

# SERVIÇO DE PEDIATRIA

Director: Prof. Doutor J. C. Gomes-Pedro

## UNIDADE DE DESENVOLVIMENTO

Coordenadora: Dra. Rosa Gouveia

1

## PHDA INFORMAÇÕES PARA PAIS

**Ana Sofia Branco e Armando Fernandes**

### **O que é a Perturbação de Hiperactividade e Défice de Atenção?**

As crianças com PHDA (Perturbação de Hiperactividade e Défice de Atenção) podem ter um comportamento hiperactivo, desatenção e dificuldade na concentração. Este padrão de desatenção ou hiperactividade é mais grave e frequente do que o que é considerado adequado à idade. Algumas crianças, no entanto, podem só ter sinais de desatenção. É uma perturbação comum que afecta 3 a 5% de crianças em idade escolar, e é mais comum em rapazes do que em raparigas.

A criança com PHDA que é desatenta apresenta pelo menos 6 dos seguintes sintomas:

- ✳ Tem dificuldade em seguir instruções;
- ✳ Tem dificuldade em manter a atenção nas actividades da escola e em casa (trabalho ou jogo);
- ✳ Perde itens necessários às suas actividades (escolares ou em casa);
- ✳ Aparenta não ouvir (pais e professores);
- ✳ Não presta atenção a pormenores;
- ✳ Aparenta ser desorganizada;
- ✳ Tem dificuldade com tarefas que requerem planeamento;
- ✳ Esquece-se de coisas;
- ✳ Distrai-se facilmente.

A criança com PHDA que é hiperactiva/impulsiva apresenta pelo menos 6 dos seguintes sintomas:

- ✳ Corre ou trepa inapropriadamente (local ou altura)
- ✳ Irrequieto
- ✳ Responde fora do contexto
- ✳ Não consegue brincar sossegado
- ✳ Interrompe as pessoas que falam
- ✳ Não consegue estar sentado muito tempo
- ✳ Fala demasiado
- ✳ Tem dificuldades em esperar pela sua vez
- ✳ “Não pára quieto”

### **O que é que provoca a PHDA?**

A estrutura cerebral das crianças com PHDA é normal, mas não o seu funcionamento. As crianças com PHDA não produzem substâncias químicas suficientes em áreas chave do cérebro que são responsáveis pela organização do pensamento. Sem estas

## SERVIÇO DE PEDIATRIA

Director: Prof. Doutor J. C. Gomes-Pedro

### UNIDADE DE DESENVOLVIMENTO

Coordenadora: Dra. Rosa Gouveia

substâncias, os centros responsáveis pela organização do cérebro não funcionam correctamente. São estas alterações que provocam os sintomas de PHDA.

A PHDA não é provocada por uma educação inadequada, mas uma vida familiar e um ambiente escolar desorganizados podem agravar os sintomas.

A PHDA não é provocada por uma dieta rica ou pobre em açúcar ou em aspartame. Não é provocada por aditivos alimentares, corantes, alergias alimentares ou outras alergias, ou ausência de vitaminas. Não é provocada por luzes fluorescentes, jogos de video ou pelo visionamento excessivo de televisão.

### O que posso fazer para ajudar o meu filho com PHDA?

Um trabalho de equipa englobando pais, professores e médicos é a melhor forma para ajudar o seu filho. A medicina pode ajudar muitas crianças, e algumas podem ainda necessitar de aconselhamento. Pergunte ao seu médico o que recomenda.

### Como posso ajudar o meu filho em casa?

As crianças com PHDA podem ser difíceis para os seus pais. Podem ter dificuldades em compreender ordens. Estão habitualmente num estado constante de actividade o que constitui um desafio para os adultos. Pode ter que modificar um pouco a sua vida familiar para ajudar o seu filho.

✨ **Estabeleça horários em casa** – Marque horas específicas para acordar, comer, brincar, fazer trabalhos da escola ou tarefas, ver televisão ou jogar computador e ir para a cama. Escreva o horário num quadro de ardósia ou num papel e pendure-o onde o seu filho consiga ver. Se ainda não conseguir ler, utilize desenhos ou símbolos para mostrar as actividades diárias. Explique qualquer modificação nesta rotina com antecedência.

