

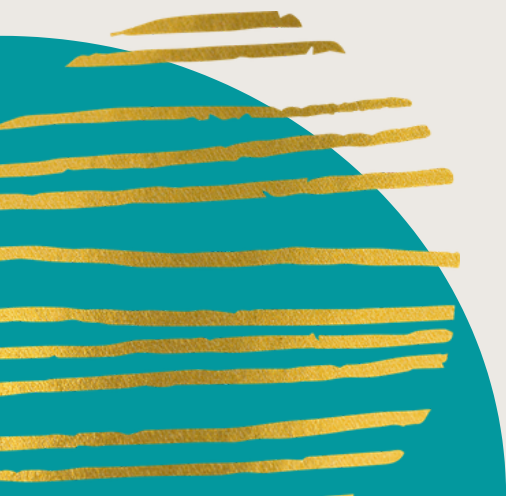
UNIVERSIDADE PRESBITERIANA MACKENZIE

Centro de Ciências Biológicas e da Saúde
Programa de Pós-graduação em Distúrbios do Desenvolvimento

GUIA DE ORIENTAÇÕES
PARA PAIS DE CRIANÇAS E
ADOLESCENTES COM TDAH
EM PERÍODOS DE ENSINO
NÃO PRESENCIAL

2020


Luiz Renato Rodrigues Carreiro
Armando dos Santos Afonso Junior
Izabella Trinta Paes
Mayara Miyahara Moraes Silva
Maria Cristina Triguero Veloz Teixeira



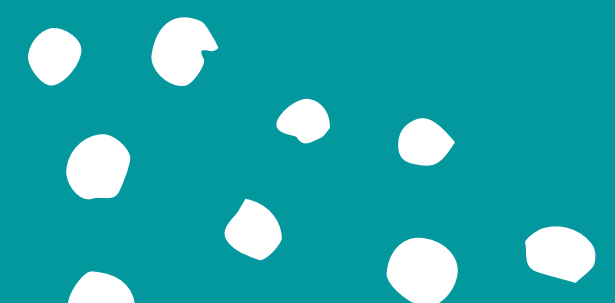
Introdução

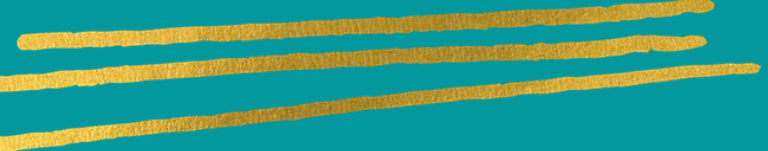


Esse guia foi desenvolvido com o objetivo de ajudar pais e responsáveis de crianças e adolescentes com Transtorno de Déficit de Atenção/Hiperatividade (TDAH) a lidarem com os desafios durante períodos em que as atividades escolares ocorrem de forma não presencial. O material foi elaborado pelo grupo de pesquisa cadastrado no CNPq “Processos atencionais e desenvolvimento humano” (<http://dgp.cnpq.br/dgp/espelhogrupo/25434>) coordenado pelos Professores Luiz Renato Rodrigues Carreiro e Maria Cristina Triguero Veloz Teixeira ligado ao Programa de Pós-Graduação em Distúrbios do Desenvolvimento da Universidade Presbiteriana Mackenzie.



A necessidade dessas orientações surgiu diante do cenário de distanciamento social provocado pela pandemia do COVID-19. O presente guia foi escrito durante a quarentena do COVID-19, em um momento de incerteza quanto a duração do período de ensino não presencial (ou remoto, uma adaptação do modelo presencial). Porém, seu conteúdo serve para outras situações similares ou mesmo para ajudar o estudo em casa no contraturno da escola. O ensino remoto é um recurso utilizado em diferentes contextos que impossibilitem o acesso presencial dos alunos à escola. As sugestões apresentadas aqui não são direcionadas apenas para as práticas acadêmicas em ensino remoto, mas também são úteis para lidar com mudanças e dificuldades relacionadas ao contexto de casa em que as famílias pode estar vivenciando com o distanciamento social.





O conteúdo deste guia foi desenvolvido para auxiliar as famílias nestes contextos. Nossas dicas não devem substituir o diagnóstico ou intervenção profissional. Vale lembrar que, para realizar o diagnóstico de TDAH, é necessária uma equipe interdisciplinar formada por profissionais capacitados (incluindo médicos, psicólogos, fonoaudiólogos, pedagogos, dentre outros), que possam investigar diversas questões ligadas ao desenvolvimento humano. Da mesma forma, um acompanhamento deve ser feito por esses profissionais a fim de procurar as melhores formas de intervenção para cada criança ou adolescente e suas dificuldades.



Este manual é composto por
4 partes

O que é o TDAH?

A vida escolar de
alunos com
TDAH.

Cuidando
do seu filho,
de você e
da sua família.

Aprofundando o
seu conhecimento
sobre o TDAH.

Parte 1.

Parte 2.

Parte 3.

Parte 4.

PARTE 1 - O que é TDAH?

O primeiro passo para ajudar seu filho com TDAH é entender quais os sinais que costumam estar presentes nessas crianças e adolescentes e as dificuldades associadas a eles. Compreender isso pode fazer toda diferença para lidar com o impacto do TDAH no ambiente escolar, social e familiar.

O TDAH faz parte dos chamados Transtornos do Neurodesenvolvimento, que são condições que tipicamente se manifestam cedo no desenvolvimento, em geral antes de a criança ingressar na escola, sendo caracterizados por déficits no desenvolvimento que acarretam prejuízos no funcionamento pessoal, social, acadêmico ou profissional. O TDAH é um transtorno do neurodesenvolvimento definido por níveis prejudiciais de desatenção, desorganização e/ou hiperatividade-impulsividade em níveis inconsistentes ou excessivos para a idade ou o nível de desenvolvimento.

São reconhecidos como principais indicadores da

desatenção

- A desorganização nas tarefas escolares com respostas confusas.
- Dificuldades para trabalhar independentemente.
- Dificuldades para prestar atenção em um assunto durante muito tempo.
- Frequentemente não finalizam o que começam.
- Tem dificuldades para se concentrar e se distraem com facilidade.
- Algumas crianças e adolescentes esquecem muito rápido o que foi dito.

Já os indicadores de

hiperatividade-impulsividade

Se manifestam principalmente a partir de comportamentos como:

- Movimentação excessiva/irrequieto.
- Agir sem pensar/impulsivo/tem muita pressa.
- Levantar-se da cadeira frequentemente.
- Atrapalhar com barulhos excessivos
- Agir imprudentemente.
- Falar muito.
- Não espera sua vez.



Os principais sinais do TDAH envolvem prejuízos na atenção além de presença de hiperatividade e impulsividade.

Pais e cuidadores de crianças e adolescentes com **TDAH** devem **lembrar** que esses sinais ocorrem por conta de um transtorno neurológico, e **Não** são causados por:

- Falta de vontade.

- Oposicionismo.

- Negatividade.

- Preguiça.

- Hostilidade e desafio.

- Indiferença ou desobediência.

Entretanto, as condições adversativas da pandemia podem potencializar comportamentos de desafio e oposição que precisam ser manejados adequadamente para evitar que o transtorno tenha seu curso agravado ou piorado. Vale um alerta a pais e cuidadores: a pandemia impossibilitou a muitas famílias a continuidade das intervenções psicológicas presenciais dos filhos com TDAH em decorrência do isolamento social.



É **Importante** que optem por suportes e orientações baseadas em evidências científicas para auxiliar seu filho(a) o que, beneficiará a toda a família em termos de qualidade de vida e bem-estar.

Pais e cuidadores, segue abaixo um conjunto de manifestações que precisam ser monitoradas...



E



para identificar se está ocorrendo melhora ou piora dos sinais e sintomas.

Crianças e adolescentes com sinais de **Desatenção** podem:

- Ter dificuldades em prestar atenção nos detalhes;
- Distrair facilmente durante a realização de uma atividade;
- Cometer erros por descuido;
- Perder coisas importantes;
- Apresentar dificuldade de se manter em uma atividade até o fim;
- Ter dificuldades em organizar suas tarefas e espaços pessoais, em gerenciar seu tempo e cumprir prazos;
- Parecer não escutar, mesmo quando falam diretamente com eles;
- Esquecer tarefas ou compromissos;
- Evitar atividades que exigem esforço mental
- Ter dificuldade em se concentrar por muito tempo em alguma coisa que achem desinteressante.

