

Silvia Márcia Assunção Oliveira
Roberta Pereira Matos



**MUNDO TDAH:
(RE)CONHECER PARA
COMPREENDER E ACOLHER**

FICHA CATALOGRÁFICA

Oliveira, Sílvia Márcia Assunção.

048m

**MUNDO TDAH (re) conhecer para compreender e acolher/ Silvia Márcia Assunção Oliveira, Roberta Pereira Matos. Montes Claros : Instituto Federla de Educação, Ciência e Tecnologia do Norte de Minas Gerais , IFNMG, 2024.
40p.**

ISBN

1.Produto Educacional. 2. Educação Inclusiva. 3. TDAH. IV. Acolhimento. I.Oliveira, Silvia Márcia Assunção/Matos,Roberta Pereira. II. Instituto Federal de Educação, Ciências e Tecnologia do Norte de Minas Gerais. III.IFNMG. IV. Programa de Pós- Graduação em Educação Profissional e Tecnológica. V. Título. CDD :370

**Ficha catalográfica: Carlos Alexandre de Oliveira CRB 2762
Núcleo de Biblioteca IFNMG Montes Claros**

**O Produto “Mundo TDAH (Re)conhecer para compreender e acolher”
de Sílvia Márcia Assunção Oliveira e Roberta Pereira Matos está
licenciado com uma licença CDD : 370**



DESCRIÇÃO TÉCNICA

Nível de ensino a que se destina o Produto - Ensino profissional, tecnológico e superior

Área de conhecimento - Ensino.

Público - Alvo - Docentes, profissionais da educação e estudantes com TDAH.

Finalidade - Informar sobre o TDAH e as ações necessárias para inclusão e permanência dos estudantes com TDAH.

Disponibilidade - Permite-se a reprodução e a divulgação total ou parcial do material, desde que citada a fonte e não seja utilizada para fins comerciais.

Idioma - Português.

Cidade - Montes Claros - MG.

País - Brasil.

Ano - 2024

ISBN



AUTORAS



Silvia Márcia Assunção Oliveira

Mestre em Educação Profissional e Tecnológica no IFNMG *campus* Montes Claros; MBA em Gestão de Pessoas com Ênfase em Estratégias - FGV Pós graduada em Neuropsicopedagogia -FISBE/ISEIB; Pós Graduada em Pedagogia Empresarial e Educação Corporativa -FISBE/ISEIB ; Pós graduada em Coaching em Gestão de Pessoas - FISBE/ISEIB ; Graduada em Pedagogia - FISBE; Graduada em Gestão Empresarial - FAPMOC ; Especialista Empretec - SEBRAE ; Técnica em Atividades Comerciais - UNIMONTES/ CDL .



Roberta Pereira Matos

Doutora em Ciências - Química (UFMG), Mestre em Química Analítica (UESB), Especialista em Docência na Educação Profissional e Tecnológica (IFNMG), Licenciada em Química (UESB). Professora do Ensino Básico, Técnico e Tecnológico do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Norte de Minas Gerais (IFNMG), *campus* Almenara, onde leciona nos cursos técnicos integrados ao ensino médio e Engenharia Agrônoma. É docente permanente do Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica - ProfEPT no IFNMG - Polo Montes Claros. Foi Coordenadora de Ensino e atualmente é Diretora de Ensino do *campus* Almenara. Membro do corpo editorial da RECITAL Revista de Educação, Ciência e Tecnologia de Almenara/MG e dos Grupos de Pesquisa em Análises Químicas GPAQ e Grupo de Estudos e Pesquisa: Trabalho, Educação e Memória (GEPETEM). Tem experiência com projetos de pesquisa e extensão em Química Ambiental, com ênfase em análise de solos e água, e em educação profissional e tecnológica nos seguintes temas: evasão, acesso, permanência escolar, inclusão, currículo integrado, Pedagogia da Alternância.



SUMÁRIO

Apresentação.....	06
Reflexões sobre o TDAH no IFNMG - Campus Montes Claros	07
Reflexões sobre o TDAH - Ações inclusivas/IFNMG - Campus Montes Claros.....	14
Núcleo de Atendimento às Pessoas com Necessidades Específicas - NAPNE.....	17
Ações desenvolvidas pelo NAPNE - IFNMG Campus Montes Claros.....	18
Mundo TDAH (re)conhecer para compreender e acolher.....	22
O que é o TDAH.....	23
TDAH e a vida moderna.....	25
Estratégias para mitigar os efeitos negativos da tecnologia e da mídia	26
Relacionando-se com o TDAH.....	27
Comunicação eficaz e resolução de conflitos.....	28
Autoestima e saúde mental.....	29
Lidando com a autocrítica e a baixa autoestima.....	30
Cuidando da saúde mental e emocional.....	31
Buscando apoio social.....	32
Construindo uma rede de suporte.....	33
Participação em grupos de apoio e comunidades online.....	34
Parceria eficaz entre pais, educadores e profissionais da saúde.....	35
Apoio aos jovens com TDAH na escola.....	36
Considerações finais.....	38
Referências.....	39



APRESENTAÇÃO

Prezado(a) leitor(a),

Este material foi desenvolvido como Produto Educacional da dissertação intitulada **“ANÁLISE DAS AÇÕES DE INCLUSÃO E PERMANÊNCIA DESENVOLVIDAS PARA OS ESTUDANTES COM TDAH DO ENSINO TÉCNICO INTEGRADO AO MÉDIO DO IFNMG CAMPUS MONTES CLAROS”** do Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica - ProfEPT, do IFNMG - *campus* Montes Claros (instituição associada/IA).

