

**ASSISTÊNCIA ESTUDANTIL E INCLUSÃO
SOCIAL - CDAE**

TENHO TDAH, E AGORA?

ORIENTAÇÕES PARA O ESTUDANTE

Serviço de Psicologia Escolar CPLA



PLANALTINA, 2020

Sumário

Introdução.....	3
O que é TDAH?	4
TDAH e ensino remoto.....	10
TDAH e ansiedade.....	11
A importância do automonitoramento.....	13
Contatos.....	16
Referência técnica para o guia.....	17



INTRODUÇÃO

Esse guia foi desenvolvido com o objetivo de ajudar estudantes com Transtorno de Déficit de Atenção/Hiperatividade (TDAH) a lidarem com os desafios durante este período de ensino remoto. O material foi elaborado pelo serviço de psicologia escolar do IFB, campus Planaltina, e contou com o auxílio da equipe da Coordenação de Assistência Estudantil e Inclusão Social.

A necessidade dessas orientações surgiu diante do cenário de distanciamento social provocado pela pandemia do COVID-19. A pandemia trouxe inúmeros desafios, tanto sanitários quanto sociais e educacionais. Entendemos que o período é atípico e que ninguém estava preparado para lidar com esses desafios, portanto, dificuldades de atenção, agitação, ansiedade e memorização são esperadas em todos, tanto em alunos quanto em professores, independente de um diagnóstico prévio.

Essa cartilha busca somar esforços na inclusão escolar durante esse período e seu conteúdo serve para outras situações similares ou mesmo para ajudar o estudo em casa no contraturno da escola.

As dicas apresentadas aqui substituem 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 adolescente e suas dificuldades.

O que é TDAH?

O Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade é um transtorno de neurodesenvolvimento que se apresenta como um padrão persistente de desatenção e/ou hiperatividade que interfere no funcionamento e desenvolvimento, impactando assim a aprendizagem. Esse transtorno é percebido por níveis prejudiciais de desatenção, desorganização e/ou hiperatividade-impulsividade.

Precisamos lembrar que é normal que crianças sejam mais agitadas e inconstantes, por isso, não vamos associar toda agitação de crianças saudáveis a esse transtorno, tá?

Quando esses sintomas aparecem com mais **frequência** e em **contextos** diversos, causando **prejuízo** para o sujeito, aí sim precisamos procurar ajuda.

**O DIAGNÓSTICO É CLÍNICO E
MULTIPROFISSIONAL E POR ISSO LEVA
TEMPO E EXIGE PACIÊNCIA**



O que é TDAH?

Estes padrões se manifestam cedo no desenvolvimento, em geral, antes de criança ingressar na escola, assim, sendo caracterizado por déficits no desenvolvimento que acarretam prejuízos no funcionamento pessoal, social, acadêmico ou profissional. Ter o acompanhamento de uma equipe especializada é importante para evitarmos as famosas "receitas de bolo", em que todos são tratados da mesma maneira. **Não** se trata de uma dificuldade escolar apenas!



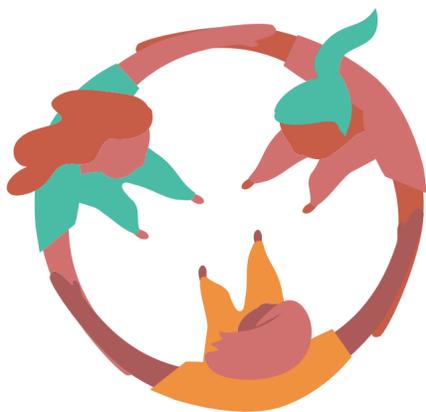
IMPORTANTE

Os sinais de desatenção e impulsividade/hiperatividade ocorrem por conta do transtorno e não são causados por preguiça, oposicionismo, indiferença ou desobediência.

AS CONDIÇÕES ATÍPICAS 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.

Não é só falta de atenção!

Um dos grandes impactos do TDAH é no desenvolvimento socioemocional, em que o sujeito pode ter uma visão negativa e distorcida de si, com crenças negativas persistentes que o fazem se sentir inadequado, burro, incapaz.



É por isso que o apoio social é tão importante para um desenvolvimento saudável

É frequente que adolescentes com TDAH tenham 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. Dentre os suportes possíveis, as estratégias de automonitoramento das emoções e organização de estudos podem ser desenvolvidas tanto na escola quanto em casa.