Crianças e adolescentes com sinais de *Hiperatividade e Impulsividade*

- Remexer as mãos ou os pés, se contorcer na cadeira ou batucar na mesa e brincar com objetos próximos;
- Ter dificuldade em manter-se quietos quando é preciso ficar em silêncio;
- Se levantar em situações em que se espera que permaneçam sentados, como durante aulas;
- Correr ou subir em coisas, quando isso é inapropriado;
- Ter dificuldade em brincar ou se envolverem nas atividades de lazer de forma calma;
- Ser descritos como alguém que “não para”, ou como se estivessem “com o motor ligado”;
- Se sentir desconfortáveis em ficar muito tempo parados;
- Falar demais ou interromper conversas;
- Ter dificuldade de esperar sua vez em atividades como jogos ou rodas de conversa.

Saber se os sinais de desatenção, hiperatividade e impulsividade de seu filho(a) estão aumentando ajudará na tomada de decisão em relação ao que pode ser feito em termos de manejo em casa ou, se será necessária nova avaliação profissional especializada para fins de intervenção. E, para isso um profissional qualificado será necessário.

Uma criança ou adolescente pode apresentar ainda outros transtornos que aparecem junto ao TDAH (chamados de comorbidades). As comorbidades mais comuns são o Transtorno de Oposição Desafiante, Transtornos Específicos da Aprendizagem, Transtornos de Ansiedade e Transtornos Depressivos, e podem levar a outros sinais além daqueles típicos do TDAH.

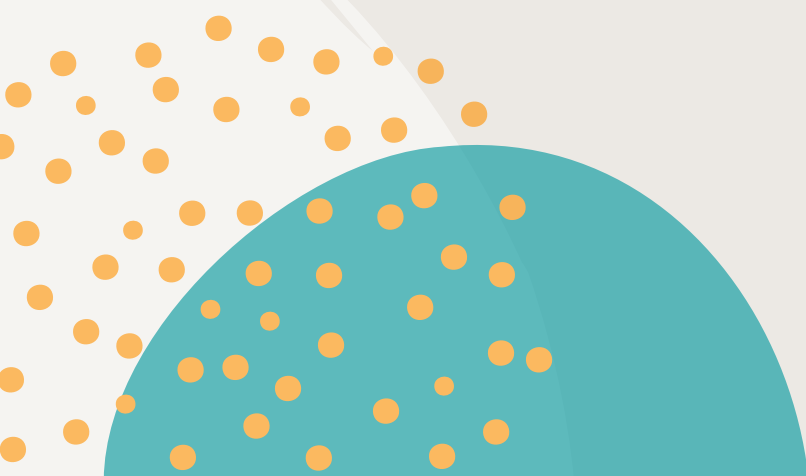
Na ausência dessas comorbidades, **Não** é esperado que crianças e adolescentes com TDAH:

- Apresentem resistência excessiva para a obedecer a regras e figuras de autoridade, como pais e professores;
- Apresentem comportamento hostil ou desafiador;
- Tenham dificuldade excessiva especificamente na leitura, escrita ou matemática;
- Apresentem baixa capacidade intelectual e de aprendizado;
- Tenham dificuldade excessiva em realizar tarefas do dia-a-dia esperadas para a idade.

PARTE 2 - A vida escolar de alunos com TDAH



Considerando os sinais de TDAH apresentados anteriormente, é frequente que crianças e adolescentes com esse transtorno tenham certa dificuldade em atividades escolares e no processo de aprendizagem. Por causa disso, as famílias precisam ampliar o suporte para execução das atividades escolares dado aos filhos com diagnóstico, especialmente no ensino remoto.



Algumas das dificuldades escolares mais comuns no dia a dia dessas crianças e adolescentes são:

- Cometer erros na escrita, leitura ou operações matemáticas devido à falta de atenção aos detalhes;
- Ter dificuldades em seguir instruções muito longas ou elaboradas;
- Distrair-se com alguma coisa que não é relacionada a aula, como algo na sala, visto pela janela, ao seu lado ou no celular;
- Perder materiais importantes para a aula, como estojo, lápis ou livros;
- Não se manter concentrado durante toda a aula ou execução de exercícios;
- Dificuldade em organizar o material escolar e os horários para realizar atividades;
- Não entregar trabalhos dentro do prazo;
- Esquecer tarefas importantes ou datas da prova;
- Adiar tarefas que exijam esforço, não sejam do seu interesse específico ou muito trabalhosas para elas;
- Apresentar inquietude e dificuldade em se manter sentado durante a aula;
- Conversar com os colegas em momentos inapropriados;
- Interromper os colegas ou não esperar a sua vez nas atividades.

Assim, alunos com TDAH podem apresentar dificuldades na produção e interpretação de textos, associação de ideias, cálculo e resolução de problemas, organização do pensamento, organização de atividades escolares, em manter informações na mente, priorizar e iniciar atividades.



Essas dificuldades podem ser ainda mais intensas durante o ensino remoto.

Nessas situações, crianças e adolescentes com **TDAH** também podem:

- Distrair-se durante atividades no computador, acessando conteúdos não relacionados a aula;
- Distrair-se com coisas acontecendo em sua casa;
- Esquecer ou perder materiais importantes para a aula online, como fones de ouvido, ou mesmo exercícios para correção;
- Atrasar-se para a aula online;
- Precisar assistir uma aula gravada repetidas vezes, por distrair-se em partes importantes;
- Ter dificuldades em organizar seus horários de aulas e estudos;
- Ter dificuldades em terminar tarefas sem ter um acompanhamento do professor.



PARTE 3 - *Cuidando do seu filho, de você e da sua família*

A seguir, algumas orientações que podem ajudar os pais no suporte aos filhos com TDAH, especialmente nas atividades realizadas em casa, ainda mais neste momento em que todas as atividades escolares e de lazer estão restritas ao ambiente familiar.

A. De um modo geral...

Algumas formas de interação entre pais e filhos se mostram mais eficientes para o desenvolvimento social e emocional de crianças e adolescentes com TDAH.

A relação entre pais e filhos deve ser especialmente cuidada em situações em que o convívio familiar seja intensificado (como com a necessidade do isolamento social e ensino remoto, que aumentam o tempo das crianças e adolescentes em casa), algumas dicas incluem:

Priorizar demonstrações de afeto e carinho - tomando cuidado para sempre observar as necessidades do seu filho no dia a dia. Mantenha-se também emocionalmente disponível para ouvir, acolher e cuidar.

Evitar restringir excessivamente a independência de seu filho - perceba se está sendo excessivamente severo ou permissivos demais na imposição de regras. Não impondo regras que não possam ser cumpridas. No entanto, regras precisam ser estabelecidas e explicadas para crianças e adolescentes, de modo que eles entendam o porquê devem se comportar de determinada maneira. Deve-se estar sempre atento para possíveis necessidades emergenciais de mudanças de regras e combinados

Manter o senso de humor e a tranquilidade - mesmo diante de situações mais difíceis. Pessoas com TDAH podem demorar um pouco mais a se adaptar a novos cenários e muitos dos seus comportamentos podem ocorrer de modo impulsivo. Tente não se aborrecer com coisas pequenas e evite reações precipitadas: pare e pense antes de agir; considere os sinais do transtorno; considere as consequências da sua ação; reflita como elas vão afetar o relacionamento com seu filho.

B. Construa uma nova rotina bem estruturada!

Rotinas são especialmente importantes para crianças e adolescentes com TDAH. Com uma rotina estruturada eles conseguem realizar suas atividades escolares, ter tempo de lazer e dedicar-se a momentos com sua família. Estabeleça com eles um horário de dormir, acordar, estudar e se divertir.

Envolva seu filho na criação da rotina - Estabeleça com ele os momentos para cada atividade. Equilibrem atividades que ele precise fazer e as que ele quer fazer, ou seja as que possam ser menos atrativas com as mais atrativas. Deixe as atividades de lazer para depois do cumprimento das tarefas, especialmente as escolares. O processo de elaboração da rotina é individual, de acordo com deveres, dificuldades e interesses. Participe da rotina do seu filho, planejando as atividades em família que se encaixem em seus horários.