Ele tem o intuito de oferecer um pouco mais de informações para todos que vivem e convivem com o transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH). A escolha desse tema é resultado das indagações da autora Silvia a partir do seu diagnóstico de TDAH moderado no ano de 2019, quando fazia a especialização em Neuropsicopedagogia, que estuda diversos tipos de transtornos.

O presente e-book busca discutir a educação inclusiva na EPT. Aqui você encontrará as características do TDAH, um pouco da contextualização e também algumas dicas que possibilitam uma maior adaptação e melhor vivência com esse transtorno.

Você encontrará algumas sugestões de ações, baseadas nas perguntas e respostas dos docentes e estudantes entrevistados no IFNMG - *campus* Montes Claros, e poderá enriquecer ainda mais os conhecimentos relacionados ao mundo TDAH.

Venha conosco e aprofunde em uma deliciosa leitura de (re)conhecimento e aprendizagem do Mundo TDAH.

REFLEXÕES SOBRE O TDAH NO IFNMG - CAMPUS MONTES CLAROS



Serão apresentadas algumas perguntas e respostas realizadas durante a pesquisa do mestrado.

Saiba Mais

<https://www.amazon.com.br/Mentes-Inquietas-desaten%C3%A7%C3%A3o-hiperatividade-impulsividade/dp/8525058394/?tag=wkss20-20serir um subtítulo>

REFLEXÕES SOBRE O TDAH NO IFNMG - CAMPUS MONTES CLAROS

Abaixo estão algumas respostas das perguntas feitas aos docentes que lecionam para os estudantes com TDAH.

O que você entende sobre o Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH)?

"Confesso não entender muito, somente o que se ouve pelos corredores, conversa com os próprios alunos e pais, mas principalmente em diálogos com os professores de apoio. Dessas circunstâncias, eu entendo que seja um transtorno relacionado a dificuldade de gerenciamento da atenção e portanto da apreensão do conhecimento, exigindo adaptações quanto a metodologia e instrumentos de ensino - aprendizagem."

"É um transtorno neurobiológico, que tem como sinais: inquietude, falta de atenção, baixa concentração ou em excesso etc.."



REFLEXÕES SOBRE O TDAH NO IFNMG - CAMPUS MONTES CLAROS

Abaixo estão algumas respostas das perguntas feitas aos docentes que lecionam para os estudantes com TDAH.

Quais os principais desafios ou dificuldades para você trabalhar com estudantes com TDAH?

"A impressão que tenho é a de que existam muitas nuances dentro desse diagnóstico, inclusive diagnósticos que não condizem com a realidade (precipitados ou forçados) o que nos impede como docentes de realizar adaptações que de fato alcancem o aluno na sua necessidade verdadeira."

"Eles passam ansiedade para mim também. E como possuem ritmo acelerado eu me perco, me desconcentro! Esqueço o roteiro programado da aula. Saio mais cansada da aula."



REFLEXÕES SOBRE O TDAH NO IFNMG - CAMPUS MONTES CLAROS

Abaixo estão algumas respostas das perguntas feitas aos docentes que lecionam para os estudantes com TDAH.

Quais estratégias (ações) você utiliza com estudantes com TDAH para facilitar o processo de ensino aprendizagem?

"Estar sempre atento a desatenção do aluno. Auxiliar o aluno principalmente na organização Quando o estudante se encontra desregulado, proporcionar meios para que ele se autorregule."

"Diálogo, aproximação e toque nas mãos, olhar nos olhos e carinhosamente perguntar, O que houve? Fica tranquilo vai dar tudo certo! Quer tomar um pouco de água? Quer dar uma volta um pouco? Eu tento tranquilizar o aluno e mostrar que estou "junto" a ele. Tento passar segurança."



10



REFLEXÕES SOBRE O TDAH NO IFNMG - CAMPUS MONTES CLAROS

Abaixo estão algumas respostas das perguntas feitas aos estudantes com TDAH.

Você teve alguma dificuldade de aprendizagem na sua trajetória estudantil?

“Tenho dificuldade com leitura e escrita, então quando tinha que copiar do quadro eu perdia o lugar que eu tava copiando. E eu tinha a professora de apoio para ajudar. Então ela copiava e eu prestava atenção na explicação da professora na sala.”

“Quando eu era um jovem estudante com TDAH, a escola sempre parecia um desafio maior do que para meus colegas. Lembro-me de ter dificuldade em manter a concentração durante as aulas. Enquanto o professor explicava algo, minha mente frequentemente vagava para outros pensamentos, e antes que eu percebesse, havia perdido parte importante da explicação. Isso me deixava frustrado e ansioso.”

“Dificuldade em concentração durante tempos longos de estudos, principalmente teóricos; - Falta de organização com material de estudos, tipo: material escolar, resolução de atividades, prazos de entrega das mesmas, manter estudos após sair da escola, dentre outros; - Desatenção durante tempos longos de explicação de matéria, no modelo tradicional de educação.”



REFLEXÕES SOBRE O TDAH NO IFNMG - CAMPUS MONTES CLAROS

Abaixo estão algumas respostas das perguntas feitas aos estudantes com TDAH.

Você tem alguma disciplina que sente mais dificuldade? Qual o motivo?

"Em física. Não ter vontade de aprender a matéria, devido desinteresse por ser um conteúdo complexo e de difícil entendimento.

O modo convencional de educação tradicional dificulta a aprendizagem de quem tem TDAH. É necessário um modelo criativo de se passar esse conteúdo complexo, para despertar o interesse do aluno pelo mesmo."

"Tenho dificuldade nas matérias que a pergunta da questão é muito grande... eu não consigo entender e fico perdido."

"Matemática, muitas vezes tenho dificuldade para entender o enunciado e as vezes os numeros embaraça na minha cabeça."



