

TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO E HIPERATIVIDADE (TDAH) EM CASA

AUTORES:

**Anna Paula Jode Galati
Elaine Samora Carvalho e França Antunes
Juliana Mofardini de Souza Ribon
Nilmara Perissini
Suzelei Faria Bello
Andréa Carla Machado**

Grupo de Pesquisa



centro de pesquisa e desenvolvimento infantil

TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO E HIPERATIVIDADE (TDAH) EM CASA

© Copyright das autoras

Todos os direitos garantidos. Qualquer parte desta obra pode ser reproduzida, transmitida ou arquivada desde que levados em conta os direitos das autoras.

Anna Paula Jode Galati; Eliane Samora Carvalho e França Antunes;
Juliana Mofardini de Souza Ribon; Nilmara Perissini; Suzelei Faria Bello;
Andréa Carla Machado.

Transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) em casa.
São José do Rio Preto, 2020. 16p

ISBN: 978-65-86101-94-2

1. Transtorno de déficit de atenção e hiperatividade. 2. Auxílio em casa.

SUMÁRIO

1. Apresentação	05
2. Sugestões de manejo diário	07
3. Sugestão para potencializar a atenção	09
4. Organizando a rotina de estudo	11
5. Lidando com emoções	12
6. Referências Bibliográficas	13

APRESENTAÇÃO

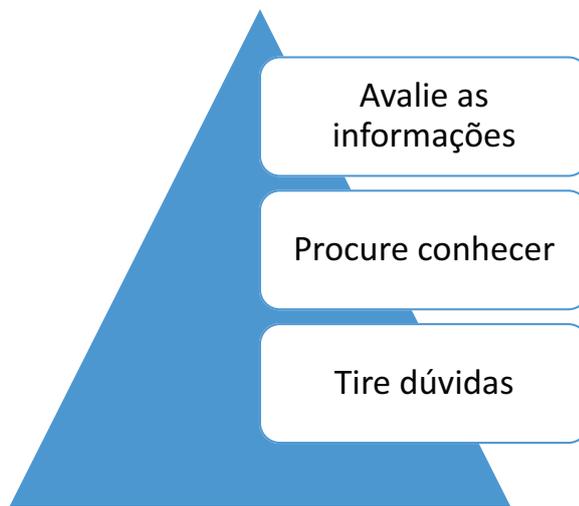
Esse e-book intitulado de “**Transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) em casa**” foi um material elaborado pelo grupo de pesquisa do Centro de Pesquisa e Desenvolvimento - Cpedi, com o objetivo de cooperar com pais e educadores que estejam próximos às crianças ou adolescentes com Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDA/H) na intenção de oferecer sugestões claras e práticas que auxiliem para minimizar as dificuldades de funcionalidade social e acadêmica tendo que manejar, constantemente, o ambiente para que possam atender a diferentes demandas do meio da vida escolar e social .

Nos últimos anos estudos demonstram que o TDAH, uma alteração do neurodesenvolvimento, se apresenta como um transtorno de autorregulação pois exige uma ampla determinação intencional ocasionando sintomas de desatenção, agitação em diferentes âmbitos sociais, acadêmicos e familiares (Barkley, 2020; Fontana, Tisser, Bueno, Bolognani & Frison, 2017).

O Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais-DSM –V (Apa, 2013) estabelece o conceito e os critérios diagnósticos do TDAH definindo-o como um transtorno do neurodesenvolvimento classificado em três categorias: desatenção, hiperatividade e impulsividade, podendo apresentar três subtipos de apresentação: combinado; predominantemente desatento e predominante hiperativo/impulsivo. Seu diagnóstico é clínico e multidisciplinar embasado em critérios pré- estabelecidos para investigação, apresentado em Machado, Bello & Borges (2017).

Dessa forma, as orientações parentais se fazem, extremamente, relevantes para o manejo das manifestações e sobretudo para potencializar o desempenho social e acadêmico, assim pais e educadores podem estar atentos a três aspectos que de acordo com Barkley (2020) poderão auxiliar no caminho na busca de conhecimento embasado em evidência de forma preponderante.

¹Para se aprofundar nos sintomas e padrão de persistência, sugerimos consultar o DSM-V (Apa, 2013)



Esses processos precisam se colidir em busca de orientações, auxílio e informação corretas, pois irá contribuir em cada etapa de forma pontual para resolver problemas que, por ventura, os pais e educadores se deparam com o TDAH. Outro ponto é conhecer sobre o Transtorno suas formas de manifestação, intervenção, manejo acadêmico e familiar, sobretudo avaliar as evidências que sustentam as informações e se traz eficiência para o perfil de TDAH que se apresenta, ou seja, levar em consideração a individualidade de cada um.

