

UNLOCKING ADHD

Talks 2020



Highlights

WEBINAR

1

QUANDO AS CRIANÇAS
COM PHDA VÃO À
ESCOLA... EM CASA!

28.04.20 | www.unlockingadhd.pt



A pandemia da COVID-19 está a criar desafios sem precedentes, a todos os níveis da sociedade. Indivíduos com perturbações do neurodesenvolvimento, como a Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção (PHDA), são particularmente vulneráveis ao sofrimento causado pelas medidas de distanciamento e confinamento físico e social e podem exibir dificuldades e problemas acrescidos.

As crianças com e sem PHDA estão em casa por razões que não entendem completamente, a maioria delas podem sentir-se tristes, assustadas e até mesmo com raiva. Perderam o que lhes era familiar: rotinas diárias, amigos, praticar desporto, participar em atividades extracurriculares, festas, etc.

Para as crianças com PHDA que lutam naturalmente com o controlo de impulsos e a gestão de emoções, é provável que elas sintam mais dificuldades do que o habitual, apresentando mais recusa em cooperar ou mais discussões com todos sobre questões triviais.

As novas restrições impostas pela COVID-19 condicionaram uma necessidade de adaptação a uma situação previamente desconhecida, colocando **desafios importantes aos profissionais** relativamente à melhor forma de manter e prestar assistência a um grupo vulnerável que carece dos seus serviços.

Sabemos hoje que uma elevada percentagem de crianças e jovens com PHDA, não vai voltar à escola este ano letivo e, mesmo os que voltarão, têm que se adaptar a um novo paradigma.

No seguimento do primeiro webinar **“Quando as crianças com PHDA vão à escola... em casa!”**, partilhamos algumas das dicas que foram apresentadas pelo Dr. José Boavida e pela Dra. Iane Kestelman, sobre a gestão desta nova realidade da aprendizagem à distância.

POSSÍVEIS BENEFÍCIOS E DIFICULDADES DAS CRIANÇAS COM PHDA EM APRENDIZAGEM... EM CASA!

Possíveis benefícios:

- ✔ Oportunidade para descobrir e adaptar novas estratégias ou formas de estudo que resultem;
- ✔ Possibilidade de agendar trabalhos escolares durante a melhor hora do dia, frequentemente quando a medicação estiver a fazer o máximo efeito;
- ✔ Possibilidade de adaptar o ritmo de trabalho de cada criança às tarefas;
- ✔ Capacidade de minimizar interrupções e distrações (ambiente selecionado e estruturado);
- ✔ Possibilidade de dividir as tarefas maiores em “porções” menores;
- ✔ Possibilidade de trabalhar com um dos pais numa lógica de 1 para 1 e não com uma turma de mais de 20;
- ✔ Mais oportunidades para pausas e para se movimentar enquanto trabalha;
- ✔ Possibilidade de melhoria da concentração em algumas atividades *online*.

Possíveis dificuldades:

- ⚠ Trabalho mais independente e menos estruturado;
- ⚠ Uso de ambientes inadequados para aprender, como o sofá da sala;
- ⚠ Uso de um computador doméstico com acesso fácil à internet, jogos, e-mail, YouTube, redes sociais, etc.
- ⚠ Má função executiva que pode associar-se a dificuldades em compreender instruções, dividir tarefas maiores, organizar-se, gerir o tempo, priorizar tarefas, iniciar e concluir o trabalho, esquecer os TPC e ser incapaz de definir metas a longo prazo;
- ⚠ Menos autorregulação significa uma maior necessidade de suporte e estrutura externos que serão mais difíceis de obter;
- ⚠ Mais fácil ceder com menos responsabilidade imediata;
- ⚠ O papel desadequado dos pais que se tornam professores prejudicando o normal relacionamento pais - filhos.

Nota: nem todas as estratégias funcionam da mesma forma com todas as crianças com PHDA.