

# TRANSTORNO DO DÉFICIT DE ATENÇÃO/HIPERATIVIDADE (TDAH)

GUIA RÁPIDO DE ORIENTAÇÕES PARA ESTUDANTES E PROFISSIONAIS DO ENSINO SUPERIOR

## O QUE É O TDAH?

Reconhecido pela Organização Mundial de Saúde (OMS), o TDAH é um transtorno neurobiológico de origem genética caracterizado pela predominância dos sintomas: desatenção, hiperatividade e impulsividade.

## SINAIS DE ALERTA PARA O TDAH



**Desatenção:** Dispersão em tarefas, pouca persistência, falta de foco, desorganização, esquecimentos em tarefas do cotidiano, evita tarefas que exigem esforço mental, parece não ouvir quando é chamado.

**Hiperatividade:** Atividade motora excessiva, dificuldade em esperar, fala em excesso, inquietação. Dispersão em tarefas, pouca persistência, falta de foco, desorganização, esquecimentos em tarefas do cotidiano, evita tarefas que exigem esforço mental, parece não ouvir quando é chamado.

**Impulsividade:** Atitudes precipitadas, intromissão social.



**ATENÇÃO: SE VOCÊ IDENTIFICOU ALGUNS DESTES COMPORTAMENTOS BUSQUE AVALIAÇÃO MÉDICA ESPECIALIZADA.**



## DIAGNÓSTICO DO TDAH

O diagnóstico para TDAH é clínico e toma como referência o contexto de vida do indivíduo, a prevalência dos sintomas, a intensidade e os prejuízos que estes trazem à vida.

O tratamento para TDAH inclui medicamentos, à base de psicoestimulantes que agirão na redução dos sintomas, bem como terapias que auxiliem no manejo comportamental de modo a garantir uma melhor qualidade de vida do indivíduo.



## TDAH E A APRENDIZAGEM:

A baixa concentração de dopamina e/ou noradrenalina em regiões sinápticas do lobo frontal, leva à pessoa com TDAH a apresentar dificuldade de atenção, manifestar comportamentos hiperativos e impulsivos.

Estes sintomas afetam a aprendizagem, pois ocasionam prejuízos na regulação da atenção e das funções executivas (planejamento, organização, concentração e autocontrole). No entanto, as instituições de ensino podem ajudar os estudantes organizando os processos de didáticos a fim de melhor favorecer seu desenvolvimento.

## DICAS DE ADEQUAÇÕES PARA DOCENTES QUE POSSUEM EM SUAS SALAS DE AULA ESTUDANTES COM TDAH

- 1 Propor atividades curtas ou dividi-las em etapas;
- 2 Apresentar o conteúdo de modo dinâmico fornecendo demonstrações e oportunizando a prática do conteúdo trabalhado;
- 3 Apresentar o objetivo do conteúdo estudado;
- 4 Falar pausadamente;
- 5 Repetir orientações ou pontos mais importantes do conteúdo;
- 6 Oferecer sumário com os principais conceitos de um conteúdo apresentado;
- 7 Solicitar feedback do estudante;
- 8 Realizar e incentivar revisões periódicas;
- 9 Realizar avaliações diversificadas: provas dissertativas, orais, múltipla escolha, seminários, pesquisas, etc;
- 10 Permitir o uso de ferramentas como gravadores, calculadoras, computadores;
- 11 Estabelecer o cronograma da disciplina com datas de realização das avaliações e trabalhos de modo que o(a) estudante possa se organizar com antecedência;



## DICAS DE ADEQUAÇÕES PARA DOCENTES QUE POSSUEM EM SUAS SALAS DE AULA ESTUDANTES COM TDAH

- 12 Usar recursos audiovisuais na apresentação do conteúdo;
- 13 Estruturar de modo objetivo os enunciados das questões a serem trabalhadas;
- 14 Se necessário, ampliar o tempo para a realização das avaliações;
- 15 Avaliar a necessidade de realização de provas em uma sala extra;
- 16 Permitir que o estudante tenha intervalo entre uma aula e outra;
- 17 Reforçar resultados positivos a fim de promover a autoestima do estudante;
- 18 Buscar feedback do estudante a respeito da sua aprendizagem e dificuldades.



AS ORIENTAÇÕES SÃO GERAIS, VOCÊ  
PROFESSOR(A) PODE AVALIAR A  
NECESSIDADE DO SEU ALUNO(A).

## DICAS PARA OS(AS) ESTUDANTE COM TDAH

- 1 Evitar distrações como, por exemplo, o uso do celular durante as sessões de estudos;
- 2 Limitar as distrações visuais durante os momentos de estudos: não ficar em frente à porta principal ou janelas abertas.
- 3 Evitar o nível de ruído quando for estudar: música, televisão;
- 4 Organizar a rotina por meio de cronograma de estudos, agenda, lista de tarefas, etc.
- 5 Fracionar a realização de tarefas longas em pequenas tarefas;
- 6 Listar tarefas e prazos que precisa cumprir;
- 7 Praticar atividades físicas com regularidade;
- 8 Realizar e incentivar revisões periódicas.



**PESSOAS COM TDAH SÃO PESSOAS  
CAPAZES, HABILIDOSAS, INTELIGENTES,  
CRIATIVAS!!!!  
SÃO INDIVÍDUOS QUE PRECISAM DE  
SUPORTE ADEQUADO PARA A UMA VIDA  
EXITOSA.**

## REFERÊNCIAS

- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. (2003). DSM-5-TR: MANUAL DIAGNÓSTICO E ESTATÍSTICO DE TRANSTORNOS MENTAIS (ED. REV.). PORTO ALEGRE, RS: ARTES MÉDICAS.
- BARKLEY, RUSSEL A. TDAH: TRANSTORNO DO DÉFICIT DE ATENÇÃO COM HIPERATIVIDADE. 1ED. BELO HORIZONTE: AUTENTICA, 2022.

**Realização:** Serviço de Apoio Pedagógico - SEPE |

**Contato:** sepenae@gmail.com

**Diagramação:** Divisão de Comunicação e Cerimonial do CSHNB |

**Contato:** comunicacaocshnb@ufpi.edu.br