Consistência é a chave - Mesmo se demorar um pouco para seu filho aderir a nova rotina, insista que ela seja seguida. Tornar a rotina previsível, com horários bem definidos, ajuda muito a pessoa com dificuldades atencionais. Mas também é importante deixar horários vagos ou flexibilizar a rotina diante de imprevistos.

Torne essa rotina visual - Coloque a rotina em um papel ou cartolina e pendure no quarto ou em algum lugar visível. É importante que seu filho se lembre da existência dela e consiga consultá-la com facilidade.

Uma **lista de afazeres** também pode ser criada para que seu filho consiga monitorar todas as tarefas que precisa fazer. À medida que as atividades forem sendo concluídas, elas podem ser riscadas da lista.

Utilize listas para **dividir uma tarefa maior em partes menores**, ajudando a criar pequenos objetivos que pareçam mais fáceis de serem completados. Por exemplo, a tarefa “arrumar o quarto” pode ser dividida para um adolescente em “varrer o chão do quarto”, “arrumar o armário”, “arrumar a cama”.

Para ajudar no cumprimento da rotina, algumas **dicas visuais** podem ser espalhadas pela casa para lembrar seu filho do que fazer. Por exemplo, colar anotações no armário pode ajudar seu filho a se lembrar que arrumar o armário está na lista de atividades de hoje.

Priorize atividades da vida diária em família - por exemplo, as refeições do dia a dia (café da manhã, almoço e jantar). Envolver seu filho(a) na preparação dos alimentos, arrumação da mesa, organização do cardápio. Oportunize um ambiente divertido e agradável nessas rotinas. Não utilize esses momentos para discutir os prejuízos acadêmicos derivados de déficits atencionais ou de hiperatividade/impulsividade de seu filho(a).



C. Não esqueça de ajudar seu filho com a administração do tempo!

Uma das maiores dificuldades de pessoas com TDAH é realizar atividades dentro do prazo. Para ajudar seu filho(a) a administrar o tempo de acordo com a rotina estabelecida, crie uma série de sinais (como alarmes do celular) que o ajudem a se lembrar do início (ou fim) de cada atividade.



Fazer pequenos intervalos de descanso pode ajudar. Isso ajuda a separar os momentos de dever dos momentos de lazer, e exige concentração em uma tarefa por períodos mais curtos de tempo. Consiste em realizar uma atividade por um tempo determinado, fazer uma pausa e voltar para a atividade. Isso é repetido algumas vezes até que a pessoa possa fazer um intervalo maior. No jeito clássico, a pessoa faz uma atividade por 25 minutos e faz 5 minutos de descanso antes de retornar para mais 25 minutos de atividade. Nos momentos de atividade, a pessoa não deve fazer nada além da tarefa, e nos momentos de descanso, ela pode se distrair com o que quiser. Isso é realizado quatro vezes, e então pode ser feito um intervalo maior, de até 30 minutos. No entanto, esses intervalos podem ser ajustados de acordo com a necessidade de cada um.

D. Recompense o bom comportamento!

Pessoas com TDAH apresentam maior produtividade e facilidade em aprender quando obtém retornos mais imediato. Por isso, pais e cuidadores, quando seu filho fizer algo que foi combinado (ou se esforçar significativamente para fazer).



Não se esqueça:

Recompense-o, logo após o comportamento desejado. Isto é importante para que o comportamento volte a acontecer no futuro, especialmente se for algo que seu filho esteja aprendendo a fazer.

Possíveis recompensas incluem um simples elogio, a preparação de alguma comida favorita no fim do dia, mais tempo em alguma atividade de lazer por exemplo.

Certifique-se de que está claro para o seu filho o **porquê de ele estar sendo recompensado.**

Crie um sistema de recompensas. Dê uma ficha para seu filho sempre que ele realizar algum comportamento desejado e depois troque um número de fichas por alguma recompensa, que pode ser uma brincadeira ou um jogo em família no fim de semana.

Recompensas devem ser repensadas periodicamente, antes que ele se entedie.

Quando for necessário repreender seu filho por mal comportamento, não opte por castigos, converse, explique formas alternativas de se comportar adequadamente. Contudo, o mais importante é que, você no papel de cuidador, se antecipe ao comportamento inadequado evitando que ocorra. Por exemplo, antes dele rejeitar ou desobedecer a um combinado, lembre-o antes.

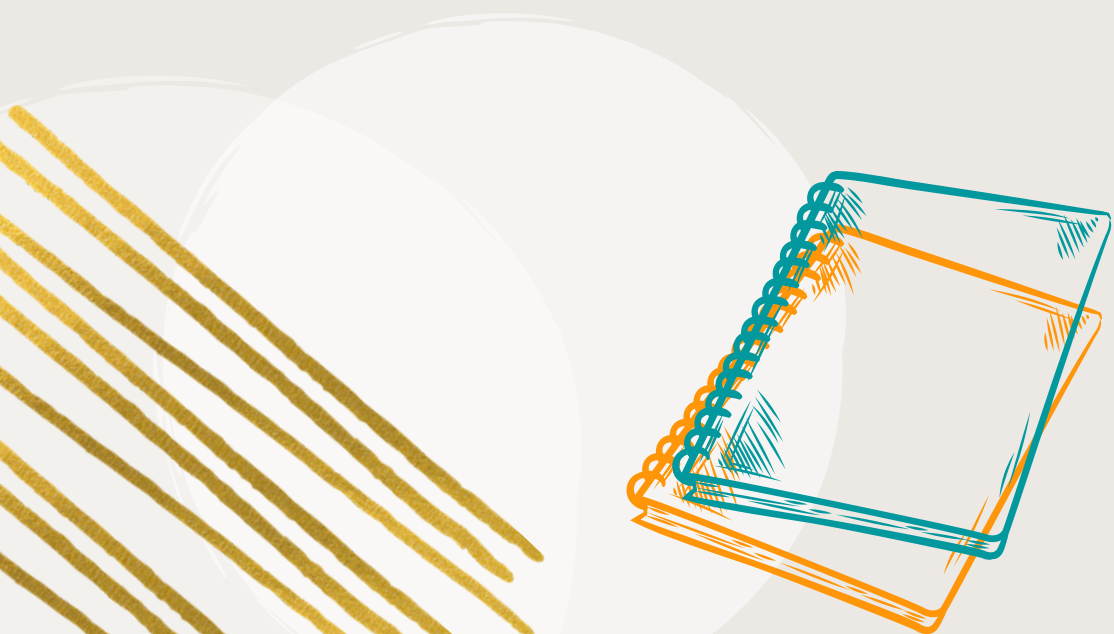
Nunca opte por abuso físico como meio de punição.

Não deixe que seu humor determine a maneira como você corrigirá um comportamento inadequado de seu filho. Você poderá ser objeto de uma armadilha: seu filho(a) pode passar a prestar mais atenção ao seu humor para decidir como se comportar, ao invés de seguir regras adequadas de convivência familiar ou social.

