

# TDAH

## TDAH, o que é?

Os sintomas da perturbação/transtorno do défice de atenção e hiperatividade (TDAH) podem ser categorizados em 2 tipos de problemas de comportamento:

- falta de atenção (dificuldade de concentração)
- hiperatividade e impulsividade

Muitas pessoas com TDAH têm problemas que se enquadram nestas duas categorias, mas nem sempre é esse o caso.

## Antes de aprender



### Montagem da sala de aula

- Evitar sobrecarregar as paredes das salas de aula
- Evitar colocar o aluno perto de uma janela, porta ou outra distração
- Criar um "canto sossegado", isolado mas aberto a todos
- Proporcionar um "canto de relaxamento" onde o aluno possa voltar a concentrar-se
- Oferecer assentos diferentes (bola, almofadas...)
- Respiração
- .....

### Várias práticas de ensino



- Utilizar a aprendizagem explícita o mais rapidamente possível
- Praticar a aprendizagem pela prática
- Fazer e utilizar repositórios
- Pontos fortes de valor
- Diferenciar a aprendizagem
- Sistema de compensação (economia simbólica)
- .....

## Durante a aprendizagem



### Manter a atenção

- Fornecer bolas de stress e fidgets
- Esticar um elástico debaixo da secretária para mover os pés
- Oferta de auscultadores ou auriculares para cancelamento de ruído
- Objeto/código para ensinar o aluno a pedir ajuda, fazer uma pergunta com calma
- .....



### Adaptação de materiais de aprendizagem

- Simplificar e pedir para reformular as instruções
- Ilustrar as instruções
- Evitar distratores visuais nas folhas (desenhos, babados ...)
- Construir listas de verificação para verificar se todo o trabalho foi concluído
- Evitar a impressão frente e verso
- Oferecer menos exercícios
- .....



### Condições de aprendizagem/organização amigáveis com ADHD

- Diferenciar os meios de comunicação social
- Valorizar e encorajar o tempo de concentração dos alunos
- Controlar o tempo (temporizador ou ampulheta)
- Permitir movimento durante a aula
- Desdobrar a aprendizagem em unidades mais pequenas
- .....
- Dar mais tempo (1/3 mais tempo)
- Temporizador de tempo

NOME: \_\_\_\_\_

PROFESSOR: \_\_\_\_\_

TURMA: \_\_\_\_\_

DATA: \_\_\_\_\_

# Após a aprendizagem



## Avalie e adapte a sua prática

- Simplificar e repetir instruções
- Construir materiais para facilitar o trabalho de uma habilidade
- Enfatizar os esforços e progressos dos alunos, mesmo que falhem
- Se ele/ela concordar, isole o aluno dos distractores visuais e auditivos
- Permitir a utilização de equipamento (por exemplo, tampões auriculares, temporizador, lista de verificação, etc.)
- Fornecer um layout arejado
- Reduzir a quantidade de exercício a fazer
- .....

# Nota para mim proprio



## Para a minha turma:

- |                                |                                |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |
| <input type="checkbox"/> ..... | <input type="checkbox"/> ..... |

NOME: \_\_\_\_\_

PROFESSOR: \_\_\_\_\_

TURMA: \_\_\_\_\_

DATA: \_\_\_\_\_