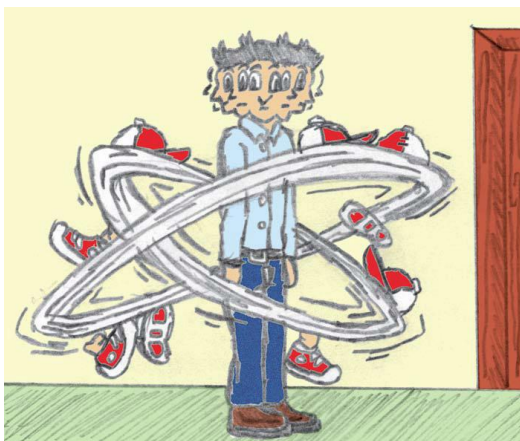




Agrupamento de Escolas de Portela e Moscavide

SERVIÇO DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

*Perturbação da Hiperactividade
com
Défice de Atenção*



Orientações aos Pais

Abril de 2011

Psicóloga Fernanda Pereira

Perturbação da Hiperactividade com Défice de Atenção

O que é a PHDA?

Relembrando:

É uma perturbação que se caracteriza por um défice de atenção/concentração, impulsividade/actividade motora excessiva.



O tratamento desta perturbação é pluridisciplinar podendo incluir acompanhamento médico, psicológico, pedagógico, apoio aos pais e tratamento farmacológico. Este último pode ser uma medida coadjuvante importante, se a criança já se encontra no período escolar e após uma avaliação médica especializada.

Orientações aos Pais

Pretende-se com estas orientações, ajudar os Pais a compreender e lidar com esta perturbação contribuindo, deste modo, para que a criança com PHDA possa ter mais sucesso no seu funcionamento geral.

* Os pais não se devem sentir culpados mas têm de se implicar e não delegar nos outros as responsabilidades de ajudar o(a) seu(sua) filho(a).

* Não devem desanimar perante as suas tentativas, por vezes falhadas, mas ter a noção de que esta problemática exige a multiplicação de esforços, tempo, disponibilidade e que o resultado nem sempre é favorável e muito menos imediato.

Perturbação da Hiperactividade com Défice de Atenção

Devem:

-**Promover cerca de 10h de sono** para estas crianças; evitar que vejam TV ou joguem na hora de adormecer.

-**Proporcionar estrutura, organização, e constância** (manter a organização do quarto, programa diário, regras claras, etc.).

-Procurar **saber se a criança entendeu** o que lhe foi transmitido; não colocando a tónica no que não deve fazer, mas sim no que deve fazer e como.



-**Agir em conformidade** (pai e mãe) usando as mesmas estratégias, sem darem informações contraditórias, evitando que a criança manipule a situação.

-**Dar responsabilidades** que elas possam cumprir para que se sintam necessárias e valorizadas, começando com tarefas simples que, gradualmente, se tornam mais complexas.

-Reforçar os comportamentos positivos frequentemente, porque estas crianças desanimam facilmente, para que a criança se sinta recompensada e mais confiante; valorizando não só as suas melhorias mas também quando elas se esforçam por melhorar.



-Evitar frequentes chamadas de atenção e críticas excessivas acerca de comportamentos desadequados; ignorando determinados comportamentos (que não impliquem uma intervenção urgente) para que a criança não se sinta sistematicamente punida e incompreendida.

-Devem promover oportunidades para que a criança participe em actividades organizadas (desportos, ATL, etc.) sugerindo-lhe os que lhe despertam mais interesse pois estas actividades estruturadas podem favorecer várias competências como a concentração, o cumprimento de regras, o auto-controlo, a responsabilidade e até a interacção com os outros.

-Os pais devem **promover e disponibilizar-se para o diálogo com os professores**, sobre as dificuldades da criança dado que habitualmente são consideradas problemáticas no contexto escolar menos imediato.

Apoio no estudo/TPC

É importante que os pais acompanhem de perto o percurso escolar da criança e lhe proporcionem um ambiente tranquilo no momento de estudar, eliminando as distrações (TV, rádio, brinquedos, barulhos...), supervisionando a realização dos trabalhos, motivando a criança para as tarefas e elogiando todos os progressos alcançados.

*Devem ajudar a criança a estruturar as suas actividades pois ela necessita de orientação, de estímulo e incentivos que a ajudam a concentrar-se na sua realização. É sobretudo nas tarefas obrigatórias e que não a motivam que se distraem mais facilmente.

*Ajudar a criança a limpar a secretária, eliminando os objectos que possam distrair (permitir apenas a presença dos materiais para a realização das tarefas).

*Ter em mente o factor brevidade (instruções, explicações, ter presente que seis tarefas de 5m cada, trazem melhores resultados do que duas de meia hora, etc.)

*Uso de um dispositivo para marcar o tempo atribuído à execução das tarefas.

*Promover mecanismos que funcionem como válvula de escape (ex: permitir que se levante para ir beber água, quando está a fazer um trabalho, ou ir à casa de banho, e regresse de novo ao trabalho, etc.).

Como poderia ser o(a)educador(a) "ideal"

- >Ser inflexível no respeito pelas regras, mas sempre calmo e positivo;
- >Ser capaz de modificar as suas estratégias educativas e adaptá-las às necessidades da criança;
- >Saber diminuir a pressão quando o nível de frustração da criança atinge um limiar crítico ou quando isso acontece também consigo;
- >Falar calmamente, usar frases curtas, directas e de fácil compreensão;
- >Olhar para a criança nos olhos quando falar com ela;
- >Ignorar pequenas falhas e saber escolher as lutas que valem a pena;
- >Apoiar a criança na organização do trabalho sempre que necessite;
- >Mostar interesse pela vida da criança: suas alegrias, receios, desejos...mesmo após um dia de trabalho!
- >Finalmente, lembrar-se que o modelo comportamental dos pais, através da sua reacção e atitudes, servem de exemplo para a aprendizagem da criança.



Bibliografia

- Barkley.R. (2007) – Filhos teimosos e rebeldes. Estrela Polar.
- DSM-IV – Manual de diagnóstico e estatística das perturbações mentais. Climepsi Editores.
- Lopes, J.A: (2004) – A Hiperactividade. Quarteto

