

# Transtorno do Déficit de Atenção E Hiperatividade



# TDAH

É um transtorno neurológico com tendências crônicas muito comuns na fase da infância e adolescência, podendo continuar por toda a vida do indivíduo.



# Aspectos Neurológicos

É um Transtorno onde o lobo pré-frontal tem seu funcionamento comprometido por uma hipofunção, ou seja, os neurônios pulsam mais lentamente, o que desregula os neurotransmissores de dopamina e noradrenalina, que entre outros, são responsáveis pela atenção, organização, planejamento, cognição e funções executivas.

# O que se passa na cabeça?

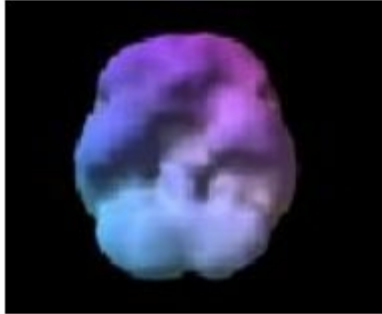


Imagem de cérebro sem TDAH

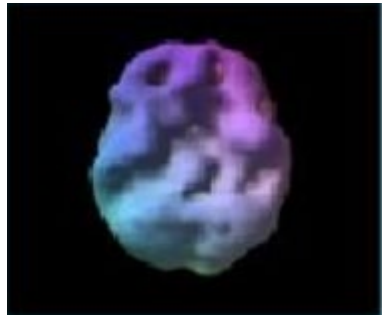


Imagem de cérebro TDAH em descanso



Imagem de cérebro TDAH tentando se concentrar

# Características



**Desatenção**



**Impulsividade**



**Hiperatividade**

# Benefícios



**Energia**



**Foco**



**Flexibilidade**

# Ajustes e Adaptações Básicas Escolares

- Lembretes em agendas e/ou cadernos;
- Listas de tarefas;
- Anotações em provas e trabalhos;
- Quadro de Avisos e cronogramas, servindo como ferramentas organizadoras de horários e datas importantes;
- Reduzir as tarefas, torná-las mais curtas ou dividi-las em partes, etapas.
- Reduzir as tarefas escritas e de copiar.
- Facilitar alternativas distintas de avaliação: oral, com projetos especiais.
- Utilizar suportes complementares na classe como gravadores, calculadoras, computadores, etc.
- Complementar, reforçar instruções verbais com informação visual.

# Ajustes e intervenções específicas

- No ambiente
- Organização
- Comunicação e trabalho em equipe
- Gestão em sala de aula
- Ensino e avaliação

# Dicas Básicas para a Família

- Reforçar o que há de melhor na criança.
- Não estabelecer comparações entre os filhos. Cada criança apresenta um comportamento diante da mesma situação.
- Procurar conversar sempre com a criança sobre como está se sentindo.
- Aprender a controlar a própria impaciência.
- Estabeleça regras e limites dentro de casa, mas tenha atenção para obedecer-lhes também.
- Não esperar “perfeição”.
- Não cobre resultados, cobre empenho.
- Elogie! Não se esqueça de elogiar! O estímulo nunca é demais. A criança precisa ver que seus esforços em vencer a desatenção e controlar a ansiedade está sendo reconhecido.
- Manter limites claros e consistentes, lembrando-os frequentemente.
- Fale claro e direto, de preferência falando de frente e olhando nos olhos.
- Não exigir mais do que a criança pode dar: deve-se considerar a sua idade.

# Estratégias para as Famílias

- Escola
- Regras do dia-a-dia
- Casa
- Comportamento
- Família

# Brincadeiras e Jogos

- Jogo de memória
- Montar blocos
- Prática de esporte
- Leitura
- Livros para colorir
- Quebra-Cabeça
- Jogo de Adivinhação
- Jogos de tabuleiro
- Pintura e argila
- Brincadeiras corporais

# Contato

**Mary Frizanco**

maryfrizanco@gmail.com