

MANUAL DE ORIENTAÇÃO DE PAIS



ALINE RODRIGUES
CRP 06/218285

O QUE É O TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO E HIPERATIVIDADE (TDAH)?

O transtorno do déficit de atenção/hiperatividade (TDAH) é caracterizado principalmente pelos sintomas de **DESATENÇÃO, IMPULSIVIDADE e/ou HIPERATIVIDADE** que surgem na infância e podem persistir até a idade adulta, ocasionando importantes prejuízos funcionais na relação familiar, escolar, laboral e social de forma geral.

De acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), o quadro de desatenção, hiperatividade e/ou impulsividade deve causar prejuízo significativo e vários sintomas de desatenção ou hiperatividade-impulsividade **devem estar presentes antes dos 12 anos de idade, além de serem observados em dois ou mais ambientes** (p. ex., em casa, na escola, no trabalho; com amigos ou parentes; em outras atividades).

Ressalta-se que a presença de comportamentos como: desatenção, impulsividade, agitação motora, de maneira isolada, não significa que a criança tenha o transtorno, na grande maioria das vezes, esses comportamentos só fazem parte do processo de desenvolvimento da criança.



QUAIS SÃO OS SINTOMAS DO TDAH?

SINTOMAS DE DESATENÇÃO:

- dificuldade em prestar atenção a detalhes ou cometer erros por descuido em atividades escolares, de trabalho ou outras;
- dificuldade de manter a atenção em tarefas ou atividades lúdicas;
- parecer não escutar quando lhe dirigem a palavra;
- não seguir instruções e não terminar seus deveres escolares, domésticas ou profissionais;
- perder coisas necessárias para tarefas e/ou atividades;
- facilmente se distrair com estímulos alheios à tarefa;
- apresentar esquecimento em atividades cotidianas.

SINTOMAS DE HIPERATIVIDADE:

- agitar as mãos e os pés ou se remexer na cadeira;
- abandonar sua cadeira em sala de aula ou outras situações nas quais se espera que o indivíduo permaneça sentado;
- ter dificuldade para brincar ou se envolver silenciosamente em atividades de lazer;
- estar "a mil", ou muitas vezes agir como se estivesse "a todo vapor";
- falar em demasia.

SINTOMAS DE IMPULSIVIDADE:

- dar respostas precipitadas antes de as perguntas terem sido completadas;
- ter dificuldade em aguardar sua vez;
- interromper ou se intrometer nas conversas ou assuntos de outras pessoas.

ORIENTAÇÕES GERAIS

- Evite ordens à distância
- Evite comandos múltiplos
- Evite enfatizar as dificuldades da criança ou compará-la ao seu desempenho ao de outros
- Apostem na diminuição das atividades motoras, isso pode o deixar sempre com um alerta elevado.
- Incentive brincadeiras em que seja necessário uso de processos cognitivos robustos (quebra cabeça, lince, torre inteligente).
- Evite explicar demais ou falar muito
- Evite encadear muitas instruções ao mesmo tempo.
- Evite dar ordem em forma de pergunta
- Evite repetir a mesma instrução várias vezes
- Evite instruções à distância

ORIENTAÇÕES GERAIS

BOAS INSTRUÇÕES SÃO:

- Específicas e diretas;
- Somente uma ou duas por vez;
- Evite enfatizar as dificuldades da criança ou compará-la ao seu desempenho ao de outros;
- Seguidas de 10 segundos de silêncio (para dar tempo para a criança realizar na hora)
- Apresentadas sobre a forma afirmativa, mediante contato ocular;
- Expostas pausadamente, checando sua compreensão;
- Inicialmente simples, em detrimento de complexas
- Apontando comportamentos concretos esperados;

SISTEMA DE FICHAS:

- Antes do início, sente-se com a sua criança e fale sobre quando vai começar o sistema de economia de fichas (por exemplo, segunda, dia 12/01/2023) e que tipo de comportamentos vão ser praticados nas próximas semanas (por enquanto, vamos focar nos comportamentos da lista de comportamentos esperados!).
- Todos os dias a noite faça a avaliação de como a criança se comportou durante o dia, se conseguiu cumprir os comportamentos esperados. A cada comportamento cumprido, a criança ganha um carimbo, uma estrela, etc. Se ela não ganhar, incentive a fazer melhor no próximo dia, diga: “hoje você não conseguiu, mas amanhã você pode, siga a lista dos comportamentos desejados que ganhará amanhã”
- Combine com a criança que um dia da semana, vocês iram contar quantos carimbos/estrelas que a criança conseguiu obter. Se conseguir mais de 20 carimbos, por exemplo, combine uma recompensa para ela (pode ser algo simples, como um passeio no parque).
- Torne o seu uso interativo, deixe a sua criança fazer parte das decisões. Por exemplo, discuta quais recompensas serão oferecidas quando a criança fizer os pontos esperados da semana. Quanto mais motivada a sua criança estiver, melhor resultados obterá com este sistema.

SISTEMA DE FICHAS:

- Seja criativo, torna o sistema o mais atrativo e divertido possível.
- Para encorajar e dar confiança, é importante que os primeiros carimbos/estrelas possam ser obtidos de forma rápida e fácil (nos dois primeiros dias). No início pode recompensar pelo compromisso (por exemplo, mesmo que a criança minta, se ela pedir desculpas, aceite as desculpas e dê um carimbo pelo reconhecimento do comportamento errado). Faça isso nos dois primeiros dias, mas depois siga o comportamento desejado (por exemplo, não mentir).
- Combine dar carimbos/estrelas com prestar atenção de forma positiva (um elogio e um sorriso ou uma brincadeira nas costas ou na cabeça). Diga à sua criança exatamente porque é que ela está recebendo o carimbo/estrela (por exemplo, "você está recebendo esse carimbo porque não xingou hoje, parabéns!").
- Preste sempre atenção ao comportamento esperado e nunca se esqueça de recompensar todos os dias!
- Pendure a tabela de comportamentos esperados em um lugar visível na casa, ao nível dos olhos da sua criança, por exemplo, na geladeira ou no quarto da sua criança. Pense no lugar em conjunto com a sua criança.

SISTEMA DE FICHAS:

- Pais felizes são os melhores educadores. Recargue as baterias assim que puder, cuide-se de si próprio e procure ajuda no seu companheiro. Desta maneira você será mais paciente e reagirá de forma mais positiva.
- Dê um bom exemplo como um pai / mãe; a sua criança perderá a sua motivação, se você não mostrar o comportamento em si próprio
- Se a sua criança mostra o 'antigo' comportamento não desejável, tente agir de forma ignorante ou neutra (sem punir).

HIGIENE DO SONO:



Deixe a luz entrar nas sonecas

- Caso seu pequeno ainda durma durante a tarde, não permita que o ambiente fique completamente escuro, pois isso pode prejudicar a percepção de dia/noite.



Aposte em um banho quentinho e massagem

- O relaxamento e o carinho promovidos nesse momento vão chamar o sono e ainda trazer momentos de muito afeto.



Coloque o pijama

- Uma roupa específica da hora de dormir também ajuda a marcar o horário, dando o recado do que está prestes a acontecer.

HIGIENE DO SONO:



Estabeleça uma rotina de sono

- A rotina é uma ótima forma de fazer o corpo da criança já se preparar para a hora de dormir. Então, cumprir uma sequência de atividades todas as noites, inclusive fins de semana, ajuda e muito no sono.



Prepare o ambiente

- Deixar o quarto calmo, arejado e escuro promove uma sensação boa e ajuda a trazer o sono. Você pode ainda colocar uma luz azul, que acalma, e uma música tranquila.