E. Ajudando seu filho nas aulas e atividades escolares não presenciais



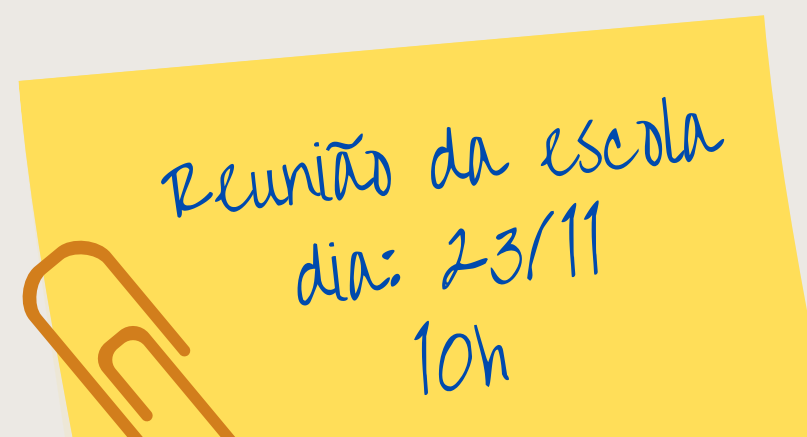
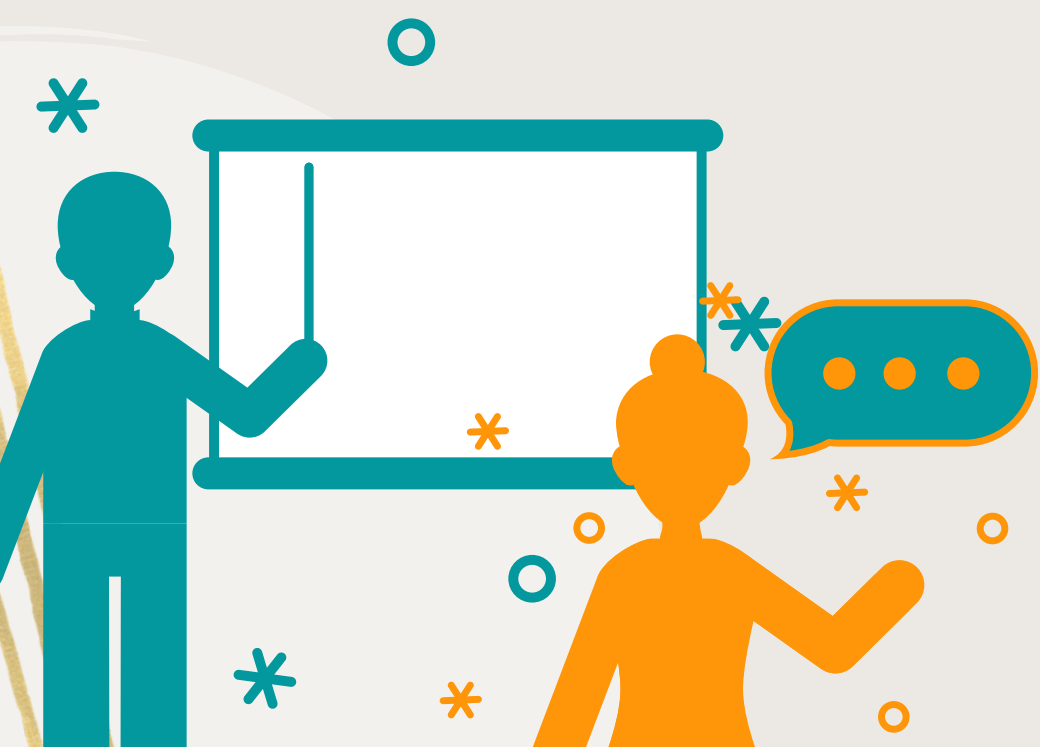
Os familiares **precisam** se unir a equipe escolar de seus filhos.



Estabeleça contato com os professores e outros membros da escola, repassando e obtendo informações relevantes.

Reconheça e valorize os profissionais que são atenciosos e comprometidos com a educação de seu filho.

Dialogue e participe de reuniões com a escola, mesmo que realizados remotamente, mantendo a postura de compreensão e respeito mútuos.



Tente despertar o *Interesse* do seu filho no conteúdo aprendido.

Envolva-se com prazer e entusiasmo nos momentos de estudo e atividades escolares.

Demonstre que as atividades escolares podem ser uma oportunidade de desenvolver potenciais e atingir objetivos.

Tente demonstrar como o conteúdo aprendido na escola pode ser usado no dia a dia, inclusive em brincadeiras.

Estimule habilidades úteis para tarefas escolares, como a leitura. Ofereça-a em outros momentos de forma divertida e convidativa, com livros do interesse dele.

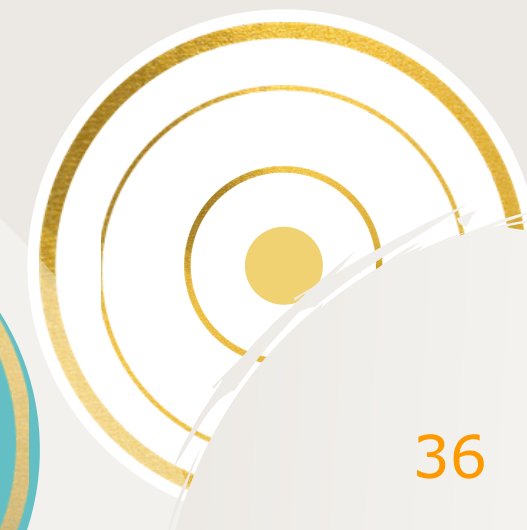
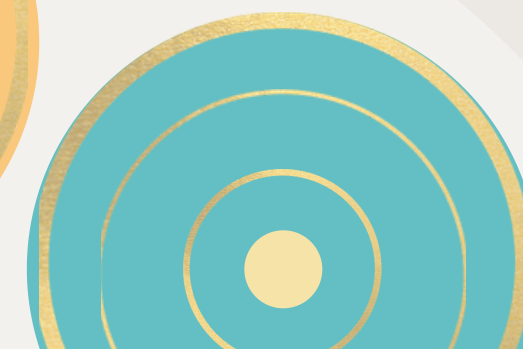
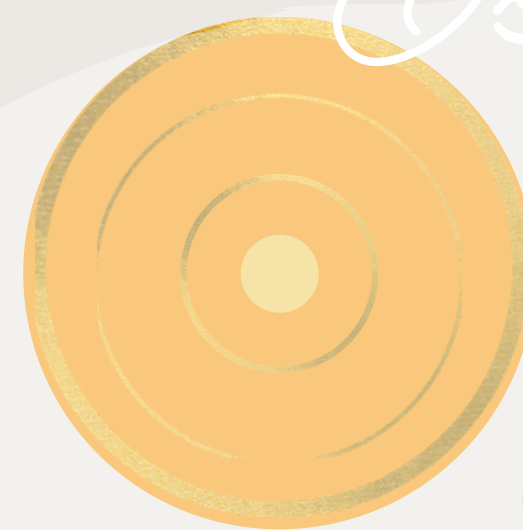
Incentive a *Independência* nos estudos.

Controle e superproteção demais podem prejudicar o processo de aprendizagem do seu filho e até desmotivá-lo.

Fique atento para as habilidades dele, a capacidade de tomar iniciativa e fazer escolhas, o ritmo que apresenta, como encontra respostas.

Avalie quando impor limites é necessário.

Escolhas



Valorize o desempenho do seu filho nas atividades escolares.

Ele desenvolverá autoestima positiva.

Não apresente críticas após elogios.

Demonstre que você acredita na capacidade dele.

Apresente-o às próprias conquistas e evoluções.

Recompense atividades escolares realizadas com itens educativos que estimulem as habilidades escolares (livros, cadernos, lápis).

R + reforço



Na nova *rotina* de ensino remoto.



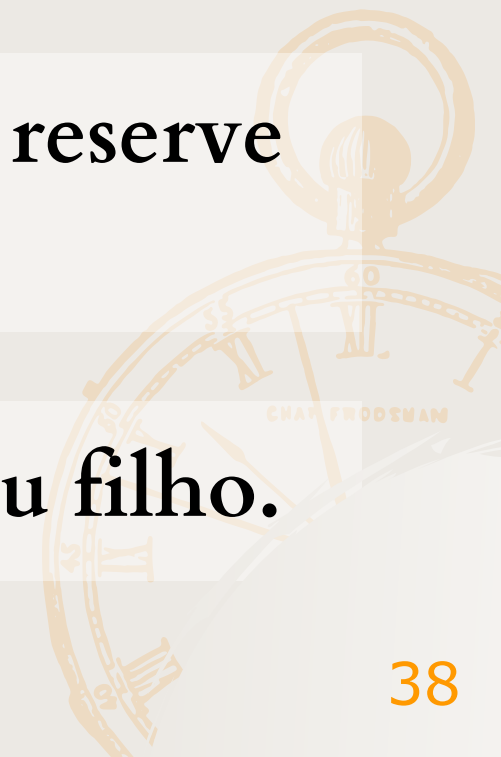
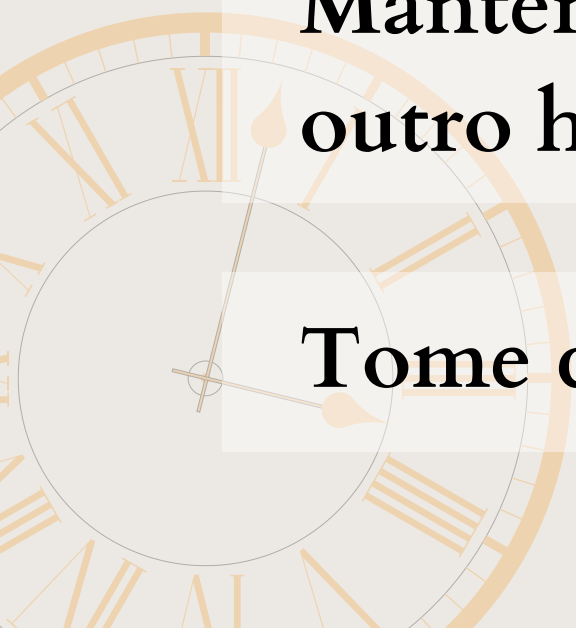
Coloque as atividades escolares sempre como prioridade, o lazer deve vir após os estudos.