REFLEXÕES SOBRE O TDAH NO IFNMG - CAMPUS MONTES CLAROS

Abaixo estão algumas respostas das perguntas feitas aos estudantes com TDAH.

**Relate sua
experiência como
jovem estudante
com TDAH.**

"A escola era um desafio constante devido ao meu TDAH. Lembro-me de um dia específico que destaca bem como era minha vida acadêmica naquela época. Tínhamos uma prova importante de matemática, e apesar de eu gostar da matéria, eu sempre lutava para me concentrar durante os estudos."

"Sempre fui assim. Então para mim é normal ser assim. Mas é difícil me concentrar. É difícil entender as perguntas muito grandes das questões."

"Não consigo expressar essa experiência."



REFLEXÕES SOBRE O TDAH - AÇÕES INCLUSIVAS / IFNMG - MONTES CLAROS

É CRUCIAL QUE A ESCOLA ADOTE UMA ABORDAGEM INCLUSIVA E ADAPTADA ÀS NECESSIDADES DE CADA ESTUDANTE COM TDAH, PARA GARANTIR QUE ESTE POSSA SE ENVOLVER NO APRENDIZADO DE MANEIRA EFICAZ E POSITIVA.

Abaixo estão respostas dos estudantes com TDAH sobre ações inclusivas.

Você tem alguma sugestão de ações que possam contribuir com a inclusão e permanência dos estudantes com TDAH?

“Prestem atenção nas dificuldades dos alunos. As vezes eles precisam de ajuda mas não conseguem expressar isso.”

“Eu aprendo melhor quando usamos diferentes métodos, como ler em voz alta, usar objetos táteis e assistir a vídeos educativos. Isso torna as aulas mais interessantes e fáceis de entender.”

“Aulas práticas, para absorver o conteúdo com mais facilidade e assim conseguir realizar as atividades com maior aproveitamento e aprendizado.”

Diga sim para a #EducaçãoInclusiva.



REFLEXÕES SOBRE O TDAH - AÇÕES INCLUSIVAS / IFNMG - MONTES CLAROS

Abaixo estão respostas dos docentes sobre ações inclusivas.

Você tem alguma sugestão de ações que possam contribuir com a inclusão e permanência dos estudantes com TDAH?

"Ter mais monitores para os discentes com TDAH, visto que estes trazem feedbacks e agilizam o planejamento, ou melhor, o que está surtindo efeito ou não com as atividades personalizadas propostas aos discentes com TDAH."

"A capacitação é o melhor caminho, pois quando adquirimos conhecimento, saberemos como ajudar da melhor forma os alunos com TDAH e fazê-los desenvolver suas potencialidades."

"Nas reuniões já ocorre um compartilhamento de informações entre professores e representantes do Napne nas ações com nossos alunos. Essa prática podia ser mais recorrente."

Diga sim para a #EducaçãoInclusiva.



REFLEXÕES SOBRE O TDAH - AÇÕES INCLUSIVAS / IFNMG - MONTES CLAROS

Abaixo estão respostas dos docentes sobre ações inclusivas.

Você reconhece as ações do Núcleo de Atendimento às Pessoas com Necessidades Específicas (NAPNE) e do Núcleo Pedagógico (NUPE) do IFNMG para apoiar os professores que lidam diretamente com os estudantes com TDAH no IFNMG campus Montes Claros?
Comente:

"Sim. O NAPNE procura capacitar os professores e procura ajudar com o processo de Apoio AEE. O Núcleo Pedagógico também é muito atuante."

"São de extrema importância. Diria que o NAPNE é a conexão necessária entre docentes e discentes com TDAH, sem o núcleo o trabalho teria pouco êxito, visto que o núcleo nos traz muitas informações sobre o discente, o que agiliza nossas ações na preparação de atividades."

"Sim. Elas contribuem muito para nossas ações diárias com os alunos."

Diga sim para a #EducaçãoInclusiva.



NÚCLEO DE ATENDIMENTO ÀS PESSOAS COM NECESSIDADES ESPECÍFICAS - NAPNE



Conte com o NAPNE: O NAPNE tem por finalidade promover a cultura da educação para a convivência e aceitação da diversidade, além de buscar a quebra de barreiras arquitetônicas, educacionais, metodológicas, atitudinais, de transportes, comunicacionais e tecnológicas na instituição, de forma a promover inclusão de discentes e servidores(as) com necessidades específicas.

Objetivos:

I. criar e apoiar na instituição a cultura da educação para a convivência e aceitação das pessoas com necessidades específicas. (Redação dada pela Resolução Consup nº 16, de 22 de maio de 2019.) II. implementar estratégias que garantam o ingresso, acesso, permanência e saída com êxito dos discentes com necessidades específicas em todos os níveis, modalidades e suas instâncias (ensino, pesquisa e extensão), bem como a inserção no mundo produtivo e social; III. atuar, de forma colaborativa, em todos os setores do campus, com a finalidade de romper as barreiras atitudinais, arquitetônicas, comunicacionais e educacionais; IV. contemplar políticas de inclusão de pessoas com necessidades específicas na elaboração dos Projetos Pedagógicos da unidade de ensino.

Saiba Mais

IFNMG. <<https://www.ifnmg.edu.br/napne-campusmoc/apresentacao>>

Diga sim para a #EducaçãoInclusiva.



AÇÕES DESENVOLVIDAS PELO NAPNE - IFNMG CAMPUS MONTES CLAROS

“IFalando de Nós”

Os servidores da Coordenadoria de Assistência Estudantil e do Núcleo Pedagógico (NUPE) do IFNMG - Campus Montes Claros, criaram o projeto “IFalando de Nós” (2020) atendendo a demanda dos discentes e docentes, que perceberam a dificuldade na nova dinâmica de aprendizagem, as indefinições sobre o futuro, a dificuldade de gerenciamento do tempo e organização dos estudos que estão sendo causadores de ansiedade para os discentes do Campus.

