA RESPONDER AOS MAIS DIVERSOS PROBLEMAS DO COTIDIANO. OUTRAS PESSOAS PRECISAM SE “ESFORÇAR” MAIS. ENTÃO, DE ONDE VÊM ESSAS DIFERENÇAS INDIVIDUAIS?

Simplificando, seu jeito de aprender dependerá tanto de habilidades que nasceram com você quanto de habilidades que precisaram ser ensinadas, fazendo com que o valor que a **educação** tem em sua cultura e suas oportunidades de ensino sejam fundamentais para sua **aprendizagem**. O acolhimento e o apoio emocional dos pais/educadores nos primeiros anos de vida também são fundamentais.

Quanto mais a curiosidade própria de cada um é incentivada, melhor! Um conhecimento é mais bem aproveitado quando o educador sabe maximizar as **capacidades individuais**: se uma tarefa é absurdamente difícil, o educando pode se sentir incapaz e desistir. Se uma tarefa é absurdamente fácil, ele também pode não se sentir instigado a se esforçar mais e mais.

■ QUANTO MAIS A CURIOSIDADE PRÓPRIA DE CADA UM É INCENTIVADA, MELHOR!

Uma tarefa que desafie o potencial do educando, no “meio do caminho”, seria o mais indicado. É sabido que esse “meio do caminho” é diferente para cada um. Por isso, torna-se um verdadeiro desafio trabalhar em grupos em que os educandos têm um potencial cognitivo e um nível de motivação pessoal para aprender variados.

Uma educação desafiadora num nível médio vai funcionar para a maioria, mas vai ser muito fácil para quem tem habilidades cognitivas elevadas e muito difícil para quem tem dificuldades relacionadas a problemas do neurodesenvolvimento, o que vai impactar diretamente sua motivação e autoeficácia.

Sendo assim, se as mesmas oportunidades de educação são oferecidas para um grupo de estudantes, aqueles com o menor desempenho serão apontados como tendo **difículdade de aprendizagem**. Já os que têm uma dificuldade muito **acentuada** e que **persiste** ao longo de seu desenvolvimento, apesar de inúmeros esforços para que tenham um desempenho mais próximo do esperado para a sua



idade, escolaridade e aparente capacidade cognitiva geral, são os que provavelmente apresentam um **transtorno de aprendizagem**.

Além da capacidade cognitiva e das oportunidades de aprendizagem (método de ensino, aprendizagem direta pela observação e exemplo das pessoas com quem o educando convive, a importância da educação para a cultura do estudante e consequente incentivo nessa direção, etc.), a motivação individual

tem alto potencial para influenciar o jeito de cada um aprender. Se uma tarefa é muito complexa, muito longa, pouco clara quanto aos seus objetivos e o aluno não entende sua utilidade em curto prazo, fica mais difícil para ele se interessar e aprender. Muitas vezes, o estudante pode ser levado a se esforçar para melhorar seu desempenho mais por medo de tirar notas baixas do que pela vontade de aprender. O reconhecimento de pequenos avanços e a recompensa por eles é

fundamental para que o indivíduo continue se esforçando. Fornecer a cada estudante uma estratégia individual mais adequada para o seu modo particular de aprender pode demandar mais esforço, mas vale a pena para todos.

MUITAS VEZES, O ESTUDANTE PODE SER LEVADO A SE ESFORÇAR PARA MELHORAR SEU DESEMPENHO MAIS POR MEDO DE TIRAR NOTAS BAIXAS DO QUE PELA VONTADE DE APRENDER.

Um transtorno da aprendizagem pode ser específico, fazendo com que o estudante tenha dificuldade apenas em alguns aspectos particulares do seu funcionamento. Algumas crianças apresentam dificuldade específica de leitura, mas vão bem em matemática e vice-versa. Por isso são chamados transtornos **específicos** de aprendizagem e incluem a dislexia e a discalculia do desenvolvimento. Esses transtornos específicos estão dentro de um grupo mais geral, chamado transtornos do **neurodesenvolvimento**.

Eles são do neurodesenvolvimento porque desde muito cedo afetam a capacidade da criança de ter um desempenho semelhante ao de outras crianças em diversas áreas do cotidiano. Entre os transtornos que causam prejuízos mais **globais** estão o transtorno de déficit de atenção/hiperatividade, o transtorno do espectro autista e as deficiências intelectuais.