Dificuldades no TDAH

- 1) Dificuldade em retardar atividades prazerosas.
- 2) Falta de organização e sequenciamento de ações.
- 3) Dificuldade em concluir atividades o que gera frustração e baixa autoestima.
- 4) Sensação de esquecimento constante e falta de confiança em si mesmo.
- 5) Comportamento impulsivo que pode gerar prejuízos sociais e de saúde.
- 6) Busca por padrões de perfeição inalcançáveis.



Dificuldades no contexto remoto

As dificuldades dos estudantes com TDAH também ocorrem no contexto remoto. Exemplo de situações possíveis:

- 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 on-line, 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 dificuldade em organizar seus horários de aulas e estudos;
- Ter dificuldade em terminar tarefas sem ter um acompanhamento do professor



Construindo redes de cuidado



Tenha sempre uma estratégia de organização de rotina: Use aplicativos de agenda, coloque lembretes diários, use notificações para te ajudar a se organizar.



Quando sentir vontade de começar algo, pare, pense, anote os prós e contras. Se ainda fizer sentido, continue.



Faça listas das suas atividades, das coisas que precisa fazer e vá riscando o que já foi concluído.



Identifique as pessoas que podem te ajudar em determinada tarefa e peça ajuda.



Tenha paciência com o seu tempo e acredite no seu potencial.

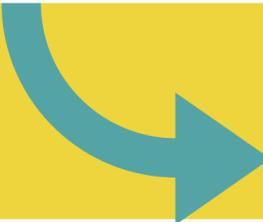
TDAH E ENSINO REMOTO



Esse momento exige maior autogestão, mas você não precisa fazer isso sozinho. Vamos pensar em algumas dicas?

Organização de estudos

- 1) Utilize uma agenda! Pode ser no celular ou física, mas tente organizar suas atividades diariamente e tenha lembretes daquilo que é importante.
- 2) Silencie as notificações das redes sociais no momento de estudo.
- 3) Faça uma lista daquilo que precisa fazer.
- 4) Tenha objetivos diários e semanais.
- 5) Se observe! Qual o seu melhor momento para estudar?
- 6) Se alcançar seus objetivos, lhe dê alguma premiação!
- 7) Alterne as atividades de estudo, intercalando as que gosta com aquelas que não gosta.
- 8) Peça para alguém de confiança lhe ajudar a lembrar dos seus objetivos e atividades.
- 9) Ter momentos de descanso, sono e prática de atividade física é fundamental para melhorar sua atenção.
- 10) Aprendizagem é um processo ativo. Não espere milagres! Se envolva com os conteúdos e respeite o seu tempo.

 **Se precisar de ajuda, procure a CDAE**

TDAH E ANSIEDADE



A ansiedade diz respeito aos nossos medos mais profundos e nossa tentativa de controlar aspectos maiores que nós mesmos, como as ações de outras pessoas. Vamos pensar em algumas estratégias para esses momentos?

- 1) Não lute com esses sentimentos. Os deixe fluir e não se fixe neles.
- 2) Se sentir muita dificuldade de lidar com alguma coisa, pare. Feche os olhos, respire profundamente conte até três e inspire.
- 3) Evite pensamentos catastróficos. Eles não nos ajudam a nos preparar e aumentam nossa ansiedade.
- 4) Saiba separar aquilo que é sua responsabilidade daquilo que não é
- 5) Quando os pensamentos negativos vierem, feche os olhos e pense em uma situação difícil que você superou.
- 6) Não tente seguir as realizações de outras pessoas, pense em objetivos factíveis com sua realidade.
- 7) Identifique o que lhe relaxa e tente fazer isso sempre que possível.
- 8) Se sentir uma ansiedade incontrolável, com dores do corpo e dificuldade para respirar, pare o que está fazendo, não lute com esses sentimentos, eles vão passar. Respire profundamente, segure o ar e conte até três, depois solte o ar lentamente. Repita o processo até sua respiração se regular.
- 9) Nesses momentos de crise, tente olhar a sua volta e contar o que está vendo.
- 10) Em uma posição confortável, aperte as mãos enquanto estiver seguindo o item 8. Ao soltar o ar, solte as mãos e se concentre no relaxamento dos músculos.

O comportamento de TDAH geralmente está sob influência das seguintes questões:

- 1) Fuga/ esquivas das tarefas escolares e domésticas
- 2) Acesso a uma atividade mais interessante
- 3) Acesso a atividades sensoriais mais estimulantes



Vou te contar uma coisa: Nossa capacidade atencional pode ser desenvolvida!

Pense comigo: o que faz você ter mais ou menos atenção?