O “IFalando de Nós” teve início na pandemia, através de encontros online em tempos de distanciamento social e tem como objetivo contribuir para a promoção da saúde integral do discente, favorecendo as relações interpessoais, bem como promove reflexões acerca da rotina de estudos.

Este é mais um dos projetos que fazem a diferença na vida de um estudante e, no caso daqueles com TDAH, torna-se um instrumento de comunicação e interação entre todos os envolvidos nas ações cotidianas voltadas a estes estudantes.

Dentre muitos projetos possíveis, gera-se uma forma de destacar as possibilidades de compreender e acolher estudantes necessitados de atendimento especial, como é o caso dos estudantes com Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade.



AÇÕES DESENVOLVIDAS PELO NAPNE - IFNMG CAMPUS MONTES CLAROS

Ações do NAPNE que foram analisadas durante a pesquisa

- Acompanhamento dos estudantes suspeitos do TDAH juntamente com a equipe multidisciplinar até o diagnóstico completo do estudante;
- Preparação dos docentes para a lida com estes estudantes com cursos de capacitação e reuniões;
Reunião e alinhamento com os pais e/ou responsáveis pelos estudantes;
-
- Campanhas de conscientização sobre inclusão e permanência dos estudantes com TDAH no ambiente escolar;
Criação de ambiente especializado para o atendimento dos estudantes com TDAH e
- outros transtornos;
- Inserção e acompanhamento dos professores de apoio no cotidiano dos estudantes;
- Monitorias periódicas com estudantes, pais e professores.

Embora o NAPNE seja um núcleo atuante no campus Montes Claros, sempre haverá algo a acrescentar tanto no ambiente físico quanto estrutural da instituição, no intuito de aperfeiçoar as ações de inclusão e permanência dos docentes com transtornos que estudam no IFNMG.



AÇÕES DESENVOLVIDAS PELO NAPNE - IFNMG CAMPUS MONTES CLAROS

Abaixo estão respostas dos estudantes com TDAH sobre ações inclusivas.

Você reconhece as ações que o NAPNE promove aos estudantes com necessidades especiais? Cite as que você identifica.

"Sim, o NAPNE (Núcleo de Apoio às Pessoas com Necessidades Específicas) geralmente promove ações para promover a inclusão e acessibilidade de estudantes com necessidades especiais. Isso pode incluir adaptações curriculares, suporte pedagógico, orientação para professores e a promoção de ambientes educacionais mais inclusivos."

"SIM.
Monitoria, apoio ao aluno."

"NÃO.
NÃO SEI EXPLICAR ESSAS AÇÕES."

Diga sim para a #EducaçãoInclusiva.



AÇÕES DESENVOLVIDAS PELO NAPNE - IFNMG CAMPUS MONTES CLAROS

Abaixo estão respostas dos docentes sobre ações inclusivas.

As ações do NAPNE e do NUPE do IFNMG são suficientes para o atendimento aos estudantes com TDAH?

"Sim. Estão sempre disponíveis para maiores esclarecimentos e apoio."

"Eu acredito que sim. Eles não trabalham sozinhos, mas são a parte profissional, especializada para amparar esses estudantes."

"Sim. Porém o NAPNE também "sofre" com o engessamento de alguns trâmites legais que poderiam ter maior celeridade. Desta forma teríamos maior eficiência no menor tempo na resolução e trabalho inicial com os discentes com TDAH."

"O NAPNE procura instruir e ajudar os docentes a lidarem com os estudantes de TDAH."

"O esforço do NAPNE é inegável, mas por questões estruturais, tem enfrentado dificuldades."

Diga sim para a #EducaçãoInclusiva.



MUNDO TDAH

(RE) CONHECER PARA COMPREENDER E ACOLHER



**Após as apresentações das respostas dos
docentes e estudantes,
vamos (re) conhecer o Mundo TDAH?**

MUNDO TDAH

(RE) CONHECER PARA COMPREENDER E ACOLHER

O QUE É O TDAH?

O **TDAH** não deve ser entendido como uma doença, mas sim, como um **tipo de funcionamento mental acelerado**, prolífico de ideias e também mais desorganizado e dispersivo, diferente do padrão da maioria da população. Tal comportamento que se manifesta na infância e perdura na vida adulta, pode ser responsável por **características brilhantes** ou mesmo acarretar grandes sofrimentos e desacertos vitais, quando não direcionados corretamente.

De acordo com o DSM-V, o Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) é **um problema neurodesenvolvimental caracterizado por padrões persistentes de desatenção, hiperatividade e impulsividade**.

Os sintomas podem se manifestar de diferentes formas e em diversos contextos, o que pode tornar o diagnóstico desafiador. Além disso, nem todas as pessoas com TDAH apresentam todos os sintomas no momento do diagnóstico, e os sintomas podem mudar ao longo do tempo.

(Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais, 2014)

Saiba Mais

<https://www.institutopebioetica.com.br/documentos/manual-diagnostico-e-estatistico-de-transtornos-mentais-dsm-5.pdf>

MUNDO TDAH

(RE) CONHECER PARA COMPREENDER E ACOLHER

O cérebro da pessoa com TDAH “ funciona como uma **antena parabólica** que gira ininterruptamente, captando simultaneamente os mais diversos estímulos do mundo externo. É como se o mundo lhe fosse instigante e interessante o tempo todo.” (Silva, 2014)

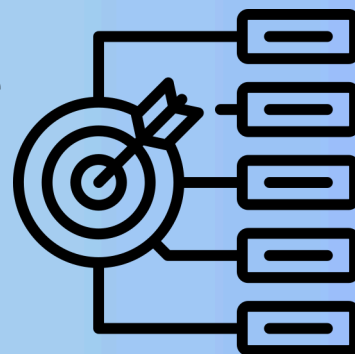
Uma coisa é certa: o funcionamento cerebral do TDAH favorece o exercício da atividade humana mais transcendente que existe:

CRIATIVIDADE

=

HIPERFOCO

O hiperfoco pode ser definido como a capacidade que um TDAH possui de se hiperconcentrar em determinadas ideias e ações.