Faça uma lista com cada nova atividade escolar que precise ser incluída na rotina antiga, e calcule o tempo necessário para concluir cada uma.

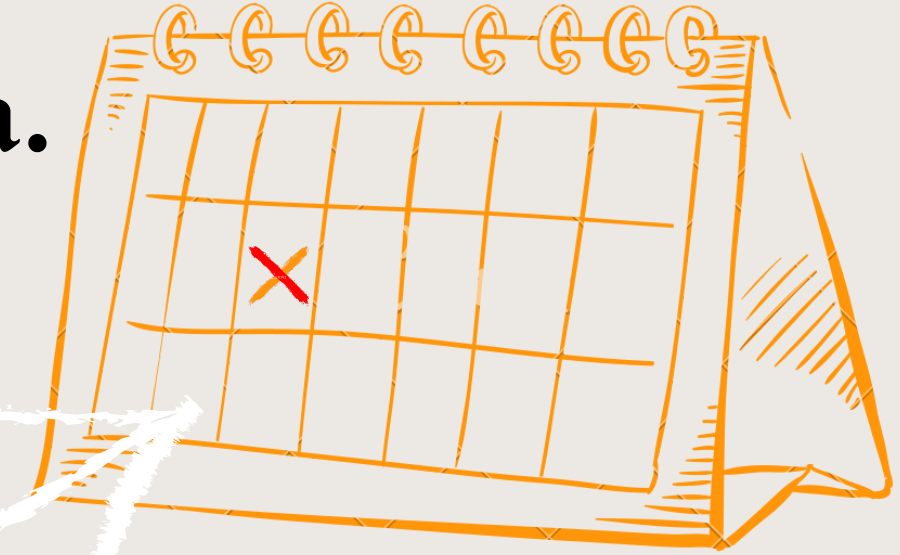
Insira essas atividades na rotina já existente, fazendo o mínimo de mudanças na estrutura.

Mantenha o horário habitual da escola para as aulas e atividades online, e reserve outro horário para o estudo em casa.

Tome cuidado para não colocar tarefas demais juntas e sobrecarregar você e seu filho.



Mantenha os *intervalos* programados na rotina.



Pausas improvisadas são mal aproveitadas e atrapalham o rendimento nas atividades.

Para pausas, intervalos e términos de aula, são recomendadas atividades físicas e de relaxamento (alongamento, caminhada e meditação).



Estabeleça um *local* da casa para estudo.

O espaço deve conter o mínimo de distrações e barulhos, ser arejado, iluminado e organizado.

Determine regras, como o local em que cada um guarda seu material, regras para o silêncio, uso obrigatório de fones de ouvido em caso de aula.

Os membros da família podem compartilhar e revezar um mesmo espaço, criando horários para o uso de cada um.



Ensine seu filho a se *preparar* para as aulas online.

Preparação inclui tomar banho, se alimentar, ir ao banheiro e usar roupas adequadas.

Entrar na aula online 15 minutos antes, deixando o microfone e câmera desligados até o momento indicado pelo professor.

Tente estar presente para o início da aula.

Os materiais a serem utilizados devem ser separados com antecedência e colocados em local acessível.

Deixe lanches e refeições adiantados ou prontos para serem consumidos nos intervalos ou término de aula.

Para manter a concentração no período das aulas online, é útil bloquear o acesso a outros sites, desligar os celulares e tablets.

Quando possível, *Acompanhe* os estudos do seu filho para entender no que ele apresenta dificuldade e facilidade.

Experimente estratégias que possam funcionar para ele: deixar que ele trabalhe com ruídos de fundo (como uma música sem letra, de ritmo constante e melodia calma), ficar de pé, se movendo ou andando.

Para dificuldade de criar texto e escrever à mão, proponha o uso de rascunhos, seguido de cópia (passar à limpo). O mesmo pode ser feito com ditados e anotações de aulas.

Para dificuldades em organizar as ideias antes de escrever, ele pode primeiro gravar seus pensamentos e depois ouvir a gravação enquanto coloca-os em ordem durante a escrita.

Demonstre como ler instruções, pausadamente e repetindo a leitura se for necessário. Para ajudar na compreensão, seu filho também pode destacar pontos chaves, instruções importantes e as partes principais dos textos utilizando canetas coloridas, marcadores e etiquetas adesivas.

Quando possível, *Acompanhe* os estudos do seu filho para entender no que ele apresenta dificuldade e facilidade.

Acompanhe e avalie os resultados dessas estratégias.

Nos dias em que rotinas e estratégias não funcionarem como você esperava, lembre-se que às vezes é preciso tempo para obter bons resultados.

Observe erros para aprender e refletir, e tenha certeza que o seu melhor já é uma grande conquista. Sempre é uma opção experimentar novas ideias.



Ao final do dia envie tarefas solicitadas e organize o espaço de estudos junto com seu filho.

É muito importante que a criança ou adolescente mantenham organizados todos os materiais escolares após as aulas ou após os deveres escolares, mesmo que no dia seguinte a rotina se repita.

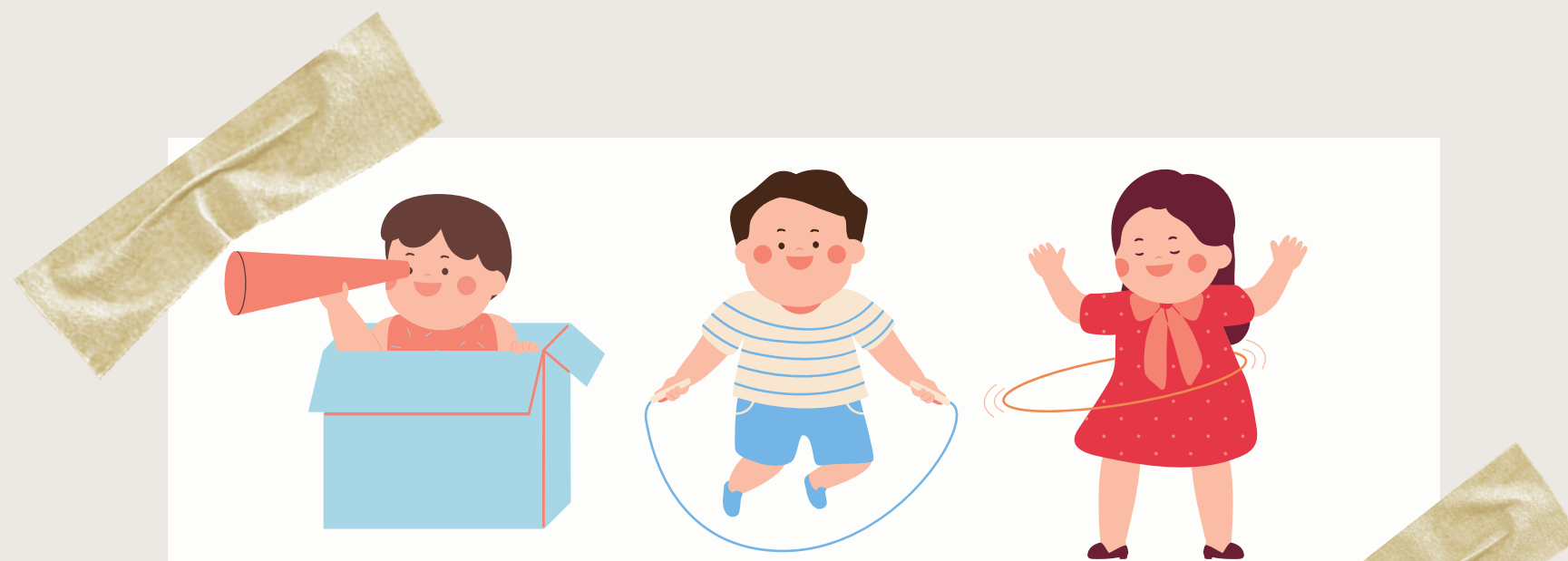
Esses comportamentos desenvolvem: *Autonomia e Planejamento*

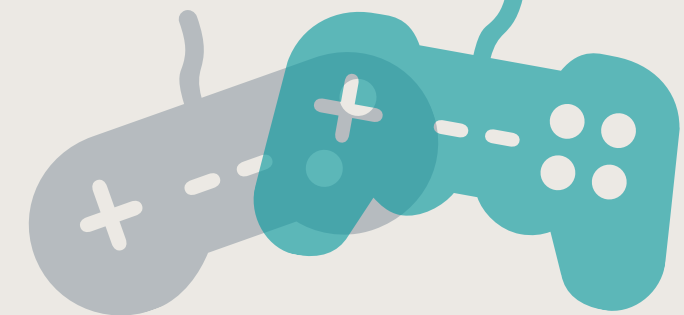
e aumentam a Adaptação e Qualidade de vida da família.



