

Orientações gerais para docentes que trabalham com estudantes com Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção

A Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção (PHDA) é uma perturbação do neuro desenvolvimento em que estão envolvidos vários fatores neurológicos que, por sua vez, se manifestam em falta de atenção, agitação constante e/ou impulsividade.

Os principais sintomas da PHDA são independentes uns dos outros, isto é, nem todos os indivíduos com esta perturbação apresentam os mesmos sintomas ou com a mesma intensidade, ou seja, podem manifestar apenas um desses sintomas.

Podem ser diferenciadas três apresentações de PHDA de acordo com a 5ª Edição do Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais (DSM-5):

- ▶ Apresentação predominante de desatenção: O comportamento predominante é o défice de atenção;
- ▶ Apresentação predominante de hiperatividade/impulsividade: O comportamento predominante é a hiperatividade e/ou impulsividade;
- ▶ Apresentação combinada de hiperatividade/impulsividade e défice de atenção: Apresentam os três sintomas nucleares (défice de atenção, hiperatividade e impulsividade).

O Défice de atenção faz com haja:

- ▶ Falta de atenção nas aulas, nas tarefas que desempenha, nas atividades, nos trabalhos, etc., deixando-se distrair facilmente e tendo dificuldade em executar determinadas instruções;
- ▶ Falta de organização e dificuldade em ser disciplinado;
- ▶ Dificuldade em terminar as tarefas que inicia;
- ▶ Resistência no envolvimento de tarefas que exijam esforço mental;
- ▶ Esquecimento com muita frequência das atividades que tem para fazer diariamente e/ou facilidade em perder as coisas.

As características mais comuns da Hiperatividade são:

- ▶ Falar excessivamente;
- ▶ Dificuldade em desempenhar atividades silenciosamente;
- ▶ Manter-se sossegado ou calado quando lhe é pedido;
- ▶ Mexer de forma irrequieta os pés ou as mãos, remexer-se na cadeira quando está sentado;
- ▶ Levantar-se em situações em que é suposto permanecer sentado;
- ▶ Estar frequentemente agitado e energético;
- ▶ Dificuldade em envolver-se com tranquilidade em atividades de lazer;
- ▶ Divagar mentalmente;
- ▶ Propensão para a confusão e dificuldade em processar informação de forma rápida e precisa.

As características mais comuns da Impulsividade são:

- ▶ Impaciência, dificuldade em esperar pela sua vez;
- ▶ Interromper conversas ou intrometer-se nos assuntos dos outros;
- ▶ Responder a questões antes destas terem sido finalizadas;
- ▶ Falta de noção do perigo;
- ▶ Agir sem refletir nas consequências.

Estratégias a utilizar pelos docentes durante a frequência das aulas

- ▶ Esquematizar o conteúdo dos temas complexos e exemplificar as informações, de forma a simplificar a linguagem textual;
- ▶ Promover um tipo de processamento de informação mais organizado, através do uso de mapas visuais, esquemas ou fluxogramas;
- ▶ Sempre que possível o docente deverá disponibilizar os apontamentos ou as apresentações antecipadamente;
- ▶ No início de cada aula, o docente deverá fazer um pequeno resumo do que se irá falar durante a aula;
- ▶ A comunicação deve ser pausada, dado que a apreensão da informação pode ser mais lenta. O excesso de informação num curto espaço de tempo pode também causar maior cansaço;
- ▶ Seja claro e preciso na informação, uma vez que o estudante com PHDA sente-se mais seguro quando sabe com o que pode contar, pois consegue organizar-se melhor;
- ▶ Se pedido pelo estudante, a informação deve ser repetida e deve ter em consideração que ele pode necessitar de mais tempo para reter a informação;
- ▶ As anotações no quadro devem, tanto quanto possível, ser alinhadas e espaçadas. A utilização de cores diferentes pode ajudar o estudante a situar-se no conteúdo;
- ▶ Permitir que o estudante recorra a momentos de pausa ou descanso, em períodos de aula intensos ou atividades de longa duração;
- ▶ Criação de oportunidades de revisão da matéria;
- ▶ Nas aulas práticas, considerando que é importante para o estudante entender que as coisas devem acontecer numa determinada ordem, quando explica um trabalho, por exemplo, deve começar com uma visão geral simples do que se espera que ele alcance e posteriormente, criar uma estrutura com etapas, para que ele saiba o que deve acontecer em termos sequenciais.

Estratégias a utilizar pelos docentes nas avaliações

- Possibilitar a existência de vários momentos de avaliação ao longo do semestre;
- Adaptar o enunciado, sempre que possível, privilegiando perguntas do tipo fechado ou subdividindo-as em perguntas curtas, diretas e sem informação periférica;
- Conceder ao estudante tempo complementar para a execução das provas escritas;
- Valorizar o conteúdo em detrimento da forma, uma vez que o estudante tem dificuldade em organizar e sintetizar informação;
- Possibilidade de ter um intervalo durante a realização das provas, caso sejam superiores a 2 horas.

NOTA: Cada estudante terá as suas especificidades, por isso, cada caso deve ser avaliado e devem ser adequadas estratégias específicas, tanto durante a frequência das aulas, como nos momentos de avaliação. Escutar o estudante é fundamental para atender às necessidades individuais.

Autoria:

Alice Mendes – Responsável pelo PARENÉE

Serviços de Ação Social do Instituto Politécnico de Coimbra (SASIPC)

alice.mendes@ipc.pt

(Novembro 2023)

Referências Bibliográficas:

Almeida, C. (2012). *Alunos com Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção: Intervenção Educativa*. Dissertação apresentada para obtenção do Grau de Mestre em Ciências de Educação, no Curso de Mestrado na especialidade de Educação Especial e Domínio Cognitivo e Motor conferido pela Escola Superior de Educação Almeida Garrett.

Moura, O. et al (2020). *Perturbação de Hiperatividade / Défice de Atenção (PHDA): Diagnóstico, Intervenção e Desenvolvimento ao longo da Vida*. Factor