VANTAGENS DE QUEM É TDAH

+ SOLUÇÕES

+IMAGINAÇÃO

+INTUIÇÃO

+CRIATIVIDADE

Ideias, sensações e emoções que não podem ser quantificadas.

24



MUNDO TDAH

(RE) CONHECER PARA COMPREENDER E ACOLHER

TDAH E A VIDA MODERNA

A tecnologia e a mídia têm implicações significativas para pessoas com TDAH, devido à forma como esses elementos afetam a atenção, organização e bem-estar emocional:

Tecnologia: A excessiva exposição a telas e mídias digitais pode agravar sintomas de desatenção e diminuir a atenção em atividades cotidianas.

Multitarefa: A pressão para fazer várias coisas ao mesmo tempo pode ser desafiadora para pessoas com TDAH, levando a distrações e falta de foco.

Estímulos Visuais: Ambientes ricos em estímulos visuais podem dificultar o foco e a concentração, agravando os sintomas de TDAH.

Sedentarismo: Estilos de vida sedentários podem impactar negativamente a regulação da energia e o controle impulsivo, com possíveis efeitos no TDAH.

Distração Digital: O uso excessivo de dispositivos eletrônicos e mídia digital pode aumentar a distração e a desatenção, dificultando a conclusão de tarefas e a concentração.

Hiperestimulação: Ambientes digitais repletos de informações visuais e estímulos constantes podem sobrecarregar o sistema sensorial de pessoas com TDAH, prejudicando ainda mais a atenção.

Sono Prejudicado: A exposição à luz azul dos dispositivos eletrônicos antes de dormir pode interferir no sono, impactando negativamente o funcionamento diário.

Impacto Emocional: O uso excessivo de mídia social pode afetar a autoestima e desencadear comparações sociais, impactando a saúde mental.

Gerenciamento de Tempo: O uso excessivo de tecnologia pode levar ao mau gerenciamento do tempo, comprometendo a conclusão de tarefas e prazos.

Estratégias de Uso Saudável: Definir limites para o uso de tecnologia, praticar a moderação e priorizar atividades que promovam o bem-estar são estratégias importantes para lidar com essas implicações.

EQUILIBRAR ESSES ASPECTOS MODERNOS COM ESTRATÉGIAS DE GERENCIAMENTO DE TDAH, COMO TÉCNICAS DE ATENÇÃO PLENA E ORGANIZAÇÃO, É IMPORTANTE PARA MITIGAR O IMPACTO DOS ESTILOS DE VIDA MODERNOS NOS SINTOMAS DO TDAH.

MUNDO TDAH

(RE) CONHECER PARA COMPREENDER E ACOLHER

Estratégias para mitigar os efeitos negativos da tecnologia e da mídia

Para mitigar os efeitos negativos da tecnologia e da mídia em pessoas com TDAH, considerar essas estratégias pode ser útil:

Estabeleça Limites: Defina limites diários para o tempo gasto em dispositivos eletrônicos e mídia digital. Use aplicativos ou configurações que ajudem a controlar o tempo de tela.

Horários Designados: Estabeleça horários específicos para usar a tecnologia, evitando distrações durante tarefas importantes ou momentos de relaxamento.

Modo Não Perturbe: Ative o modo "não perturbe" ou desative notificações para minimizar interrupções constantes.

Ambientes Organizados: Crie espaços livres de distrações, com menos estímulos visuais, para ajudar na concentração e no foco.

Intervalos Planejados: Pratique a técnica Pomodoro, trabalhando por um período definido e fazendo intervalos curtos, para manter a produtividade.

Autodisciplina: Trabalhe na autodisciplina, lembrando-se do impacto positivo que limitar o uso da tecnologia pode ter em sua atenção e produtividade.



MUNDO TDAH

(RE) CONHECER PARA COMPREENDER E ACOLHER

Relacionando-se com o TDAH

As relações interpessoais para pessoas com TDAH podem ser influenciadas por desafios na atenção, impulsividade e regulação emocional. Desenvolver habilidades de comunicação, empatia e gerenciamento de impulsos é crucial para construir relações saudáveis e compreensivas. A educação sobre o TDAH para parceiros e familiares também pode melhorar a compreensão e o apoio nas relações.

Impacto do TDAH nas relações familiares e sociais

O TDAH pode ter um impacto significativo nas relações familiares e sociais das pessoas afetadas.

Compreensão: Familiares podem ter dificuldade em entender os sintomas do TDAH, como desatenção, impulsividade e hiperatividade.

Conflitos: Comportamentos impulsivos e desorganização podem levar a conflitos familiares devido a tarefas não realizadas ou dificuldade em seguir regras.

Estresse: Pais e cuidadores podem enfrentar estresse adicional ao lidar com demandas e responsabilidades extras.

Educação e Suporte: Educar a família sobre o TDAH e buscar apoio profissional pode melhorar o entendimento e o manejo dos sintomas.



MUNDO TDAH

(RE) CONHECER PARA COMPREENDER E ACOLHER

Comunicação eficaz e resolução de conflitos

A comunicação eficaz e a resolução de conflitos são habilidades fundamentais para lidar com o impacto TDAH nas relações. Aqui estão algumas orientações:

Comunicação Efetiva:

Escute Atentamente: Dê atenção às palavras e sentimentos do outro, mostrando que você se importa com o que estão dizendo.