Lembre-se de que as crianças aprendem melhor quando são instruídas diretamente sobre o que aprender e quando as expectativas e regras são simples e claras. Métodos que focam muito a intuição para a aprendizagem podem atrapalhar principalmente as crianças com transtornos do neurodesenvolvimento. Essas crianças têm dificuldade para construir e organizar o próprio conhecimento em resposta aos estímulos externos e com base puramente em suas experiências.

TRANSTORNOS ESPECÍFICOS DE APRENDIZAGEM



10 EM CADA 100 PESSOAS EM TODO O MUNDO TÊM UM TRANSTORNO ESPECÍFICO DE APRENDIZAGEM.

OS TRANSTORNOS ESPECÍFICOS DE APRENDIZAGEM SÃO BASTANTE COMPLEXOS EM SUA ORIGEM. POR ORA, BASTA SABER QUE ALGUMAS CRIANÇAS NASCEM COM UMA SENSIBILIDADE GENÉTICA MAIOR AOS ACONTECIMENTOS DO DIA A DIA.

Essa combinação entre vulnerabilidade genética e ambiente pode levar a pequenas alterações no cérebro da criança, ficando, assim, muito mais difícil para ela conseguir aprender conteúdos específicos. É importante dizer que essa dificuldade, para ser específica, não se deve à inteligência da criança, a problemas sensoriais ou emocionais e, claro, não se deve a uma educação inadequada.

Vamos conhecer alguns dos transtornos mais comuns da aprendizagem e como podemos ajudar um pouquinho quem os tem. Muitas vezes esses transtornos podem ocorrer juntos, aumentando a necessidade de apoio individual e acolhimento durante o processo de aprendizagem. Vale lembrar: reforce cada pequeno avanço e alimente a autoconfiança da criança!

■ TDAH

COMO AJUDAR ESTUDANTES COM TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO/HIPERATIVIDADE (TDAH)

Muitas crianças e adultos são desatentos ou muito agitados sem que isso seja um problema, mas

para cinco em cada 100 pessoas é fundamental ter ajuda.

Dificuldades mais frequentes:

- Baixo desempenho escolar.
- Dificuldade para se relacionar com os colegas.
- Problemas para respeitar regras.

Outras dificuldades possíveis:

- **Lentidão** para aprender conteúdos e realizar as tarefas escolares.
- **Dificuldade para ignorar** estímulos irrelevantes e para interromper uma resposta que já foi iniciada (mesmo se inadequada).
- **Dificuldade de organizar e planejar** os passos necessários para cumprir suas tarefas, além de dificuldade para **enxergar mais de uma solução** para um problema.
- **Baixo estado de alerta** (o estudante pode tentar aumentar o estado de alerta buscando ambientes barulhentos, cheios 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). Essa dificuldade é maior para atividades pouco motivadoras.



Quanto mais motivada a criança estiver para uma atividade, menos problemas com a atenção ela terá. Isso acontece com todos os seres humanos, mas é mais acentuado para quem tem TDAH.

- **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 entender 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 demora mais para passar do que realmente passa. Elas podem ter dificuldades para estabelecer prioridades, cumprir prazos, concluir suas tarefas, avaliar as consequências em longo prazo etc.
- **Dificuldade de aprendizagem da leitura e da matemática**, mesmo que não tenham dislexia ou discalculia do desenvolvimento (mas com frequência têm), os problemas de leitura, escrita e aritmética são comuns.

EM CASA: COMO AJUDAR?

Seja assertivo!

Ou seja, coloque limites, mas sem ser excessivamente autoritário; promova a autonomia da criança, mas não permita que faça tudo “só porque ela quer”. Uma **rotina** bem estruturada e um lar sem muitos conflitos são ferramentas poderosas para mudar o comportamento.

Crie regras simples e diretas. Seja **específico e consistente**. Você pode dar uma ordem começando sempre da mesma forma: “filho(a), **você tem que** arrumar o quarto agora”, “filho(a), **você tem que** fazer o dever daqui a cinco minutos”, “filho(a), **você tem que** se preparar para dormir”. Isso ajuda a criança a entender que você está sendo consistente e que sua ordem tem que ser levada a sério.

Mantenha a calma!

Preste atenção se você não tende a reagir agressivamente ao mau comportamento da criança. Argumentar não ajuda. Olhe firmemente, mas com carinho, para ela e diga: “sei que isso não é divertido para você, mas você tem que fazer”. Não caia na tentação de alimentar um “cabo de guerra” dentro de casa.

