

CENTRO PEDIÁTRICO DE TELHEIRAS
Rua Professor Veiga Ferreira, Estúdio 15 A
Telheiras
1600-802 Lisboa

DÉFICE DE ATENÇÃO, HIPERACTIVIDADE E IMPULSIVIDADE
INFORMAÇÃO PARA PROFESSORES

É uma síndrome caracterizada por dificuldades na atenção, impulsividade e hiperactividade. Afecta pelo menos 4-6% das crianças em idade escolar. Compreende um tipo predominantemente hiperactivo /impulsivo, outro tipo em que predomina a desatenção, e um terceiro tipo misto. É causada por uma alteração dos neurotransmissores (dopamina e noradrenalina) no córtex cerebral pré-frontal.

Estas crianças precisam de ter um ambiente de aprendizagem adaptado, com estratégias educativas/pedagógicas adequadas de modo a facilitar a sua aprendizagem escolar.

De acordo com estudos recentes, qualquer que seja o grau de ensino que lecciona, não deve ter mais de 1,4 alunos com esta perturbação por cada turma de 30.

Ambiente de aprendizagem adaptado

Programe as matérias, dando as mais complexas na primeira parte da manhã, quando as crianças estão mais descansadas.

O aluno com perturbação por défice de atenção com hiperactividade (PDAH) deve estar perto da secretária do professor, embora incluído na orgânica geral das carteiras na sala de aula.

Deve estar de costas para a maioria da turma, para se distrair menos com os colegas.

Deve estar rodeado de bons modelos, preferivelmente colegas que considere significativos (e não o aluno modelo do ponto de vista do professor). Deve ser encorajada uma aprendizagem cooperativa com estes, mas não uma fiscalização por parte destes.

Devem ser evitados estímulos distrácteis, como estar perto de portas ou janelas, ou de zonas com algum ruído (passagens, corredores ou aparelho de ar condicionado). Depois de escolhido adequadamente este lugar, não deve haver muitas mudanças.

Recorra a vídeos ou a imagens de heróis dos seus alunos (desenhos animados, telenovelas, etc.) para tornar mais motivadora a sua aula. Se ensina línguas, use músicas conhecidas; se ensina história, faça-os montar uma peça; se ensina matemática, ponha os heróis no enunciado (quantas bolas de energia precisa o Pokemon para fazer um percurso; etc.).

Os pais em casa devem arranjar um espaço adequado para o estudo, com horários e rotinas estabelecidos para estudar, e com uma revisão dos trabalhos de casa. Não sobrecarregue o aluno com tarefas monótonas e repetitivas, nem aumente os trabalhos de casa pois ao fim do dia o aluno já pode não estar sob o efeito da medicação.

Como dar instruções a alunos com PDAH

Mantenha o contacto ocular enquanto se dá instruções verbais.

Dê instruções claras e concisas.

Seja consistente com as instruções diárias, isto é, quando não forem cumpridas as regras estabelecidas previna-o só uma vez em voz calma, e se o aviso não funcionar aplique o castigo que foi pré-estabelecido. A PDAH é um motivo para um comportamento, mas não uma desculpa para o não mudar.

Simplifique as directivas complexas e evite múltiplas ordens.

Tenha a certeza de que o aluno compreendeu as instruções antes de iniciar a tarefa.

Se necessário repita as instruções de uma maneira calma e positiva.

Faça com que o aluno esteja à vontade para pedir ajuda.

Reduza gradualmente a quantidade de ajuda prestada, mas tenha presente que estas crianças necessitam de mais ajuda durante um período de tempo mais prolongado que a média das crianças.

Tenha a certeza de que o trabalho para casa e indicações de estudo foram registados pelo aluno no caderno, e verifique-o diariamente, tal como os pais.

Como dar tarefas

Atribua apenas uma tarefa de cada vez.

Monitorize frequentemente e mantenha uma atitude de suporte.

Modifique as tarefas se necessário, de acordo com os pontos fortes e os pontos fracos de cada criança.

Certifique-se de que está a testar conhecimentos e não a duração da atenção.

Dê um tempo extra para alguns alunos, porque as crianças com PDAH podem trabalhar mais devagar: não as penalize por esse tempo extra.

Tenha presente que as crianças com PDAH ficam frustradas facilmente: o stress, a tensão e a fadiga podem “demolir” o seu auto-controle e levar a um comportamento pior.

Modificação do comportamento e promoção da auto-estima

Promova supervisão e disciplina.

Fique calmo, assinala a infração à regra e evite discutir com o aluno.

Pré-estabeleça as consequências para um mau comportamento.

A disciplina deve ser adequada à infração, sem severidade excessiva.

Evite o ridículo e a crítica. Encoraje.

Recompense mais do que castigue, para promover auto-estima.

Elogie imediatamente qualquer bom comportamento ou desempenho. Diferir a recompensa é desmotivante (pode usar apenas quadros de comportamento com pontos).

Mude as recompensas se não forem eficazes para motivar uma mudança de comportamento.

Não utilize o recreio com castigo/recompensa.

Quando oportuno, tenha uma atitude pró-activa aplicando “time-out” pedindo ao aluno que vá levar um bilhete a outra sala, que distribua uma fotocópia, que apague o quadro (mas lembre-se de também pedir aos outros).

Descubra maneiras de encorajar a criança. Um sorriso ou aceno de cabeça motivam mais que um castigo. As crianças com PDAH muitas vezes passam o dia a ouvir dizer que estão erradas. Elas também precisam de ser elogiadas por comportamentos adequados, e o reforço positivo será compensado.

Para mais informações, por favor, aceda a: www.hiperactividade.com.pt