Clareza: Comunique-se de forma clara e concisa para evitar mal-entendido.

Evite Interrupções: Deixe a pessoa terminar de falar antes de responder, para não interromper o fluxo da conversa.

Feedback Construtivo: Oferecer feedback de forma construtiva, destacando o que é positivo antes de abordar preocupações.

Resolução de Conflitos:

Empatia: Coloque-se no lugar do outro para entender suas perspectivas e emoções.

Escolha o Momento Certo: Aborde conflitos quando ambos estiverem calmos e dispostos a ouvir.

Foco na solução: Concentre-se em encontrar soluções em vez de atribuir culpas.

Comunicação Aberta: Compartilhe seus pontos de vista com honestidade e abertura.

NO CONTEXTO DO TDAH, É IMPORTANTE RECONHECER QUE DIFICULDADES DE ATENÇÃO E IMPULSIVIDADE PODEM AFETAR A COMUNICAÇÃO E A RESOLUÇÃO DE CONFLITOS. PACIÊNCIA, COMPREENSÃO E O USO DE ESTRATÉGIAS ADAPTATIVAS SÃO ESSENCIAIS PARA GARANTIR QUE AS RELAÇÕES SEJAM SAUDÁVEIS E HARMONIOSAS.



Autoestima e Saúde Mental

A autoestima descreve a avaliação que uma pessoa faz de si mesma, influenciando sua autoimagem e confiança. Uma autoestima saudável está ligada à saúde mental positiva, enquanto baixa autoestima pode contribuir para problemas emocionais como ansiedade e depressão. Cultivar uma autoimagem positiva e buscar apoio psicológico quando necessário são importantes para manter a saúde mental equilibrada.



No contexto do TDAH, a autoestima e a saúde mental estão interligadas:

Autoestima: Dificuldades em lidar com sintomas do TDAH podem afetar a autoestima, levando a sentimentos de frustração e inadequação.

Saúde Mental: Baixa autoestima pode contribuir para ansiedade, depressão e desafios emocionais, afetando a saúde mental global.

Abordagem Holística: Focar no autodesenvolvimento, reconhecendo talentos e buscando apoio profissional ajuda a promover autoestima positiva e bem-estar mental.

É FUNDAMENTAL TRATAR TANTO A AUTOESTIMA QUANTO A SAÚDE MENTAL DE MANEIRA ABRANGENTE PARA MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA DE PESSOAS COM TDAH.



MUNDO TDAH

(RE) CONHECER PARA COMPREENDER E ACOLHER

Lidando com a autocrítica e baixa autoestima

Lidar com a autocrítica e baixa autoestima, especialmente no contexto do TDAH, requer compreensão e esforço consciente. Aqui estão algumas estratégias:

Pratique a Autoaceitação: Reconheça que ninguém é perfeito e que todos têm desafios. Aceite suas limitações e aprenda a valorizar suas qualidades positivas.

Autoconhecimento: Entenda suas forças, interesses e habilidades. Focar no que você faz bem pode melhorar a autoestima.

Evite Comparação: Comparar-se com os outros pode agravar a baixa autoestima. Concentre-se em seu próprio progresso e conquistas.

Pensamento Positivo: Desafie pensamentos negativos e autocríticos com pensamentos realistas e positivos. Pratique a gentileza consigo mesmo.

Celebre Pequenas Vitórias: Reconheça e celebre até as pequenas realizações para aumentar a autoestima gradualmente.

Terapia: Considerar terapia com um profissional especializado pode ajudar a lidar com padrões negativos de pensamento e melhorar a autoestima.

Autocuidado: Cuide de si mesmo, tanto fisicamente quanto emocionalmente. Praticar atividades que o façam sentir-se bem contribui para uma autoimagem positiva.

Defina Objetivos Realistas: Estabeleça metas alcançáveis e acompanhe seu progresso, sentindo realização ao alcançá-las.



MUNDO TDAH

(RE) CONHECER PARA COMPREENDER E ACOLHER

Cuidando da saúde mental e emocional

Cuidar da saúde mental e emocional é essencial para o bem-estar geral. Aqui estão algumas formas de promover essa saúde:

Autoconsciência: Esteja atento aos seus sentimentos, pensamentos e reações. Identificar emoções ajuda a lidar com elas de maneira saudável.

Autocuidado: Priorize o autocuidado, incluindo boa alimentação, exercícios, sono adequado e tempo para relaxar.

Prática de Relaxamento: Técnicas como meditação, ioga e respiração profunda podem reduzir o estresse e promover a calma.

Conexões Sociais: Mantenha relacionamentos saudáveis e busque apoio emocional com amigos e familiares.

Limites Saudáveis: Estabeleça limites para equilibrar trabalho, lazer e responsabilidades, evitando sobrecarregar-se.

Aprenda a Dizer Não: Não se sinta obrigado a assumir mais do que pode lidar. Aprender a dizer não é um passo importante para cuidar de si mesmo.

Mantenha Hobbies: Dedicar tempo a atividades que você ama pode ser uma forma de relaxamento e expressão pessoal.

Busque Ajuda Profissional: Se você está enfrentando desafios significativos, procurar aconselhamento de um terapeuta ou psicólogo pode ser benéfico.



MUNDO TDAH

(RE) CONHECER PARA COMPREENDER E ACOLHER

Buscando Apoio Social

Buscar apoio social quando se tem TDAH é crucial. Isso inclui interagir com amigos, familiares e grupos de apoio para reduzir o isolamento, compartilhar experiências, receber apoio emocional, trocar estratégias, fortalecer relacionamentos e combater o estigma. O apoio social oferece compreensão, motivação e um ambiente de aceitação, tornando a jornada com o TDAH mais sustentável e positiva.