Quanto mais estruturado, melhor!

Use calendários, circule as datas importantes e escreva o que tem de ser feito para aquela data (como provas e trabalhos escolares). Mantenha **visíveis** (no quarto da criança ou na sala) as **regras**

EVITE FORÇAR O BOM COMPORTAMENTO ATRAVÉS DO MEDO.

importantes (mesmo que sejam simples, como apagar as luzes etc.).

Converse com o(a) professor(a) da criança e aceite conselhos sobre como fazer a lição de casa.

Recompense a criança no final do dia pelas coisas que ela fez corretamente (libere o computador, assista à TV com ela etc.). Tome cuidado para não pressionar a criança a fazer as coisas: não torne a rotina motivo de ameaças diárias. Evite forçar o bom comportamento através do medo.

- Foque nos comportamentos positivos da criança (assim ela

saberá o que deve fazer e não só o que não deve).

- Crie um espaço tranquilo para o estudo.
- Mantenha a criança ativa (atividades motoras são ótimas. Exercícios que tenham como foco o autocontrole e a disciplina são indicados).
- Tenha regras claras que impliquem uma consequência quando não cumpridas e um reforço quando obedecidas.
- Estudantes com TDAH podem melhorar muito, principalmente na escola, com tratamento especializado.
- O melhor tratamento varia para cada caso, mas em geral o medicamentoso é a primeira escolha.
- Se a criança tem muitos problemas de comportamento, além dos problemas de atenção, um tipo de terapia cognitivo-comportamental, o "Treinamento de Pais", é muito bem-vindo.

Não deixe de procurar um profissional se a desatenção ou o mau comportamento de seu(sua) filho(a) tem atrapalhado muito em casa, na escola ou no relacionamento com os colegas.

EDUCADORES!

Educadores são os **principais** parceiros dos estudantes com TDAH fora de casa. Se você disser que o(a) aluno(a) vale a pena o esforço ele(a) vai acreditar!

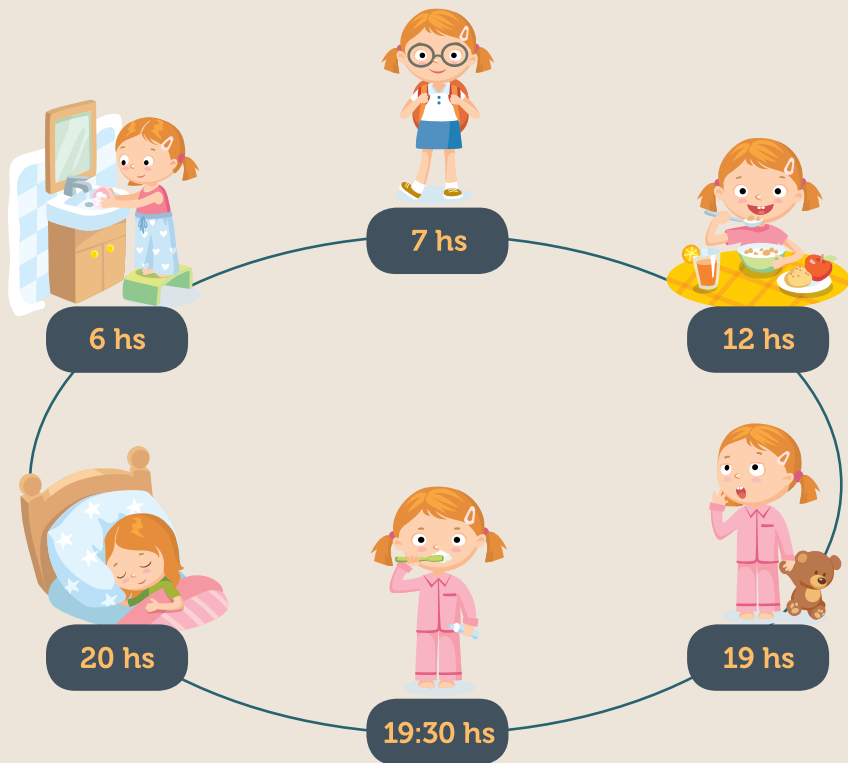
Estabeleça regras e rotinas!

Regras: curtas e simples! Faça de um jeito positivo, escreva o que quer que o aluno faça em sala (não foque no que não quer que ele não faça)! Combine, por exemplo:

>> "Quando entrar na sala, cheque a tarefa e trabalhe nela quietinho."