Destacar as contingências de inteligência, criatividade e competência do TDAH otimiza encontrar caminhos que agregue sugestões para favorecer o manejo diário, tais pontos levam, a saber: 1. manter uma ação dialógica frequente que possibilite caminhos de análise antes da ação, oferecendo coerência e estabilidade em suas atitudes; 2. auxiliar na elaboração da organização, do planejamento e execução dos afazeres, sejam ele acadêmico ou doméstico; 3. investir em atividades e solicitações que, a princípio, a criança ou adolescente com TDAH seja bem-sucedido e então passe para atividades as quais exigirão maior esforço e que irão demandar maior controle atencional e 4. estabelecer rotinas claras e objetivas (Cypel, 2010).

A vista do exposto, o presente e-book foi estruturado sob a ótica de sugestões de manejo diário que indicam pontualmente ações que podem facilitar a organização e interação; sugestões para otimizar a atenção nas tarefas a serem executadas diariamente; sugestões de elaborações de rotinas o que auxiliarão consequências prazerosas, pois tais ações permitirão planejar com antecedência e cumprir as solicitações diárias com maior eficiência e por fim monitoramento das emoções.

Dessa forma, esperamos que o material possa de forma singular, clara e objetiva contribuir com pais e educadores que estejam próximos a crianças e adolescentes com TDAH, potencializando e gerindo de maneira efetiva suas habilidades.



**PRINCÍPIOS PARA
MANEJAR O TDAH**

PRINCÍPIOS PARA MANEJAR O TDAH

- Ofereça feedback constantes ao seu filho de forma clara e objetiva, para que ele experimente as consequências de forma mais imediata;
- Ofereça indicações de tempo e divida a tarefa em etapas, quando necessário;
- Ressalte a informação que realmente seja importante para a realização;
- Utilize consequências mais prazerosa e concretas nos afazeres diários e acadêmicos;
- Incentive antes de punir, oferecendo a ele atividades das mais fáceis ao invés das mais difíceis, ou mais prazerosa ao invés das menos prazerosas;
- Procure ter consistência, as rotinas colaboram com isso.

SUGESTÃO DE MANEJO DIÁRIO

APRENDER A OUVIR



RESPEITAR A VEZ DO OUTRO FALAR



DIVIDA AS ATIVIDADES



FAÇA UMA COISA DE CADA VEZ



SUGESTÃO PARA POTENCIALIZAR A ATENÇÃO



1-Delegue tarefas passo a passo com instruções simples.

2-Crie regras simples e diretas, seja consistente.



3-Elogie após a realização da tarefa proposta ou da ordem cumprida.

4-Motive a criança a cumprir todas as tarefas de forma sequencial e ordenadas.



ORGANIZANDO A ROTINA DE ESTUDO



Diminuir a distração durante as atividades escolares; desenvolver autonomia, organização, seleção.

PASSO 1:

Pergunte ao(a) seu(sua) filho(a) quais matéria ele tem tarefa.



Se a criança ou adolescente responder corretamente, siga para o **passo 2**.

PASSO 2:

Separar apenas os materiais que irá utilizar.

Se a criança ou adolescente não souber você pode abrir a mochila e mostrar os materiais a ele(a).



PASSO 3: ESTOJO

Selecione apenas os materiais que vai precisar.

LIDANDO COM EMOÇÕES



Passo a Passo

(Crianças menores deverão fazer com os pais):

- 1 - **IMAGINE** uma situação
(EX: Não responder todas as perguntas da prova, ler um texto para a sala toda, medo de algo...).
- 2 - **IDENTIFIQUE** qual pensamento você tem quando imagina essa situação.
- 3 - **SENTIMENTO**: perceba o que sente nessa situação
(utilize as figuras para ajudar).
- 4 - **AÇÃO**: realize ações que auxiliam a mudar os sentimentos negativos.



Feliz



Triste



Ansioso



Cansado



Irritado



Confuso



Seguro



Com Medo



Orgulhoso

ESTABELEÇA UM LOCAL PARA OS ESTUDOS E REALIZAÇÃO DAS TAREFAS ESCOLARES



FAÇA EM UM LOCAL SEM ESTÍMULO VISUAL, TRANQUILO, SILENCIOSO E CONFORTÁVEL



ESTABELEÇA UM HORÁRIO PARA O ESTUDO
E REALIZAÇÃO DAS TAREFAS ESCOLARES;



FAÇA PEQUENAS PAUSAS DURANTE O
TEMPO PREVISTO PARA O ESTUDO;



Referências bibliográficas

American Psychiatric Association.(2013) Diagnostic and statistical manual of mental disorders – DSM - 5. Washington: American Psychiatric Association.

Barkley, R. A. (2020) TDAH: Transtorno de déficit de atenção/hiperatividade. Belo Horizonte: Autêntica, p.574

Bonbassoro, P & Tisser, L (2017) Relato de caso: reabilitação neuropsicológica no TDAH In: Fontoura, D.R. da; Tisser, L.; Bueno, O. Bolognani, S. Frison, T. Teoria e Prática na Reabilitação Neuropsicológica. Vetor. P.299-406

Cypel, S. (2010) Déficit de Atenção e Hiperatividade e as Funções Executivas: Atualizações para pais, professores e profissionais da saúde, p.135

Machado, Bello & Borgues (2017) TDAH prática clínica e educacional. Ribeirão Preto, Booktoy p.138