Redução do Isolamento: Interagir com amigos, familiares e grupos de apoio ajuda a combater o isolamento e promove a conexão emocional.

Compartilhamento de Experiências: Conversar com outros que enfrentam desafios semelhantes proporciona compreensão e suporte mútuo.

Apoio Emocional: Amigos e familiares podem oferecer apoio emocional, aliviando o estresse e ansiedade associados ao TDAH.

Trocando Estratégias: Compartilhar dicas e estratégias práticas para lidar com o TDAH pode trazer novas abordagens para enfrentar desafios.

Construção de Relações: Aumentar a rede de apoio fortalece relações e proporciona um ambiente de compreensão e empatia.

Inspiração e Motivação: O apoio social pode motivar a pessoa a perseverar, celebrar conquistas e enfrentar obstáculos com mais confiança.



MUNDO TDAH

(RE) CONHECER PARA COMPREENDER E ACOLHER

Construindo uma rede de suporte

Familiares e Amigos: Compartilhe sua jornada com pessoas próximas, explicando o TDAH e como elas podem apoiar.

Grupos de Apoio: Participe de grupos locais ou online com pessoas que compartilham a mesma experiência, proporcionando compreensão e troca de estratégias.

Profissionais de Saúde: Consulte psicólogos, terapeutas e médicos especializados em TDAH para orientação e tratamento adequado.

Educadores e Escola: Comunique-se com professores para desenvolver estratégias educacionais que atendam às necessidades do indivíduo.

Terapeutas: Procure terapeutas especializados em TDAH para orientação emocional e desenvolvimento de habilidades.

Grupos de Interesse: Participe de grupos com interesses similares, como hobbies ou atividades para ampliar sua rede social.

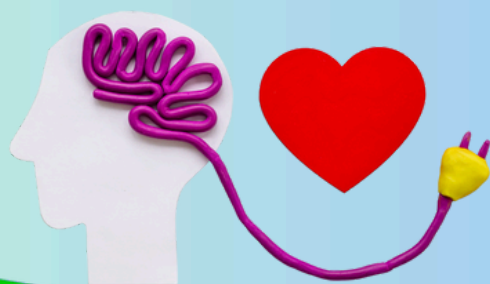
Comunidades Online: Junte-se a fóruns de grupos e grupos nas redes sociais onde pessoas compartilham experiências e apoio.

Organizações e Associações: Busque organizações dedicadas ao TDAH que ofereçam recursos, informações e eventos.

Mentores: Conecte-se com pessoas que tenham experiência no gerenciamento do TDAH e possam oferecer práticas.

Profissionais de Saúde Mental: Psiquiatras e psicoterapeutas podem fornecer tratamento específico e apoio para aspectos emocionais do TDAH.

CONSTRUIR UMA REDE DE SUPORTE DIVERSIFICADA PROPORCIONA APOIO EMOCIONAL, ORIENTAÇÃO PRÁTICA E A SENSÇÃO DE NÃO ESTAR SOZINHO NA JORNADA DO TDAH.



MUNDOTDAH

(RE) CONHECER PARA COMPREENDER E ACOLHER

Participação em grupos de apoio e comunidades online

Participar de grupos de apoio e comunidades online pode ser altamente benéfico para pessoas com TDAH. Aqui estão os principais benefícios e considerações:

Benefícios:

Compreensão: Grupos de apoio reúnem pessoas com experiências semelhantes, oferecendo um ambiente onde o TDAH é compreendido sem julgamento.

Troca de Estratégias: Membros compartilham dicas práticas, técnicas e abordagens para lidar com desafios diários relacionados ao TDAH.

Apoio Emocional: Participar de uma comunidade que entende seus desafios oferece apoio emocional e alívio do sentimento de isolamento.

Aprendizado: Grupos fornecem informações sobre tratamentos, terapias e estratégias que podem ser úteis na jornada do TDAH.

Conexão Social: Comunidades online permitem interações sociais positivas, mesmo que remotamente, promovendo um senso de pertencimento.

Considerações:

Veracidade: Verifique a credibilidade dos grupos e comunidades, optando por aqueles moderados por profissionais ou especialistas.

Respeito à Privacidade: Proteja suas informações pessoais e compartilhe apenas o que se sentir confortável.

Diversidade de Experiências: Lembre-se de que as experiências variam; o que funciona para uma pessoa pode não funcionar para outra.

Limites de Tempo: Defina limites para evitar passar muito tempo online e equilibre com outras atividades.

Profissionalismo: Mantenha um tom respeitoso e construtivo nas interações, lembrando que todos estão em busca de apoio.

PARTICIPAR DE GRUPOS DE APOIO E COMUNIDADES ONLINE PODE SER UMA FORMA VALIOSA DE OBTER SUPORTE, INFORMAÇÕES E CONEXÕES SIGNIFICATIVAS NA JORNADA COM O TDAH.



MUNDO TDAH

(RE) CONHECER PARA COMPREENDER E ACOLHER

Parceria eficaz entre pais, educadores e profissionais de saúde

Uma parceria eficaz entre pais, educadores e profissionais de saúde é fundamental para o sucesso no tratamento e no apoio a estudantes com TDAH. Aqui estão maneiras de promover essa colaboração:

Comunicação Aberta: Mantenha canais de comunicação abertos e regulares entre os pais, educadores e profissionais de saúde. Isso permite o compartilhamento de informações atualizadas sobre o progresso do estudante.

Compartilhamento de Informações: Pais e profissionais de saúde podem compartilhar informações relevantes sobre o diagnóstico, estratégias de tratamento e necessidades específicas do estudante com os educadores.

