



**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ORDEM DE SANT'IAGO
SERVIÇO DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO**

**COMO AJUDAR ALUNOS COM PERTURBAÇÃO DE
HIPERATIVIDADE/DÉFICE DE ATENÇÃO (PHDA)
GUIA PRÁTICO**

ÍNDICE

NOTA DE ABERTURA	3
1. O QUE É A PHDA?	4
2. CARACTERÍSTICAS MAIS FREQUENTES DOS ALUNOS COM PHDA	4
3. INSTRUÇÕES GERAIS	5
4. ESTRATÉGIAS QUE PODEM SER ÚTEIS	6
4.1. Comportamento	6
4.2. Competências sociais	8
4.3. Acomodações na sala de aula	8
4.4. Competências organizacionais	10
4.5. Gestão do tempo	10
4.6. Competências de Estudo	11
5. COORDENAÇÃO COM A FAMÍLIA	11
6. AUTOAVALIAÇÃO	13

NOTA DE ABERTURA

Enquanto psicóloga do Serviço de Psicologia e Orientação (SPO) e elemento permanente da Equipa Multidisciplinar de Apoio à Educação Inclusiva (EMAEI) do AEOS, tenho participado ativamente em ações de apoio à aprendizagem e à inclusão.

Essa vasta experiência, aliada à visão holística que decorre das funções de psicóloga, conduziu à elaboração do presente guia, numa perspetiva de sensibilização do Agrupamento de Escolas Ordem de Sant'ago para a Perturbação de Hiperatividade/Défice de Atenção (PHDA).

Neste documento é possível encontrar informação sucinta sobre a PHDA, bem como diferentes estratégias para lidar com os comportamentos dos alunos, para melhorar a comunicação entre alunos e docentes ou para ajudar os alunos a aumentar o seu autocontrolo.

Ao longo do guia apresentam-se exemplos ilustrativos , bem como alertas 

Setúbal, outubro de 2024

Maria Cristina Andrade
(psicóloga do Serviço de Psicologia e Orientação)

Para facilitar a leitura são utilizadas termos no masculino para designar, indistintamente, os géneros feminino e masculino. O termo aluno é utilizado para designar, indistintamente, crianças e alunos.

1. O QUE É A PHDA?

A Perturbação de Hiperatividade/Défice de Atenção (PHDA) é uma das perturbações do neurodesenvolvimento mais frequentes. Caracteriza-se por um conjunto de alterações comportamentais como a desatenção, hiperatividade e/ou impulsividade. Estas manifestações ocorrem com maior intensidade e frequência do que o esperado para a sua idade e nível de desenvolvimento, de tal forma que interferem negativamente na sua aprendizagem e/ou comportamento.

Nem todos os alunos com PHDA manifestam os mesmos sintomas, nem os manifestam com a mesma intensidade. Alguns alunos podem apresentar défice de atenção com desatenção. Outros, também apresentam hiperatividade e impulsividade. Neste guia prático é usado o termo PHDA para incluir estas situações de forma indistinta.

Um dos desafios da PHDA é que, frequentemente, esta perturbação é acompanhada de outras. De facto, é comum os alunos com PHDA apresentarem comorbilidades (ex.: Perturbação Desafiante de Oposição, Perturbação da Aprendizagem Específica, Perturbação do Comportamento, Perturbações de Ansiedade).

2. CARATERÍSTICAS MAIS FREQUENTES DOS ALUNOS COM PHDA



- dificuldade em prestar atenção aos pormenores
- dificuldade em manter a atenção no trabalho
- dificuldade em seguir as instruções
- dificuldade em terminar os trabalhos escolares
- dificuldade em esperar pela sua vez
- dificuldade em organizar tarefas

- levantar-se em situações que se espera que esteja sentado
 - falar em excesso
- interromper ou interferir nas atividades dos outros
- precipitar as respostas antes que as perguntas tenham terminado
 - agir como se tivesse ligado ao motor
- perder objetos necessários para as atividades

3. INSTRUÇÕES GERAIS

Estas instruções gerais, que refletem o que sabemos sobre como promover a participação e melhoria das aprendizagens de todos os alunos, permitem ajudar particularmente os alunos com PHDA a manter o foco na sua tarefa à medida que muda de atividade em atividade ou de disciplina em disciplina, ao longo de um dia de aulas:



ANTES DA AULA/NOS PRIMEIROS MOMENTOS DA AULA

- rever as aulas anteriores;
- definir expectativas de aprendizagem;
- descrever expectativas comportamentais;
- definir os materiais necessários;
- explicar como o aluno pode solicitar/obter ajuda.



DURANTE A AULA

- utilizar uma variedade de materiais audiovisuais;

- manter o ruído na sala de aula num nível adequado;
- fornecer tempo suficiente para o aluno responder às questões;
- estar atento de modo a verificar se o aluno precisa de apoio e assistência adicional;
- reformular a questão, se necessário;
- ajudar o aluno a encontrar e a corrigir os erros;
- incentivar e redirecionar o aluno de modo a se concentrar nas tarefas.