Diminua o ritmo e a movimentação da casa



Aposte em cantigas e histórias

DICAS DE JOGOS E O QUE ELES AJUDAM A DESENVOLVER



UNO

- Tomada de decisão
- Atenção e concentração
- Raciocínio Lógico



DOBBLE

- Percepção Visual
- Reconhecimento de Padrões
- Raciocínio rápido

DICAS DE JOGOS E O QUE ELES AJUDAM A DESENVOLVER



HORA DO RUSH

Planejamento

Atenção e concentração

Orientação espacial



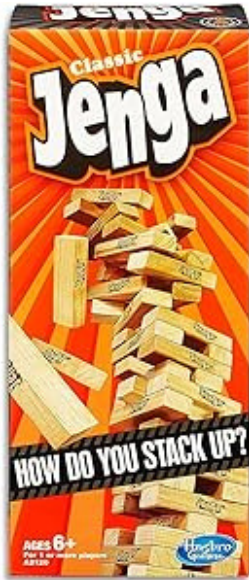
CAI NÃO CAI

Atenção e concentração

Controle inibitório

Planejamento

DICAS DE JOGOS E O QUE ELES AJUDAM A DESENVOLVER



JENGA

- Coordenação Motora Fina
- Percepção espacial
- Paciência e Tolerância



LINCE

- Memória Visual
- Atenção sustentada
- Reconhecimento de Padrões e similaridades

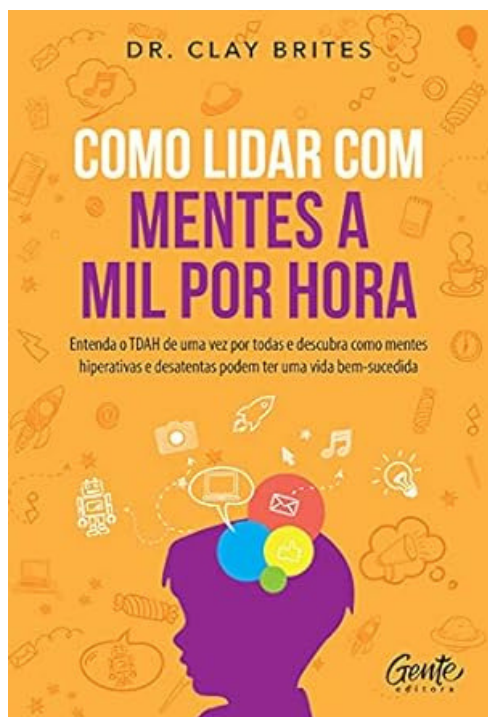
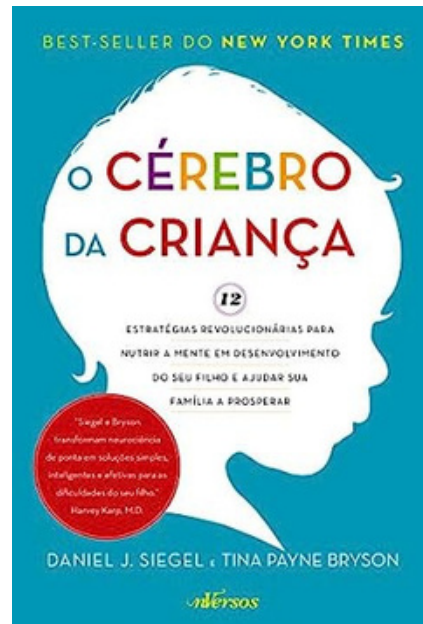
DICAS DE LIVROS PARA AS CRIANÇAS:



UM LIVRO PARA APRENDER A LIDAR COM RAIVA, FRUSTRAÇÃO,
TRISTEZA E TODOS OS OUTROS SENTIMENTOS



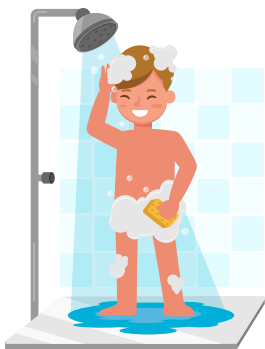
DICAS DE LIVROS PARA OS PAIS:



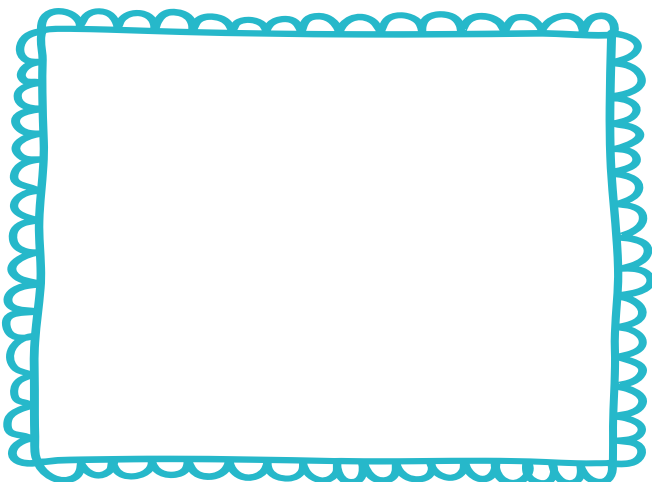
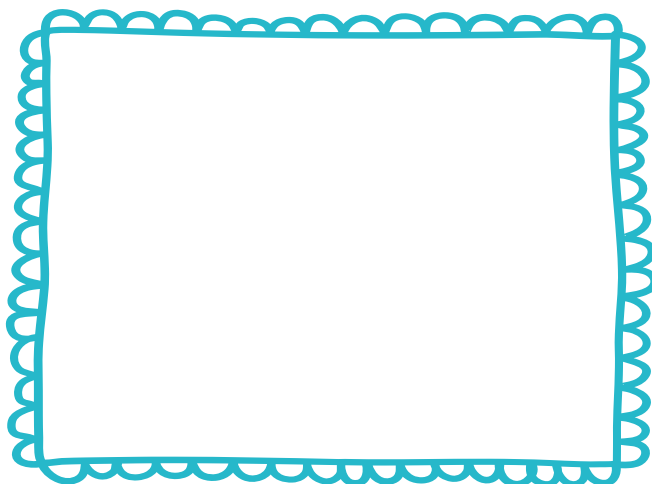
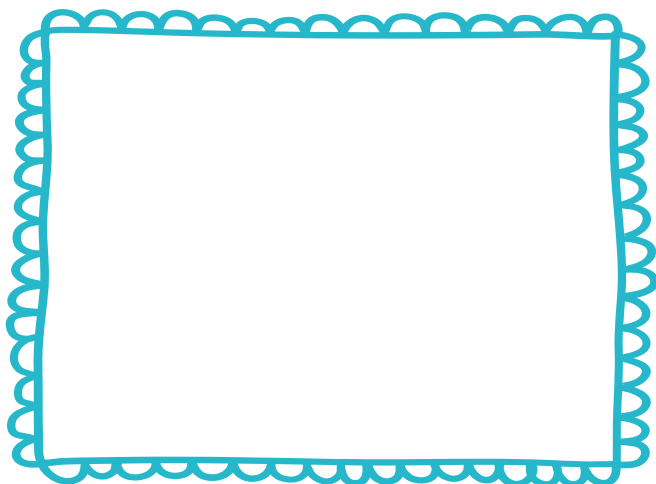
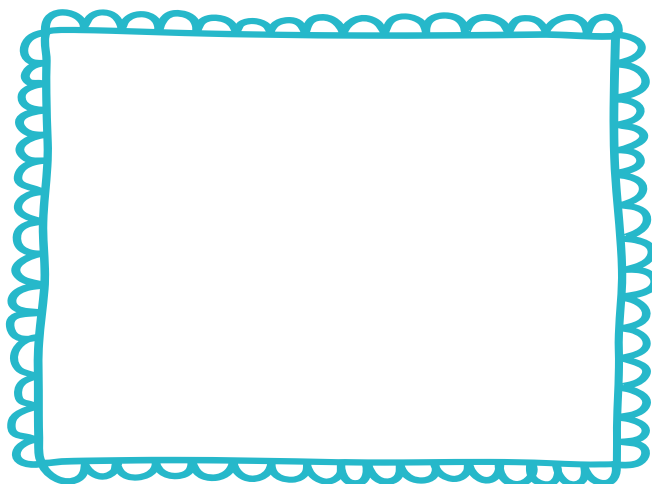
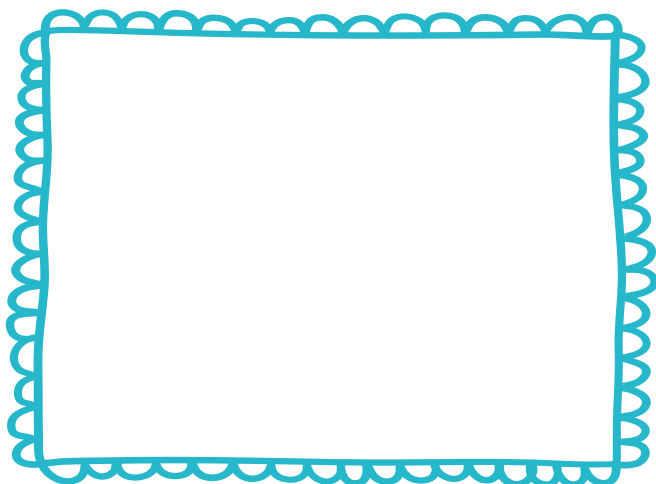
QUADRO DE ROTINA:

MANHÃ	TARDE	NOITE

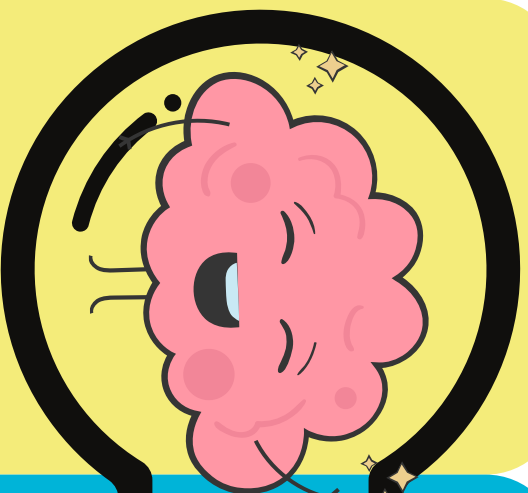
QUADRO DE ROTINA:



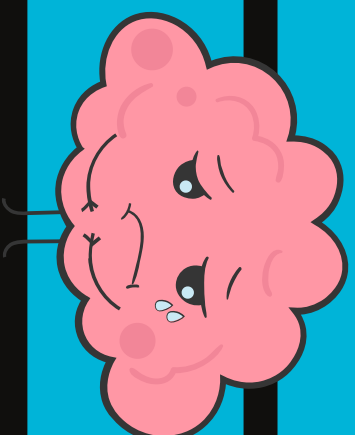
CARTÕES DE ESTRATÉGIA



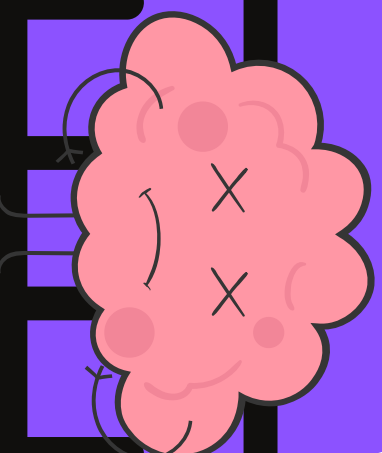
EMOCIONÔMETRO



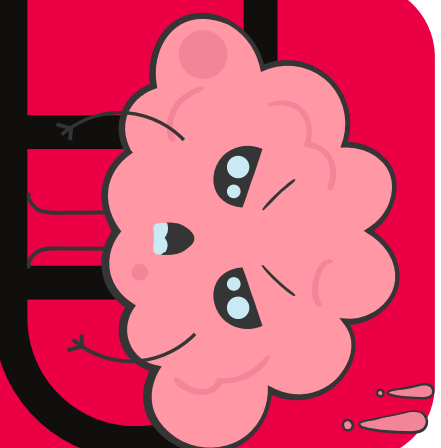
Alegria
Otimismo
Confiança
Entusiasmo
Animação
Felicidade
Euforia