Desenvolvimento de Plano Individualizado: Juntos, desenvolvam um plano individualizado que leve em consideração as necessidades do estudante em casa e na escola, incorporando estratégias adaptadas.

Definição de Expectativas: Estabeleçam expectativas realistas para o progresso do estudante, tanto no ambiente escolar quanto em casa, promovendo uma abordagem colaborativa.

Feedback Construtivo: Pais e educadores podem fornecer feedback uns aos outros sobre o que está funcionando e o que pode ser ajustado, mantendo o foco no bem-estar do estudante.

Participação Ativa: Incentive os pais a participarem de reuniões escolares e a compartilharem informações relevantes sobre tratamento e progresso com educadores.

Atualização Constante: Mantenha todos os envolvidos informados sobre quaisquer mudanças no tratamento, medicação ou estratégias para garantir a consistência.

Respeito Mútuo: Reconheça as perspectivas e conhecimentos de cada parte envolvida, valorizando a contribuição de pais, educadores e profissionais de saúde.

Flexibilidade: Esteja disposto a fazer ajustes no plano conforme necessário, levando em consideração as mudanças nas necessidades dos estudantes.

Foco no Bem-Estar do jovem: Mantenha sempre em mente que o objetivo principal é promover o sucesso, o desenvolvimento e o bem-estar dos estudantes.

MUNDO TDAH

(RE) CONHECER PARA COMPREENDER E ACOLHER

Apoio aos jovens com TDAH na escola

Oferecer apoio adequado aos estudantes com TDAH na escola é essencial para sua educação e bem-estar. Aqui estão algumas estratégias para auxiliar no ambiente escolar:

Conscientização e Educação: Informar os professores e equipe escolar sobre o TDAH, suas características e possíveis impactos no aprendizado.

Plano de Educação Individual (PEI): Desenvolver um PEI que inclua adaptações, acomodações e estratégias para atender às necessidades dos estudantes.

Ambiente Organizado: Criar um ambiente de sala de aula organizado, com menos distrações visuais e auditivas para melhorar o foco.

Quebra de Tarefas: Dividir tarefas complexas em etapas menores e oferecer orientação para a conclusão.

Apoio Visual: Usar recursos visuais como gráficos, calendários e lembretes visuais para auxiliar na organização.

Intervalos Curtos: Oferecer intervalos curtos durante as atividades para liberar energia e manter a atenção.

Instruções Claras: Dar instruções claras e simples, evitando informações excessivas de uma vez.

Estratégias de Atenção: Usar estratégias como a "atenção conjunta", onde o professor chama a atenção do aluno antes de passar instruções.

Reforço Positivo: Reconhecer e recompensar comportamentos positivos, incentivando a motivação.

Trabalho em Grupo: Promover atividades em grupo que incentivem a colaboração e interação social, respeitando as necessidades individuais.

Flexibilidade: Ser flexível nas expectativas, permitindo que a criança use estratégias de autorregulação, como se movimentar discretamente.



CONSIDERAÇÕES FINAIS



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Cada indivíduo com TDAH é único, portanto, é importante adaptar o suporte de acordo com suas necessidades individuais. Acolhimento, compreensão e flexibilidade são elementos essenciais para apoiar o sucesso acadêmico desses estudantes. Ao longo desse caminho, não estamos sozinhos. A busca por conhecimento, apoio social e ferramentas de autogerenciamento desenha um cenário de superação e resiliência.

O ponto crucial está em encontrar equilíbrio entre as particularidades do TDAH e a construção de uma identidade que celebre nossos atributos. O entendimento do próprio valor, o cultivo da autoestima e o cuidado com a saúde mental são fundamentais para trilhar essa trajetória. A aceitação do TDAH como uma parte da rica tapeçaria que nos compõe permite uma abordagem positiva, onde desafios se transformam em oportunidades de crescimento.

Ao (re) conhecer e apoiar estudantes com TDAH, estamos garantindo que esses alunos tenham igualdade de oportunidades de aprendizagem e desenvolvimento acadêmico. Isso promove a inclusão educacional e social, permitindo que esses estudantes participem plenamente das atividades escolares e alcancem seu potencial máximo.

O apoio adequado aos estudantes com TDAH pode ajudá-los a superar os desafios relacionados à atenção, hiperatividade e impulsividade, melhorando seu desempenho acadêmico. Estratégias de ensino diferenciadas, adaptações curriculares e suporte emocional podem ser fornecidas para ajudar esses alunos a se concentrarem, organizarem tarefas e lidarem com dificuldades específicas de aprendizado.

*Obrigada por finalizar sua
leitura!*

REFERÊNCIAS

Referências

Barkley, Russell A. , Benton, Christine M. e outros - **Vencendo o TDAH Adulto: Transtorno de Déficit de Atenção/Hiperatividade** - Ed.Artmed - 2022

IFNMG. <<https://www.ifnmg.edu.br/napne-campusmoc/apresentacao>>

Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5/[American Psychiatric Association; tradução: Maria Inês Corrêa Nascimento ... et al.] - 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 214. Disponível em:. <<https://www.institutopebioetica.com.br/documentos/manual-diagnostico-e-estatistico-de-transtornos-mentais-dsm-5.pdf>>

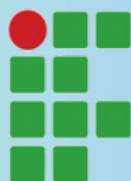
Silva, Ana Beatriz Souza e - **Mentes Inquietas** - 4ª Ed.2014 - São Paulo: Globo.

<<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/pcdt/arquivos/2022/portaria-conjunta-no-14-pcdt-transtorno-do-deficit-de-atencao-com-hiperatividade-tdah.pdf>>



PROFEPT

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM
EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA



INSTITUTO FEDERAL

Norte de Minas Gerais