F. Brincar é importante!

Se divertir é importante em qualquer idade, e em qualquer contexto. Algumas vezes o ensino remoto pode ser acompanhado por uma situação mais complexa, como um distanciamento social. Fazer uma rotina semanal de brincadeiras em casa melhora o bem-estar familiar, fortalece vínculos e torna a convivência mais divertida. Pais e cuidadores, essas rotinas deveriam estar presentes sempre nas famílias, independentemente de estarmos em momento de pandemia.

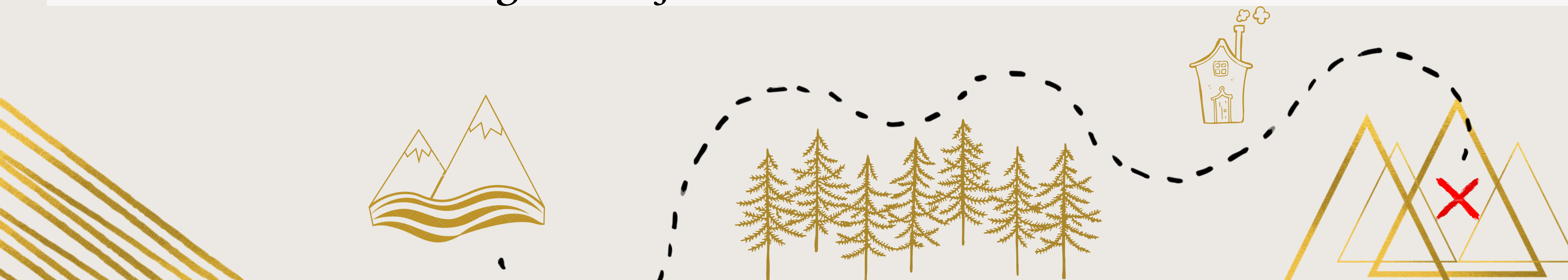





Jogos estimulam a atenção, raciocínio, cumprimento de regras e controle de impulsos, proporcionam movimentação corporal (interessante para crianças hiperativas), e proveem uma oportunidade de interação familiar. Experimentem jogos de tabuleiro como Banco Imobiliário, Detetive, War ou Imagem e Ação.

Invente brincadeiras novas de acordo com as habilidades de seus filhos utilizando os materiais em mãos (balões, bambolês ou bolas de sabão).

Caça ao tesouro: brinque de esconder objetos pela casa, usando dicas e charadas para seu filho solucionar até chegar ao objeto escondido.





Realize uma peça de teatro em casa. A criança ou adolescente pode se envolver desde as etapas de escolha ou criação da história e elaboração das falas até a montagem do figurino e direção da peça. Um teatro de fantoches é uma alternativa divertida.

Assistam filmes, comecem uma série ou ouçam músicas. Hoje em dia existem algumas opções de plataformas de streaming que oferecem catálogos de filmes e séries. Algumas dessas opções são Netflix, Globoplay ou Prime Video. Plataformas que permitem ouvir e explorar novas músicas incluem Spotify e Deezer. A família pode combinar uma resenha do filme, série ou álbum, em que cada um exponha e discuta suas opiniões e impressões.



9. Incentive um passatempo ou novo projeto!

Situações de distanciamento social são bons momentos para iniciar ou aprimorar algum passatempo.

Aprender a tocar algum instrumento musical, a programar, a pintar, ler e escrever são passatempos que demandam atenção, dedicação e disciplina, além de ensinar a lidar com a frustração, já que desenvolver essas habilidades exige prática e erros. Aperfeiçoar uma habilidade também pode fazer bem para a autoestima.

A internet está repleta de ideias de projetos e brincadeiras para diferentes idades, como os sites, www.nossoclubinho.com.br, www.divertudo.com.br, www.smartkids.com.br.

Meditação ajuda no controle da atenção e regulação emocional. Diversos tipos de meditação que podem trazer benefícios mesmo em práticas de apenas 20 minutos por dia. Existem aplicativos de meditação guiada (Sattva, Medite.se, Aura, Insight Timer, Lojong, Headspace). Para fins terapêuticos, um profissional especializado deve ser consultado.

Cozinhar exige habilidades importantes, incluindo planejamento, organização e administração de tempo. Crianças mais novas podem auxiliar com tarefas mais simples, como separar os ingredientes, enquanto crianças mais velhas e adolescentes podem ajudar com tarefas mais complexas, como descascar legumes, temperar a comida ou asar algum alimento.



H. Movimento-se!

A atividade física contribui para:

Direcionar a hiperatividade, controlar os impulsos e incentivar o seguimento de regras.

Melhorar a concentração e outras habilidades cognitivas.

Diminuir sintomas de ansiedade e depressão melhora a saúde de forma geral.

Dança é um excelente exercício aeróbico e envolvente para crianças e adolescentes que têm afinidade. Existem tutoriais de diversos estilos de dança nos canais de Youtube, FitDance e o FitDance Kids & Teens.

Ioga é uma prática focada em exercícios concentrados, como a mudança de posturas e controle da respiração. Alguns canais no Youtube (Pri Leite Yoga e Exercício em Casa) contém aulas que podem ensinar essa prática.





I. O social é muito importante.
Faça uso da tecnologia!

Utilize a tecnologia para compensar o distanciamento social.

Permita e incentive que seu filho se mantenha conectado com seus amigos, colegas da escola e familiares através da internet, fazendo reuniões virtuais ou vídeo-chamadas.

Lembre-se que adolescentes tem uma vida social mais complexa e com maiores demandas e necessidade de mais tempo a sós.

O tempo diante de telas, incluindo televisões, computadores e celulares deve ser regulado, pois a exposição excessiva a essas mídias pode estar relacionada com o aumento de comportamentos associados ao TDAH. As recomendações de uso devem levar em consideração para o que essas mídias estão sendo usadas. Por exemplo, o ensino remoto frequentemente utiliza telas para fins de estudo, e esse uso deve ser contabilizado separadamente do uso recreativo.

Busque um equilíbrio entre o uso de mídias digitais e interações presenciais no ambiente familiar, majoritariamente enquanto se mantiver o distanciamento social.

Monitore o tipo de conteúdo acessado, para evitar que seus filhos tenham contato com o que for inapropriado. Informações falsas ou sensacionalista, na internet, podem não só enganar como também aumentar o nível de ansiedade desnecessariamente. Orientar sobre esse tipo de material e incentivar uma postura cuidadosa diante de informações online é uma boa estratégia para evitar o mal uso da internet.

Seja um bom modelo e modere o seu próprio uso de tecnologias!

J. Terapia online é uma possibilidade real!

A terapia psicológica pode ser útil tanto para pessoas com TDAH quanto para seus pais. Afinal, pais de crianças e adolescentes com TDAH podem ter necessidade de exporem suas dificuldades e aprender novos modos de lidar com seus filhos e isso pode aumentar os conflitos e dificultar o relacionamento familiar, incluindo maiores índices de estresse, ansiedade e depressão, por isso cuide-se de forma preventiva.

A terapia ou mesmo grupo de suporte para pais, pode ajudar:

Os filhos a lidar com os sintomas do TDAH, ansiedade, depressão e outras dificuldades

E os pais podem aprender a lidar melhor com seus filhos e consigo mesmos.



K. Cuidar de você, é cuidar da sua família!

Os sintomas do TDAH não representam uma dificuldade apenas para a criança ou adolescente com o transtorno, mas afetam também os familiares e aqueles próximos a ela.