Rotina: isso ajuda o aluno a focar na tarefa. Rotinas podem incluir sempre escrever na lousa o que vai acontecer na aula. Reserve um espaço na lousa para listar no que estão trabalhando em cada momento e risque a tarefa quando tiverem terminado.

ENCONTRE COLEGAS PARCEIROS E ENVOLVA-OS EM ATIVIDADES DE COOPERAÇÃO DENTRO E FORA DA SALA DE AULA!





Supervisão apropriada: estudantes com TDAH amadurecem mais lentamente, são mais “esquecidos” e desorganizados. Peça a um colega para checar sempre com o estudante com mais dificuldades se ele entendeu a “tarefa de casa” para que ele não “se esqueça” de fazê-la por não ter prestado atenção no que foi pedido.

Encontre colegas parceiros e envolva-os em atividades de cooperação dentro e fora da sala de aula!

A estrutura importa! Faça adaptações!

Acompanhe o trabalho do aluno e desenvolva um **plano de atividades** para ajudá-lo a não ficar para trás. Certifique-se de dar a ele tarefas mais compatíveis com suas habilidades para que não acumule prejuízos. Eventualmente, aceite trabalhos atrasados e motive-o a trabalhar mais arduamente, elogie o que foi feito e faça-o perceber que ele consegue.

Outras adaptações comuns incluem: **tempo** prolongado em provas (dê a ele 20 a 40 minutos extras), dê **tarefas mais curtas**, peça que **anote as instruções** das atividades, **divida projetos de longo prazo** em pequenas partes com prazos mais próximos.

Estrutura! Reduza distratores! Coloque o aluno perto do(a) professor(a). Quando der instruções importantes, dirija-se para perto do aluno na sala e ajude-o se necessário; evite lugares com muitos estímulos (janelas, portas etc.). Coloque o aluno perto de modelos positivos para diminuir as distrações com outros alunos com comportamentos mais difíceis.

Prepare o aluno para os próximos passos! Lembre o estudante do que virá em seguida (qual aula, recreio,

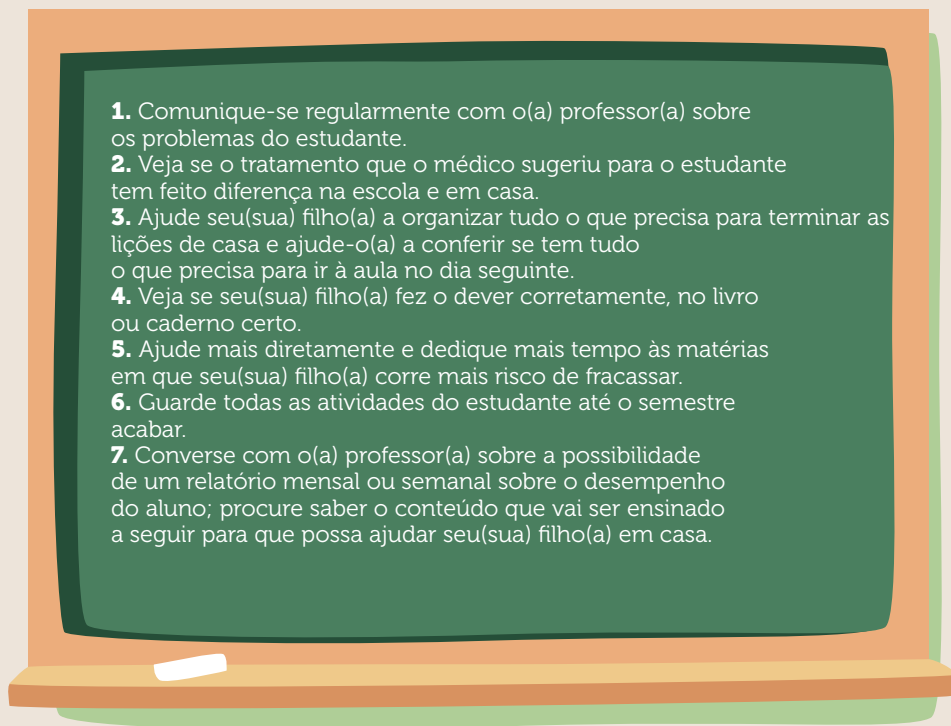
hora de um livro diferente etc.). Para atividades especiais, como as de campo ou excursões, dê **avisos constantes** com bastante tempo de antecedência, use lembretes.