✨ **Estabeleça regras em casa** – Torne as regras simples, claras e curtas. É importante explicar o que pode acontecer quando se obedece às regras e quando se transgride. Escreva as regras e os resultados das transgressões a estas mesmas regras. Pendure esta lista perto do horário diário. O castigo resultante do não cumprimento das regras deve ser justo, rápido e consistente.

✨ **Seja optimista** – Diga ao seu filho o que quer e não o que não quer. Recompense-o regularmente por qualquer comportamento ajustado - mesmo em pequenas coisas como vestir-se e fechar as portas devagar. As crianças com PHDA muitas vezes passam o dia a ouvir que estão errados. Eles também necessitam de ser elogiados por comportamentos adequados.

✨ **Confirme que as suas directivas são compreendidas** – Primeiro, prenda a atenção do seu filho. Olhe directamente para os seus olhos e diga numa voz calma e clara especificamente o que quer. Peça-lhe para repetir as instruções. Torna-se mais

## SERVIÇO DE PEDIATRIA

Director: Prof. Doutor J. C. Gomes-Pedro

### UNIDADE DE DESENVOLVIMENTO

Coordenadora: Dra. Rosa Gouveia

fácil se formular pedidos simples e curtos. Para tarefas mais complicadas, parcele as instruções. Elogie o seu filho por cada parcela completa.

☀ **Seja consistente** – Prometa só o que pode cumprir. Faça o que disse que ia fazer. Repetir muitas vezes ordens e pedidos pode não funcionar. Quando o seu filho não cumprir as regras estabelecidas, previna-o uma só vez em voz calma. Se o aviso não funcionar, aplique o castigo pré-estabelecido.

☀ **Faça os possíveis para o seu filho estar sempre acompanhado** – as crianças com PHDA, necessitam de uma maior vigilância do que as outras crianças com a mesma idade por serem impulsivas. Certifique-se que o seu filho é vigiado por adultos durante todo o dia.

☀ **Vigie o seu filho com os amigos** – É difícil para as crianças com PHDA aprenderem regras sociais. Tenha cuidado na selecção de companheiros de brincadeira para o seu filho (linguagem e capacidades físicas similares). Convide 1 ou 2 amigos no máximo ao princípio. Vigie-os enquanto brincam. Recompense o obediência às regras de jogo. Principalmente, não permita gritos, empurrões ou agressões.

☀ **Ajude nas actividades escolares** - As manhãs dos dias de escola podem ser difíceis para as crianças com PHDA. Deixe tudo preparado na véspera (roupas para vestir de manhã e mochila). Dê-lhe tempo suficiente para se vestir e comer um bom pequeno-almoço.

☀ **Estabeleça rotinas para os trabalhos escolares** – Escolha um local fixo para realizar trabalhos de casa. Este local deve estar o mais longe possível de distrações tais como: outras pessoas, televisão e jogos. Fracione o tempo dos trabalhos de casa em pequenas parcelas. Por exemplo, deixe-o lanchar após vir da escola e depois deixe-o brincar por alguns minutos. Após começar os trabalhos de casa pare frequentemente para pequenos intervalos em que o seu filho possa fazer algo de que gosta. Encoraje-o bastante, mas deixe-o fazer os trabalhos de casa sozinho.

☀ **Privilegie o esforço e não as notas** – recompense o seu filho quando ele/ela tenta acabar os trabalhos de casa, não recompense só as boas notas. Pode dar recompensas extra por boas notas.

☀ **Mantenha um diálogo com os professores do seu filho** – Saiba o que o seu filho faz na escola (na sala de aulas, no recreio e à hora das refeições). Pergunte diariamente ou semanalmente pelos progressos efectuados. Descubra os planos das aulas com antecedência, para poder trabalhar com o seu filho antes.

**O meu filho vai-se curar?**

**SERVIÇO DE PEDIATRIA**

Director: Prof. Doutor J. C. Gomes-Pedro

**UNIDADE DE DESENVOLVIMENTO**

Coordenadora: Dra. Rosa Gouveia

Actualmente, sabe-se que as crianças com PHDA melhoram com o tempo e aprendem a ajustar-se aos seus problemas. A hiperactividade habitualmente cessa durante a adolescência. Cerca de metade das crianças com PHDA continuam a distrair-se facilmente, têm mudanças bruscas de humor e incapacidade para terminar tarefas. As crianças que têm pais que as apoiam juntamente com pessoal escolar, médico e psicólogos têm as maiores probabilidades de se tornarem adultos ajustados.