Famílias de crianças e adolescentes com TDAH enfrentam seus próprios desafios ao tentar conciliar suas necessidades com a alta demanda dos filhos com TDAH.

A qualidade de vida dos cuidadores afeta diretamente a qualidade de vida de crianças ou adolescente com TDAH. Se cuidar não é um investimento apenas em você, mas também em seus filhos. Por isso, não hesite em se cuidar e recompensar.

Qualidade de Vida

O que fazer?

Tenha algum passatempo, como ler, ouvir música, fazer crochê, jogar videogame, reserve um tempo para ele.

Tire um tempo para si mesmo, seja tomando um banho relaxante ou conversando com algum amigo sobre assuntos que ajudem a aliviar sua cabeça.

O contato social também é importante para você, mesmo mediado por vídeo ou áudio, nesse momento de isolamento.

Muitas das dicas citadas acima, para ajudar seu filho com TDAH, também lhe são úteis: se divirta, cogite uma terapia, movimente-se, busque um projeto novo.

Se você tiver um parceiro, não se esqueça de separar momentos de intimidade só entre vocês.

Lembre-se!

Em período de ensino remoto, os pais precisam assumir diferentes papéis e em tempo integral, com tantas tarefas não esqueça de *se cuidar!*



PARTE 4 - Aprofundando seu conhecimento sobre o TDAH

Busque sempre se aprofundar no tema do TDAH.

Conhecer a condição e os tratamentos e práticas que ajudam com os sintomas, lhe dando mais ferramentas para empregar no seu dia a dia.



Sites sugeridos e mídias sociais

http://

Associação Brasileira do Déficit de Atenção – ABDA: disponibiliza site com rica fonte de informações sobre o TDAH, www.tdah.org.br, e perfis no Facebook, Instagram e Twitter.

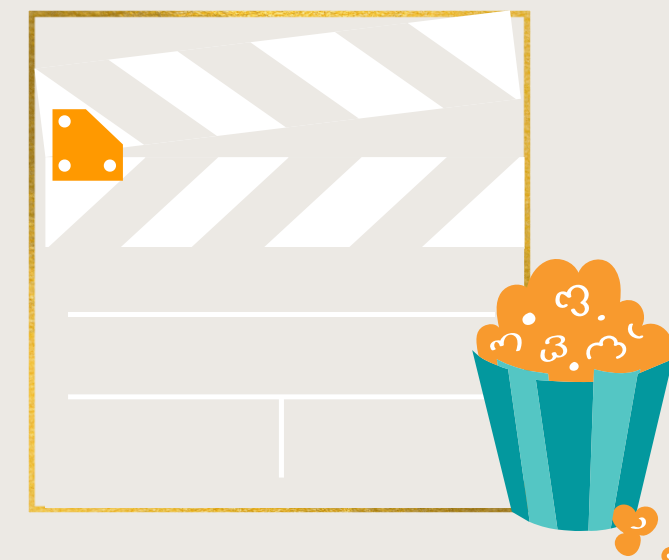
Focus TDAH: site, com perfil no Instagram e Facebook também, que oferta material informativo e um aplicativo direcionado para pessoas com TDAH e profissionais da saúde, www.focustdah.com.br/informacoes-sobre-tdah.

Eu foco: o site www.eufoco.com.br operado pela Takeda Pharmaceutical divulga dicas sobre TDAH.

No idioma inglês: podem ser consultados os sites Children and Adults with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder – CHADD (www.chadd.org/about), Canadian ADHD Resource Alliance (www.caddra.ca), Additude Magazine (www.additudemag.com).

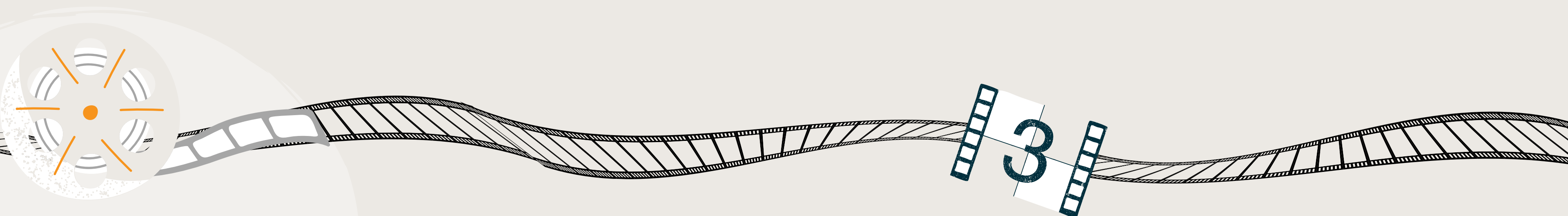
Nas mídias sociais: alguns perfis se dedicam a disseminar informações e eventos sobre o TDAH, como o “Vamos falar de TDAH?” (Instagram, Facebook e Twitter), e o “TDAH Minas” (Instagram e Facebook).

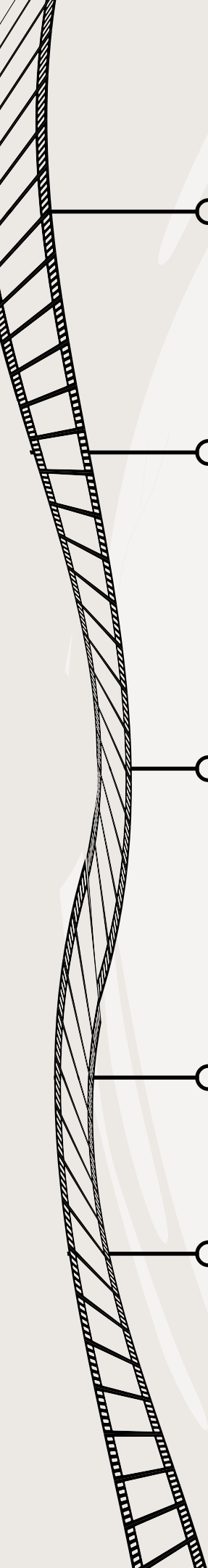
Filmes, série e entretenimento



Pode fazer a diferença lembrar que existem outras pessoas que também convivem com o TDAH. Trabalhos de ficção apresentam personagens cujos autores ou fãs tendem a concordar que representam bem indivíduos com TDAH.

Você pode apresentar seus filhos a esses personagens com o objetivo de mostrar para eles que outras pessoas também compartilham de suas dificuldades e, apesar disso, podem ser bem sucedidas e queridas. Cheque sempre a classificação indicativa dos filmes antes assistir.