Ajude o aluno ao fim da aula, pedindo que ele supervisione a mochila e verificando se tem todo o material de que precisa para a lição de casa.

Permita o movimento! Crie momentos específicos para que o aluno se movimente. Peça um favor, dê a ele uma missão que o faça se movimentar: apagar o quadro, beber água, ir ao banheiro; permita que ele manipule objetos silenciosos na sua carteira (como bolas macias para apertar etc.). Não use momentos de “ação” como o recreio como castigo... **pausas são ainda mais fundamentais para ajudar no foco de estudantes com TDAH!**



■ SEMPRE QUE PUDER, ELOGIE UM BOM COMPORTAMENTO, POR MENOR QUE ELE SEJA!



1. Comunique-se regularmente com o(a) professor(a) sobre os problemas do estudante.
2. Veja se o tratamento que o médico sugeriu para o estudante tem feito diferença na escola e em casa.
3. Ajude seu(sua) filho(a) a organizar tudo o que precisa para terminar as lições de casa e ajude-o(a) a conferir se tem tudo o que precisa para ir à aula no dia seguinte.
4. Veja se seu(sua) filho(a) fez o dever corretamente, no livro ou caderno certo.
5. Ajude mais diretamente e dedique mais tempo às matérias em que seu(sua) filho(a) corre mais risco de fracassar.
6. Guarde todas as atividades do estudante até o semestre acabar.
7. Converse com o(a) professor(a) sobre a possibilidade de um relatório mensal ou semanal sobre o desempenho do aluno; procure saber o conteúdo que vai ser ensinado a seguir para que possa ajudar seu(sua) filho(a) em casa.

Foco nas relações positivas!

Tente manter uma relação positiva com os estudantes mesmo que seja mais difícil. Cumprimente-os pelo nome quando entram na sala; permita que os alunos façam cartazes sobre assuntos que os motivam fora da aula (futebol, música etc.).

Sempre que puder, **elogie** um bom comportamento, por menor que

ele seja! Um feedback positivo é mais efetivo quando é **imediat**o:

>> "Você está fazendo um ótimo trabalho!" "Agora você conseguiu!"

Se o estudante fizer algo errado, diga: "Vamos conversar sobre isso", "Isso parece certo para você?". Faça perguntas em vez de repreensões severas; seja o mais **ESPECÍFICO**

que puder ao apontar os erros (e também o que ele fez de certo), e não diga apenas que é "errado". Se ele se comportou muito mal, pergunte: "Esta é uma boa ou uma má escolha?" Assim, ele entenderá que o que fez não está correto.

Se os pais concordarem em ajudar, tudo fica mais fácil. Você pode entender melhor quais são as maiores dificuldades de cada aluno se os pais ajudarem. Veja no quadro abaixo algumas sugestões para que o(a) professor(a) instrua os pais sobre coisas importantes para fazer.

O que mais pode funcionar?

Estudantes com TDAH frequentemente evitam tarefas muito difíceis ou muito longas. Eles preferem nem tentar. Quando der uma atividade mais difícil, ofereça mais de uma opção, pois eles colaboram mais quando podem escolher. Forneça lembretes visuais. Exemplos e estímulos visuais são mais fáceis de entender. Use cartolinas coloridas para lembrá-los de pontos ou conceitos-chave que devem usar, por exemplo, numa redação.

Aumente a participação ativa na classe. Use estratégias de grupo, deixe o aluno escrever suas respostas na lousa, estimule resposta oral em conjunto, combine sinais com a turma para respostas coletivas sim ou não (como o polegar para cima ou para baixo). Em suma, incentive a aprendizagem prática! Peças de teatro, maquetes, trabalho de campo, entre outras atividades, podem ser ferramentas úteis.

CRÉDITOS:

Danielle de Souza Costa (Psicóloga)

Leandro Fernandes Malloy-Diniz (Psicólogo)

Débora Marques de Miranda (Pediatra)

Núcleo de Investigação da Impulsividade e da Atenção – NITIDA
da Universidade Federal de Minas Gerais - UFMG

APOIO:



Pearson

REALIZAÇÃO:





Pearson

Conheça as outras cartilhas sobre os transtornos de aprendizagem e faça o download da versão digital gratuitamente:

www.pearsonclinical.com.br/cartilhadeaprendizagem