NA CONCLUSÃO/TRANSIÇÃO AULA

- avisar que a aula está quase a acabar;
- variar/modelar o tom de voz e demonstrar entusiasmo pelo conteúdo;
- anunciar a próxima atividade e explicar como o aluno se deve preparar;
- verificar o trabalho que vai sendo realizado, de modo a avaliar se o aluno é capaz de o completar de forma independente.

4. ESTRATÉGIAS QUE PODEM SER ÚTEIS

4.1. Comportamento

Pelas suas características, os alunos com PHDA, apresentam maior probabilidade de se comportar de forma inadequada. Assim, podem beneficiar com as seguintes estratégias:



- As regras da sala de aula e as consequências devem ser claramente explicadas e fixadas. Inclua o aluno no desenvolvimento das regras; reveja as regras fornecendo frequentemente exemplos.
- Procure um comportamento para elogiar antes e não depois do aluno se distrair.

- Elogie comportamentos específicos frequentemente e logo que possível.
- Se o aluno se desviar da tarefa, intervenha prontamente, elogiando o comportamento apropriado ou alterando o estímulo.
- As instruções comportamentais mais eficazes são breves e focadas no comportamento do aluno (não no aluno em si).
- Recorde as recompensas, bem como as consequências de ter uma advertência (com voz calma e respeitosa).
- Avalie cuidadosamente se deve interferir quando o aluno apresenta um comportamento incorreto.
- Estabeleça com o aluno um “sinal secreto”, simples, que lhe recorde que se deve manter na tarefa (por exemplo, um piscar de olho).
- Trabalhe em conjunto com o aluno para identificar metas apropriadas a incluir no contrato comportamental (ex: completar os trabalhos de casa a tempo, levantar a mão para falar, obedecer a regras de segurança no recreio da escola). Garanta que o aluno concorda que é importante que essas metas sejam cumpridas. Ponha o contrato por escrito, estabeleça um sistema visual (ex: um gráfico) e certifique-se que as recompensas são alcançáveis.
- Dê ao aluno pausas frequentes e faça-o mover-se.
- Comunique regularmente com a família (e-mail, caderno) sobre o desempenho do aluno. Não se esqueça de partilhar boas notícias.



Atenção à autoestima dos alunos com PHDA

Os alunos com PHDA não devem ser impedidos de participar em atividades “especiais” por motivos comportamentais como saídas, visitas de estudo ou representações teatrais. Fazê-lo pode ter repercussões negativas na sua autoestima.

4.2. Competências sociais

Os alunos com PHDA apresentam frequentemente dificuldades nas competências sociais. As seguintes estratégias podem revelar-se particularmente úteis:



- Na gestão de conflitos, reúna, assim que possível, com o grupo de alunos envolvidos, encorajando-os a resolver os seus problemas, conversando entre si, enquanto monitoriza silenciosamente as suas interações durante a sessão.
- Ensine competências sociais através de modelagem, dramatizações e simulações. Ensine técnicas de resolução de problemas, ajudando o aluno a considerar diversas opções.



Os alunos precisam de modelos adultos positivos para aprender e desenvolver competências sociais apropriadas. Esteja ciente que a linguagem corporal e o tom de voz do professor são poderosos meios de comunicação.

4.3. Acomodações na sala de aula

Proceder a acomodações na sala de aula é essencial para atender às necessidades dos alunos com PHDA, garantindo que eles possam participar e aprender de forma plena. De forma a minimizar barreiras e criar um espaço de aprendizagem mais inclusivo e equitativo, sugerem-se as seguintes ações:



- Pergunte ao aluno quais as acomodações que o ajudam a manter-se na tarefa e ensine-o a solicitá-las.
- Avise se houver mudanças na rotina diária.

- Tenha uma planificação flexível com atividades alternativas para utilizar quando aluno estiver a ter um “dia difícil”.
- Sente o aluno junto de um colega que funcione como *role model*, proporcionando assim oportunidades de aprendizagem com os colegas e de trabalho cooperativo.
- Combine com o aluno sinais para comunicar consigo de forma privada (ex: um sinal com a mão quando sente necessidade de efetuar uma pausa).
- Acenda e apague as luzes da sala para comunicar à turma que o nível de ruído está demasiado elevado e que se devem acalmar.
- Permita que o aluno utilize auscultadores para abafar o som ou para ouvir música suave que o ajude a se concentrar.
- Forneça instruções claras e precisas, mantendo o contato visual com o aluno.
- Após instruir a turma como um todo, forneça ao aluno com PHDA instruções orais adicionais, utilizando outras palavras.
- Forneça instruções para acompanhar a aula, por escrito (ex: escreva o número da página da tarefa no quadro ou num *post it*)
- Destaque as palavras-chave das instruções das fichas de trabalho para ajudar o aluno a concentrar-se nas indicações.
- Ensine formas de adaptar as fichas de trabalho (ex: dobrar a ficha de modo a revelar apenas um grupo de perguntas de cada vez).
- Permita ao aluno realizar as provas numa sala mais tranquila.
- Sente o aluno longe de distrações (portas, janelas, objetos coloridos, outros estímulos excessivos).