AUTOMONITORAMENTO

O automonitoramento é uma habilidade metacognitiva e comportamental, na qual a pessoa observa, descreve, interpreta e regula seus pensamentos, sentimentos e comportamentos em situações sociais. Muitas vezes, agimos e sentimos de forma “automática” sem observar o que nos leva a fazer o que fazemos, o que acaba por dificultar mudanças comportamentais.

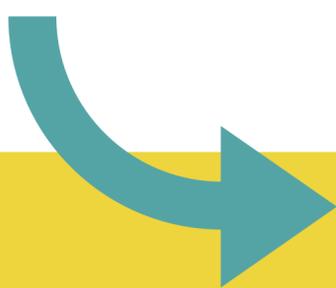
Quando focamos no desenvolvimento dessas habilidades, é possível desenvolver o autoconhecimento necessário para lidar com situações adversas.

Vale destacar que essa estratégia não é milagrosa e nem nos impede de viver dificuldades, mas é uma ferramenta de autoconhecimento que nos permite desenvolver comportamentos mais conscientes.

É IMPORTANTE!

Automonitoramento e TDAH

- 1) Observe as situações em que você age sem pensar.
- 2) Antes de começar uma atividade, faça uma lista de tudo o que você precisa para finalizar esse projeto.
- 3) Se assegure do passo a passo necessário para executar uma atividade ou projeto.
- 4) Quando pensar que não é capaz, tente se lembrar de três coisas em que é bom. Lembre-se de outras situações difíceis que você superou. O que elas ensinaram a você?
- 5) Não se compare com outras pessoas, ao invés disso, observe o seu crescimento pessoal.
- 6) Respeite o seu tempo e não crie metas inalcançáveis.
- 7) Se preparar para uma situação não é pensar o pior. Evite pensamentos catastróficos!
- 8) Vivenciar dificuldades faz parte da vida, não espere que o seu processo de automonitoramento lhe livre de problemas, mas entenda que cada situação nos faz aprender algo e isso faz parte do nosso desenvolvimento.



Estamos em constante desenvolvimento e por isso podemos nos adaptar as situações



POR ONDE COMEÇAR ?

1

FAÇA UMA LISTA DE ATIVIDADES

Coloque no papel todas as atividades que precisa fazer, e identifique quais os recursos que são necessários para as concluir.

2

DEIXE A SUA CASA PREPARADA

Não espere as condições certas para começar, mas tente criar as condições necessárias para desenvolver a atividade que deseja.

3

FAÇA UM CRONOGRAMA

É importante colocar prazos nas suas atividades. Se organize por períodos realistas.

4

BUSQUE AJUDA

Identifique pessoas que possam te ajudar a seguir o cronograma. Inclua momentos de lazer e atividade física como forma de recarregar a mente.

Você não está sozinho!



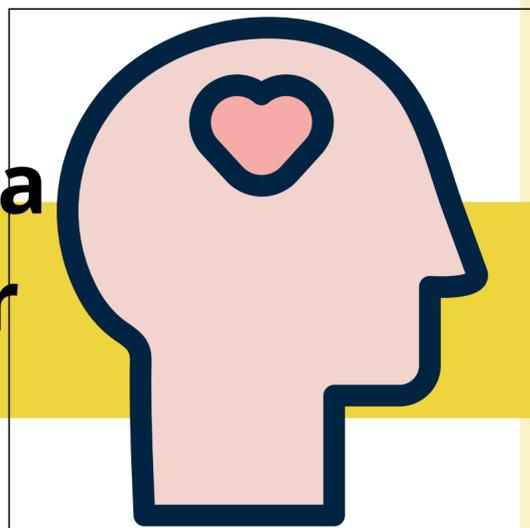
Sabendo das dificuldades no processo de aprendizagem de alunos com TDAH, o IFB CPLA oferece acompanhamento individualizado. As adaptações curriculares são acompanhadas pela equipe de coord. pedagógica, de curso, NAPNE e CDAE e podem ser solicitadas em qualquer momento do curso.

Lembrando sempre que a aprendizagem é um processo dinâmico e participativo, por isso, o envolvimento ativo dos alunos, das famílias é fundamental para agregar a escola.

Existe uma equipe multiprofissional que pode ajudá-lo! Você tem direito a adaptação curricular. Procure a CDAE do campus e vamos conversar

e-mail: cdae.cpla@gmail.com

Lorena Silva Costa
Psicóloga Escolar
CRP 01-17476



Referência técnica para o guia

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

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.

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