Tristeza
Desânimo
Abandono
Tédio, Culpa
Cansaço
Pessimismo

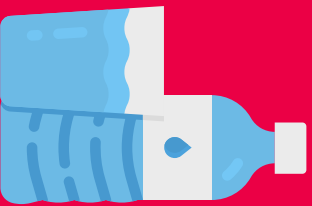


Medo
Timidez
Vergonha
Nervosismo
Estresse
Temor
Ansiedade

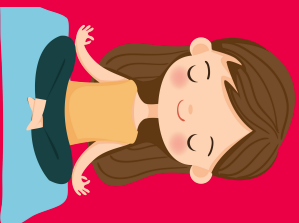


Raiva
Ódio
Fúria
Mau Humor
Rebeldia
Frustração
Ressentimento

O QUE FAZER QUANDO ESTIVER NA TEMPERATURA VERMELHA?



BEBER ÁGUA



RESPIRAÇÃO
DIAFRAGMÁTICA



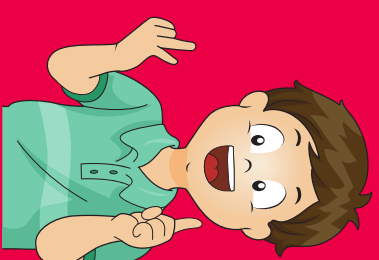
5-4-3-2-1
TÉCNICA DE
ATERRAMENTO



TOMAR UM
BANHO

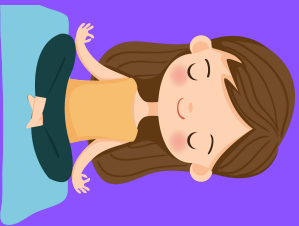


APERTAR ALGO
MACIO

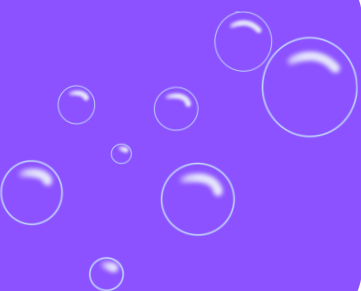


CONTAR

O QUE FAZER QUANDO ESTIVER NA TEMPERATURA ROXA?



RESPIRAR



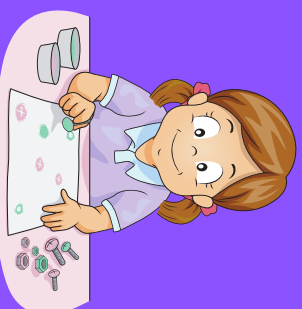
SOLTAR
BOLHAS



ESCREVER
SOBRE MEUS
SENTIMENTOS



IMAGINAR UM
LUGAR CALMO



PINTAR



BRINCAR

O QUE FAZER QUANDO ESTIVER NA TEMPERATURA AZUL?



ABRAÇAR
ALGUÉM QUE
AMA



OUVIR UMA
MÚSICA ALEGRE



ABRAÇAR UM
BRINQUEDO



EXPLORAR A
NATUREZA



BRINCAR

ESCREVER
SOBRE SEUS
SENTIMENTOS



O QUE FAZER QUANDO ESTIVER NA TEMPERATURA AMARELA?



ESCREVA TRÊS
COISAS PELAS
QUAIS
VOCÊ É GRATO



COMPARTILHE SEUS
SENTIMENTOS COM
AS PESSOAS
QUE AMA



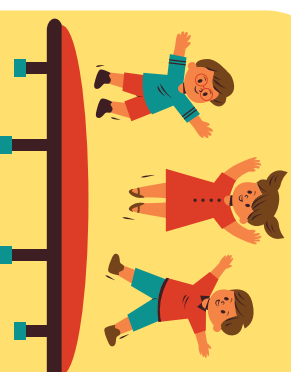
CONVIDE UM
AMIGO PARA
BRINCAR



ASSISTA SUA
SÉRIE/FILME
PREFERIDO



SORRIA E
APROVEITE A
SENSAÇÃO



FAÇA
ATIVIDADES
PRAZEROSAS