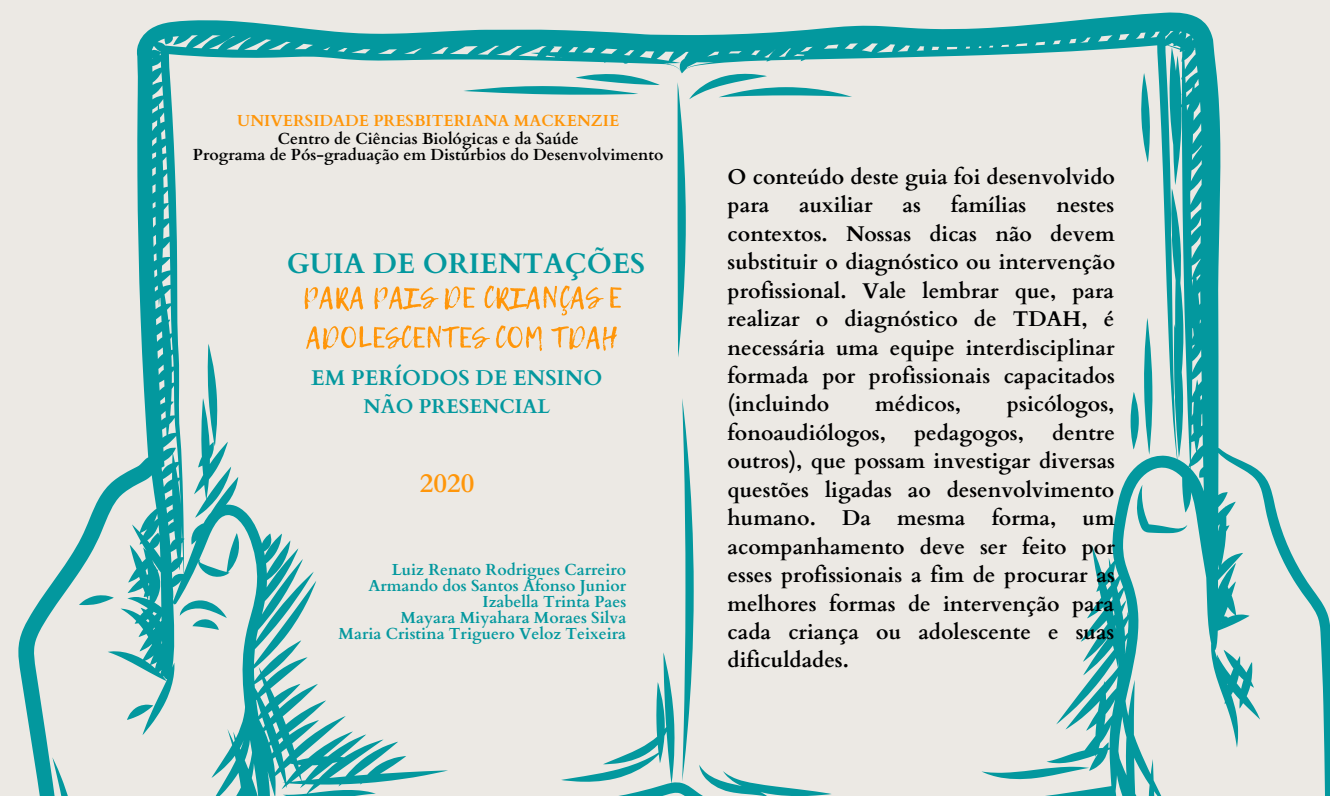


- 
- Calvin – das tirinhas “Calvin e Haroldo”, o menino é considerado por muitos como tendo TDAH, já que muitas histórias se passam em seus devaneios diários – uma característica marcante de crianças desatentas.
 - Jake Peralta – o personagem da série “Brooklyn /Nine-Nine” é um policial com características típicas do TDAH: dificuldade em se concentrar, fala em excesso, tem problemas em organizar seu espaço, é impulsivo. Apesar disso, é um eficiente e carismático policial.
 - Juno – a personagem do filme que leva o mesmo nome é um bom exemplo principalmente para adolescentes com TDAH. Juno é carismática e impulsiva, falando o que vem na cabeça e muitas vezes agindo precipitadamente. Precisa lidar com as consequências da impulsividade.
 - Soluço – o personagem dos filmes “Como Treinar seu Dragão” é descrito com dificuldades atencionais que muitas crianças com TDAH podem se identificar.
 - Tigrão – o amigo do “Ursinho Pooh” é notoriamente conhecido por sua hiperatividade. O filme “Christopher Robin: um reencontro inesquecível”, é uma das aventuras em que você pode ver o personagem.

Materiais de apoio sugeridos e que serviram como referência para este material

Livros já publicados, e-books, manuais, cartilhas e vídeos educativos podem ajudar com orientações e listar possíveis estratégias para lidar com o TDAH.

Você pode encontrar também materiais voltados para apoio durante períodos de distanciamento social.



O conteúdo deste guia foi desenvolvido para auxiliar as famílias nestes contextos. Nossas dicas não devem substituir o diagnóstico ou intervenção profissional. Vale lembrar que, para realizar o diagnóstico de TDAH, é necessária uma equipe interdisciplinar formada por profissionais capacitados (incluindo médicos, psicólogos, fonoaudiólogos, pedagogos, dentre outros), que possam investigar diversas questões ligadas ao desenvolvimento humano. Da mesma forma, um acompanhamento deve ser feito por esses profissionais a fim de procurar as melhores formas de intervenção para cada criança ou adolescente e suas dificuldades.



Materiais de apoio sugeridos para leitura e que serviram de referência para o guia

Associação Brasileira do Déficit de Atenção (ABDA), sugere cartilhas sobre TDAH. Disponível em: <https://tdah.org.br/cartilhas-da-abda/>.

Editora Pearson Clinical Brasil, oferece a Cartilha Transtornos de aprendizagem de A a Z / Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade. Disponível em <http://materiais.pearsonclinical.com.br/cartilha-aprendizagem>.

Sociedade Brasileira de Psicologia – SBP, apresenta materiais divulgados na ocasião da pandemia de COVID-19, e produzidos por profissionais, instituições e sociedade científicas:

Bahia, A.; Valentin, Â.; Santana, C.; de Oliveira, E.; Mascarenhas, L.; Abreu, N. Guia Cuidando das emoções: Ajudando seu filho em tempos de crise. Disponível em: www.sbponline.org.br/arquivos/Cartilha_Trec-_Cuidando_das_emo%C3%A7%C3%B5es.pdf.

Julianelli, R.; Negrão, J.; Kozasa, E. Vídeo Sr. Coron e como lidar com as emoções que ele traz. Disponível em: www.youtube.com/watch?v=dMtKtJVoc2U&feature=youtu.be. Associação Brasileira de Sono–ABS, faz recomendações e orientações de rotina para favorecer a qualidade de vida e do sono durante a quarentena. Disponível em: www.absono.com.br/assets/recqualidadevidaesono.pdf.

Beetouch Inovação e Gestão em Saúde, oferece Pequeno manual de como manter a saúde mental em época de COVID-19. Disponível em: www.sbponline.org.br/2020/03/como-manter-a-saude-mental-em-epoca-de-covid-19.

Livros sugeridos para leitura e que serviram de referência para o guia:

Barkley, R. A. (2020). TDAH: Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade. 1 ed. Belo Horizonte: Autêntica Editora.

Manfred, D.; Jan, F.; Tanja, W. M.; Klaus, B. (2016). Como lidar com o TDAH Guia prático para familiares, professores e jovens com Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade. 1 ed. São Paulo: Hografe CETEPP.

Rohde, L. A., Buitelaar, J. K., Gerlach, M., & Faraone, S. V. (2019). Guia para compreensão e manejo do TDAH da World Federation of ADHD. Porto Alegre: Artmed Editora.

Soares, M. R. Z., Souza, S. R. D., & Marinho, M. L. (2004). Parents involvement: motivating children study skills. Estudos de Psicologia (Campinas), 21(3), 253-260.

Referência técnica para o guia:

American Psychiatric Association. (2014) . DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais. Porto Alegre: Artmed Editora.

Referências para utilização do guia

Carreiro, L. R. R.; Afonso Jr, A. dos S.; Paes, I. T. ; Silva, M. M. M.; Teixeira, M. C. T. V. (2020). Guia de orientações para pais de crianças e adolescentes com TDAH em períodos de ensino não presencial. ISBN: 978-65-00-11199-6.

OU

CARREIRO, L.R.R.; AFONSO JR, A. dos S.; PAES, I. T.; SILVA, M. M. M.; TEIXEIRA, M. C. T. V. Guia de orientações para pais de crianças e adolescentes com TDAH em períodos de ensino não presencial. 1 ed. São Paulo, 2020. v.1. 67p.

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Guia de orientações para pais de crianças e
adolescentes com TDAH [livro eletrônico] : em
períodos de ensino não presencial / Luiz Renato
Rodrigues Carreiro ... [et al.]. -- 1. ed. --
São Paulo : Luiz Renato Carreiro, 2020.

PDF

Outros autores : Armando dos Santos Afonso
Junior, Izabella Trinta Paes, Mayara Miyahara Moraes
Silva, Maria Cristina Triguero Veloz Teixeira.
ISBN 978-65-00-11199-6

1. Crianças e adolescentes - Dificuldades de
aprendizagem 2. Ensino a distância 3. Transtorno de
déficit de atenção e hiperatividade 4. Pais e filhos
I. Afonso Junior, Armando dos Santos. II. Paes,
Izabella Trinta. III. Silva, Mayara Miyahara Moraes.
IV. Teixeira, Maria Cristina Trigueiro Veloz.

20-47539

CDD-618.928589

NLM-WS 350

Índices para catálogo sistemático:

1. Transtorno de Déficit de Atenção com
Hiperatividade : Neuropsiquiatria infantil :
Pediatría : Medicina 618.928589

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

UNIVERSIDADE PRESBITERIANA MACKENZIE

Centro de Ciências Biológicas e da Saúde
Programa de Pós-graduação em Distúrbios do Desenvolvimento

Nos acompanhe também nas *Redes Sociais*



Neurodesenvolvimento e Interdisciplinaridade



@neurodesenvolve