

Recomendações para Docentes no Apoio a Estudantes com Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção (PHDA)

A **Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção (PHDA)** é uma perturbação do neurodesenvolvimento caracterizada por um padrão persistente de **desatenção, hiperatividade e/ou impulsividade**, podendo interferir com o funcionamento académico, social e profissional.

Está associada a dificuldades em funções executivas, nomeadamente na **atenção, memória de trabalho, organização, planeamento, gestão do tempo, autorregulação e controlo dos impulsos**. Estas dificuldades não refletem falta de inteligência, motivação ou empenho.

No contexto académico, pode ter impacto na **organização e planeamento do estudo, preparação e realização de avaliações, cumprimento de prazos, leitura de textos extensos, elaboração de trabalhos, gestão de várias unidades curriculares e participação nas aulas**.

A PHDA pode manifestar-se predominantemente na forma de Desatenção, Hiperatividade, Impulsividade ou em formas combinadas. Pode manifestar-se através de:

- **Desatenção:** dificuldade em manter a concentração, seguir instruções, organizar tarefas, gerir o tempo, cumprir prazos e concluir atividades;
- **Hiperatividade:** inquietação, necessidade de movimento, dificuldade em permanecer sentado ou envolvido em atividades prolongadas;
- **Impulsividade:** tendência para interromper, responder precipitadamente, dificuldade em esperar pela sua vez e dificuldades na autorregulação.

1. Estratégias Pedagógicas Recomendadas

1.1 Organização dos materiais pedagógicos e das aulas

- Disponibilizar apresentações, guiões e materiais de apoio antecipadamente;
- Apresentar um roteiro e objetivos da aula no início;
- Fazer uma breve revisão da aula anterior e apresentar os conteúdos a abordar;
- Organizar a informação de forma estruturada, recorrendo a listas, esquemas, mapas conceptuais ou fluxogramas;
- Destacar os conceitos essenciais;

- Dividir conteúdos extensos em blocos mais curtos;
- Indicar o tempo previsto para as atividades e assinalar as transições;
- Combinar momentos expositivos com atividades práticas;
- Utilizar exemplos concretos, esquemas e sínteses;
- Proporcionar tempo adequado para processamento da informação e, quando necessário, pequenas pausas.

1.3 Comunicação com o estudante

- Falar de forma clara, objetiva e estruturada;
- Transmitir instruções claras, preferencialmente uma etapa de cada vez;
- Destacar as ações prioritárias e a sequência das tarefas;
- Repetir ou reformular as informações essenciais;
- Disponibilizar as instruções e orientações importantes também por escrito;
- Utilizar listas, esquemas e outros elementos de organização visual da informação;
- Evitar transmitir excesso de informação em simultâneo;
- Permitir tempo suficiente para o processamento da informação;
- Confirmar a compreensão das orientações e dos passos a realizar;
- Incentivar perguntas e pedidos de esclarecimento.

1.4 Trabalhos de grupo e atividades práticas

- Disponibilizar um resumo das tarefas, prazos e materiais necessários;
- Promover atividades participativas e diversificar as formas de participação;
- Distribuir projetos extensos por etapas intermédias;
- Atribuir tarefas com objetivos concretos e claramente definidos;
- Apoiar a distribuição das tarefas de acordo com as competências de cada elemento do grupo;
- Disponibilizar cronogramas e checklists para facilitar a organização;
- Definir pontos de verificação intermédios (*checkpoints*);
- Fornecer feedback regular sobre o progresso do trabalho.

1.5 Acessibilidade digital

- Organizar a informação com títulos, listas e elementos visuais que facilitem a leitura;

- Centralizar materiais, atividades, prazos e orientações nas plataformas digitais;
- Disponibilizar calendários, cronogramas e instruções em formato digital;
- Incentivar a utilização de ferramentas de organização e gestão do tempo.

1.6 Recursos e tecnologias de apoio

Alguns estudantes poderão beneficiar da utilização de:

- agendas e calendários digitais;
- Aplicações de gestão do tempo e organização de tarefas;
- checklists digitais;
- temporizadores (por exemplo, Técnica Pomodoro);
- aplicações de tomada de notas;
- ferramentas de leitura em voz alta ou conversão de texto em fala;
- software de reconhecimento de voz;
- aplicações de bloqueio de distrações (por exemplo, Focus To-Do, Forest ou Freedom);
- aplicações de organização visual (quadros Kanban, mapas mentais ou planeadores semanais);
- ferramentas de conversão de fala em texto e de texto em fala.

2. Recomendações para a Avaliação

2.1 Adequações pedagógicas na avaliação

- Conceder tempo adicional para realização das provas;
- Proporcionar diferentes momentos de avaliação ao longo do semestre de forma a evitar a concentração de tarefas e avaliações e facilitar a gestão da carga de trabalho;
- Permitir pausas breves em avaliações prolongadas;
- Realizar avaliações em ambientes com menor nível de distração;
- Disponibilizar todas as instruções também por escrito;
- Adaptação dos enunciados e simplificação da linguagem, privilegiando questões mais diretas e objetivas, podendo as questões mais complexas ser divididas em partes menores;
- Nas questões de escolha múltipla, solicitar a identificação da resposta correta, evitando formulações negativas (por exemplo, «assinale a opção incorreta») e opções como «todas as anteriores» ou «nenhuma das anteriores»;
- Esclarecer dúvidas relativas às instruções e ao procedimento antes do início da prova;

2.2 Flexibilidade nos métodos e instrumentos de avaliação

- Utilizar enunciados claros, objetivos e bem estruturados;
- Subdividir perguntas complexas em questões mais curtas;
- Destacar as informações essenciais;
- Diversificar os métodos e instrumentos de avaliação, nomeadamente através de provas escritas ou digitais, trabalhos, projetos, apresentações, avaliações práticas ou outras modalidades adequadas aos objetivos da unidade curricular;
- Permitir diferentes formas de apresentação dos trabalhos, nomeadamente escrita, oral ou digital;
- Privilegiar a demonstração dos conhecimentos e competências em detrimento da velocidade de execução;
- Combinar diferentes métodos e instrumentos de avaliação, evitando uma única modalidade.

Ficha Técnica

Título

Recomendações para Docentes no Apoio a Estudantes com Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção (PHDA)

Emissor

Alice Mendes - Responsável pelo PARENEE
SAS UPCoimbra
alice.mendes@ipc.pt

Versão 02

julho 2026

©2026, UNIVERSIDADE POLITÉCNICA DE COIMBRA

www.ipc.pt
<https://sigq.ipc.pt>
dpqai.sqa@ipc.pt

Aprovado

Assinado por: **António Manuel Rodrigues Carvalho dos Santos**

Num. de Identificação: 09776847

Data: 2026.10.19 17:50:28+01'00'

Localização: Coimbra

Certificado por: **Diário da República**

Atributos certificados: **Administrador SASIPC - Universidade Politécnica de Coimbra**

