



PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

“ APOIAR A CRIANÇA COM PHDA: ESTRATÉGIAS PRÁTICAS PARA PAIS

A Perturbação de Hiperatividade com Défice de Atenção (PHDA) é uma das condições mais comuns que afetam crianças em idade escolar, estimando-se que cerca de 5% delas possam ser afetadas por esta perturbação. A PHDA caracteriza-se por um padrão persistente de desatenção e/ou hiperatividade-impulsividade, que se manifesta de forma mais intensa e constante do que o que se observa habitualmente em crianças da mesma faixa etária.

Os sintomas clássicos da PHDA incluem uma tríade de comportamentos: desatenção, hiperatividade e impulsividade, resultando em dois tipos distintos da condição: o tipo desatento e o tipo hiperativo e/ou impulsivo.

Tipo desatento

Caracteriza-se por dificuldades de atenção, desorganização e esquecimento, manifestando-se frequentemente quando a criança inicia o primeiro ou segundo ciclo escolar. Neste tipo, as dificuldades são notórias principalmente no desempenho escolar, afetando a capacidade de seguir instruções e completar tarefas.

Tipo hiperativo e/ou impulsivo

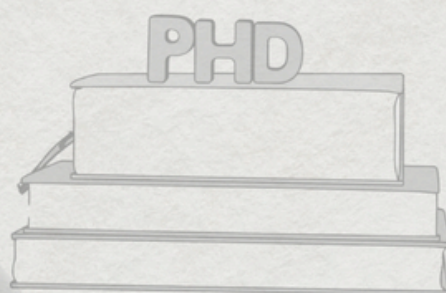
Caracteriza-se pela presença de impulsividade, excesso de atividade e comportamento barulhento. Costuma aparecer mais precocemente, frequentemente já na entrada do pré-escolar ou do primeiro ciclo, e é mais comum entre rapazes, apresentando consequências comportamentais mais evidentes.



Percurso Escolar e a PHDA

À medida que as crianças começam o seu percurso escolar, é comum que os sintomas da PHDA se intensifiquem, manifestando-se nas dificuldades em manter a atenção, cumprir tarefas e organizar atividades dentro dos prazos estabelecidos.

Compreender a PHDA é fundamental para proporcionar um ambiente de apoio e compreensão às crianças afetadas. A seguir, partilhamos algumas estratégias e dicas úteis para os pais que desejam apoiar os seus filhos neste contexto.



SERVIÇO DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

01

Sugestões Práticas para Pais

- **Comunicação Aberta:** Fale de forma gentil, mas honesta acerca dos desafios que o seu filho enfrenta e das mudanças que terão de ser implementadas. Isso ajuda a construir uma base de compreensão e apoio.
- **Atividades Lúdicas:** Brinque com o seu filho, encenando hipotéticos cenários sociais. Isso pode ensiná-lo sobre a forma mais adequada de agir em relação aos outros.
- **Instruções Claras:** Instrua o seu filho de forma clara e simples, mantendo sempre contacto visual enquanto o faz. Certifique-se de que a criança compreendeu corretamente as suas ordens, repetindo-as quantas vezes for necessário.
- **Organização:** Procure dar apenas uma instrução de cada vez, evitando sobrecarregar a criança. Estabeleça rotinas organizadas e estáveis na vida diária da criança, preferencialmente simples e objetivas.
- **Ambiente de Estudo:** Encontre um local tranquilo, bem iluminado e sem estímulos distratores para que a criança realize as suas tarefas escolares. Sempre que a criança precisar de executar uma tarefa que exija concentração, elimine todos os estímulos externos que a possam distrair.
- **Gestão de Comportamentos:** Avalie quais os principais problemas que o seu filho apresenta para poder planear antecipadamente o que fazer em situações potencialmente problemáticas. Mantenha-se estável e firme, mas também compreensivo e disponível para orientá-lo numa resolução.
- **Política de Tolerância Zero:** Implemente uma política de tolerância zero para situações de agressão física e gritos em casa. Opte sempre que possível pelo reforço positivo, valorizando o bom comportamento do seu filho com palavras de apreço e reconhecimento.
- **Estrutura e Rotinas:** Ajude o seu filho a organizar as suas tarefas escolares. A criança deve estudar durante curtos períodos de tempo, intercalando momentos de libertação de energia.
- **Reuniões Familiares:** Defina as regras de forma clara em reuniões familiares, para que todos saibam como agir e o que esperar em situações de conflito.
- **Tempo para Brincar:** Proporciono tempo e espaço para o seu filho brincar, recompensando-o frequentemente quando apresenta bons comportamentos durante a brincadeira.

Conclusão

Implementar estas estratégias não só ajudará a criança a lidar com os desafios da PHDA, mas também fortalecerá a relação familiar, criando um ambiente mais harmonioso e positivo.

Cécilia Henriques

PSICÓLOGA

CÉDULA PROFISSIONAL N.º 019781