Encurte as tarefas garantindo que não diminui o valor da matéria, isto é, que não comprometem as aprendizagens previstas nos documentos curriculares.

4.4. Competências organizacionais

Uma das principais dificuldades dos alunos com PHDA relaciona-se com planificar antes de agir. Assim, podem retirar benefício das seguintes estratégias:



- Forneça um caderno com anotações de modo a ajudar a organizar os trabalhos de casa/estudo em casa.
- Forneça pastas ou outros materiais codificados por cor de modo a ajudar a organizar os trabalhos das diferentes matérias.
- Atribua a um par a tarefa de ajudar a registar as tarefas/trabalhos de casa.
- De forma respeitosa, ajude a fazer uma limpeza periódica da mochila/cacifo/mesa/outros lugares onde os trabalhos realizados são guardados.



Não se esqueça que o comportamento não muda do dia para a noite e lembre-se de se autoelogiar pelos seus esforços!

4.5. Gestão do tempo

A gestão do tempo é tema central quando trabalhamos com alunos com PHDA. É frequente necessitarem de mais tempo de trabalho para atingir as mesmas metas que os seus colegas:



- Ensine a usar um relógio ou um calendário para gestão do tempo de modo a completar as tarefas no tempo previamente estabelecido.
- Proporcione oportunidades supervisionadas para dividir uma tarefa mais extensa numa sequência de atividades curtas e interligadas.

- Cole um cronograma das atividades diárias planeadas na mesa do aluno. Faça com que ele assinale as atividades à medida que as mesmas vão sendo concluídas.



Esteja atento ao ritmo a que a aula decorre. Alunos com PHDA podem ficar confusos ou aborrecidos se o ritmo for ou muito rápido, ou muito lento!

4.6. Competências de estudo

As aprendizagens não se desenvolvem apenas na sala de aula. Pelas suas características, o estudo em casa, pode ser desafiante para os alunos com PHDA. As seguintes estratégias podem ser úteis:



- Forneça uma checklist onde são identificadas categorias de itens necessários para realizar os trabalhos de casa/estudo em casa.
- Ensine o aluno a preparar um espaço de trabalho organizado.
- Monitorize o resultado dos trabalhos de casa. Reporte, quer ao aluno, quer ao encarregado de educação, o progresso verificado, especificando tanto os esforços positivos como as tarefas em falta.

5. COORDENAÇÃO COM A FAMÍLIA

A colaboração entre a família dos alunos com PHDA e a escola é essencial para a promoção do sucesso educativo. Desse modo, recomenda-se às famílias o seguinte:



- Explicar a situação: A família deve partilhar com a escola, o mais precocemente possível, informação relevante sobre as características do aluno, de forma a permitir à escola proceder às adequações necessárias.
- Colaborar com a escola: a família deve comunicar regularmente com o professor para que ambos saibam como o aluno se comporta e se desenvolve, quer na escola, quer em casa. Relatórios de progresso semanais ou reuniões regulares constituem estratégias adequadas.
- Reforçar em casa o trabalho escolar: pode ser definido em conjunto com o docente um plano de motivação, por exemplo, estabelecendo um sistema de pontos que avalie, de forma conjunta, o desempenho em escola e os trabalhos de casa. Ambos podem atribuir pontos. O sistema deve ser desenhado de modo que o aluno ganhe sempre mais do que perde.

Fontes: Ventura County SELPA, Fundació Adana (textos adaptados)

6. AUTOAVALIAÇÃO

A terminar, com o objetivo de promover a reflexão sobre a prática pedagógica e identificação de áreas de melhoria, convida-se ao preenchimento de uma *checklist* de autoavaliação. A *checklist* utiliza uma escala de 3 pontos:

1 - necessita de melhorias: esta é uma área que requer atenção e desenvolvimento adicional; **2 - adequado:** refere-se a áreas cujas práticas são satisfatórias e adequadas ao contexto educativo; **3 - excelente:** representa áreas em que o desempenho serve como exemplo de boas práticas.

Estou familiarizado com as principais características da PHDA	1 2 3
Sei como posso promover as competências comportamentais	1 2 3
Sei como posso promover as competências sociais	1 2 3
Sei como posso efetuar acomodações na sala de aula	1 2 3
Sei como posso promover as competências organizacionais	1 2 3
Sei como posso promover a gestão do tempo	1 2 3
Sei como posso promover as competências de estudo	1 2 3
Sei como estabelecer uma comunicação eficaz com a família	1 2 3



(Folha propositadamente deixada em branco)