

# UNLOCKING ADHD

Talks 2020



## Highlights

WEBINAR

1

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

28.04.20 | [www.unlockingadhd.pt](http://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.

# ESTABELECER ROTINAS DIÁRIAS: MEDICAÇÃO

**Deve manter a medicação habitual**, administrada da mesma forma e nos mesmos horários.

Em particular, não suspenda a medicação com base num comportamento aceitável.

**A PHDA não é um problema comportamental e a medicação não é um calmante!**

Se achar que o esquema terapêutico não está ajustado aos novos horários ou se constatar perda de efeito, **não deve ser alterada a dose ou a prescrição sem consultar o médico.**

**Na dúvida, contacte sempre o seu médico!**



**A PHDA é um problema da autorregulação e da função executiva** e as dificuldades que requerem medicação, são:

- Organizar-se e iniciar a tarefa;
- Focar-se no importante, manter e mudar o foco quando necessário;
- Gerir o alerta, manter o esforço para cumprir tarefas, processar e elaborar informação com eficiência;
- Regular emoções e gerir a frustração;
- Usar memórias de trabalho e aceder à memória;
- Monitorizar e autorregular as suas ações.



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