

HIPERACTIVIDADE

PSICOLOGIA >> PERGUNTA E RESPOSTA

Tenho uma filha com 9 anos de idade muito enérgica, faladora e difícil de controlar...No início deste ano lectivo disseram-me na escola que podia ser hiperactiva. As minhas dúvidas são muitas sobre o assunto, pois não sei exactamente do que se trata, se é comum e se passa com o tempo. Não sei como a devo ajudar e se devo procurar ajuda especializada.

Questão enviada por e-mail (Ivone)

A Hiperactividade com Défice de Atenção é uma das perturbações mais estudadas nos últimos 20 anos pela comunidade científica e reflecte cerca de 30% da nossa prática clínica em psicologia infantil.



Geralmente, as queixas dos pais e educadores surgem em torno do **rendimento e da atenção** (“Distrai-se com grande facilidade, deixa as tarefas incompletas, comete erros por falta de atenção”) **ao nível da actividade** (“Não está quieto/a na cadeira, fala sem parar, está sempre com as mãos ocupadas ou a mexer as pernas e os pés”) e o **controlo dos impulsos** (“Não consegue esperar pela sua vez, interrompe conversas, responde antes de lhe ser dada a vez...”). As queixas de Hiperactividade, Défice de atenção e Impulsividade devem ser entendidas como alterações do comportamento que constituem um problema de saúde e não devem ser confundidas com uma questão disciplinar.

Segundo as estatísticas a Perturbação de Hiperactividade com Défice de Atenção (PHDA) afecta cerca de 5% a 10% das crianças em idade escolar e é, aproximadamente, três vezes mais frequente em rapazes do que em raparigas. As manifestações variam ao longo do desenvolvimento desta crianças, por exemplo, o excesso de actividade motora tende a diminuir com a idade contudo, as dificuldades de atenção persistem ao longo da vida adulta.

A natureza das manifestações comportamentais nesta perturbação favorece a sinalização das crianças com PHDA em contexto escolar. Geralmente, o comportamento destas crianças em sala de aula, por comparação, destaca-se.



Sugestões para Pais e Professores de Crianças Hiperactivas

As suas reais potencialidades intelectuais não correspondem geralmente aos resultados escolares obtidos, os seja, os alunos são geralmente penalizados pelas dificuldades que lhe são características.

Outros factores como o funcionamento psicológico da criança, o contexto familiar e escolar, e os acontecimentos de vida podem intensificar as manifestações características da perturbação e, inclusivamente, agravarem o sofrimento em que a criança se encontra, podendo surgir outras perturbações como ansiedade, depressão, comportamentos de risco, etc.

É importante que todas as crianças com dificuldades de atenção, hiperactivas, impulsivas, com baixo rendimento escolar ou problemas comportamentais realizem uma avaliação psicológica a fim de se poder intervir atempadamente com a criança e se reduzir o impacto que a PHDA possa ter para ela ao nível escolar, social e pessoal.

A recomendação que lhe damos é, em primeiro lugar, procurar um especialista na área da psicologia que esteja familiarizado com esta perturbação a fim de poder observar a criança, realizar um diagnóstico e um plano de intervenção adequado à situação. É igualmente importante que na qualidade de mãe conheça esta perturbação e os seus sinais para que possa aceitar, compreender, reforçar o seu papel como cuidadora e aplicar as estratégias que o especialista lhe indicar.

- Planeie actividades.
- Prepare com a criança um horário semanal e afixe-o num local visível e de fácil consulta.
- Organize os trabalhos de casa.
- Divida as tarefas e permita intervalos.
- Estabeleça metas realistas com a criança.
- Explique quais os comportamentos que considera certos e errados e as consequências do incumprimento das regras.
- Recompense e penalize.
- Elogie quando os objectivos são alcançados, ofereça recompensas ou penalize de forma imediata, logo após o comportamento da criança.
- Desenvolva os talentos e interesses da criança.
- Estimule actividades extra-escolares estruturadas, cooperativas, por tempo limitado e com um grupo restrito.
- Na escola, a criança deverá estar sentada numa área menos sujeita a distrações, perto do professor. Mantenha o contacto visual.



- Alterne o trabalho de secretária, como a leitura, com actividades que exigem maior energia para evitar cansaço e irritação.
- Se é professor, informe os pais das tarefas previstas, datas de testes ou de atrasos na entrega dos trabalhos.
- Regras como levantar a mão para falar podem ser afixadas no quadro ou na secretária do aluno.
- Dê mais tempo para acabar os testes, oferecendo oportunidade para que a criança possa mostrar o que aprendeu. Por vezes, pode ser preferível uma prova oral para avaliar conhecimentos adquiridos.
- Mantenha o contacto com a família e/ou os profissionais que acompanham a criança.
- Sendo pai, professor ou outro profissional que acompanhe a criança, mantenha-se informado do dia-a-dia da criança e dos seus progressos.



Ana Durão
Psicóloga Clínica

**Os Especialistas
Respondem-lhe!**

**Subscriva a nossa *newsletter*
e envie a sua questão ou
sugestão para o nosso mail.**

Coluna Informativa

O Gabinete de Psicologia Clínica disponibiliza a todos os subscritores da Newsletter um cupão desconto.

Se já é subscritor basta solicitar o cupão por e-mail, preenche-lo e traze-lo na 1ª consulta. Se recebeu a nossa Newsletter e ainda não subscreveu o serviço viaje até www.anadurao.pt e faça parte do nosso grupo de leitores.

A subscrição é gratuita e permite-lhe usufruir de descontos nas consultas de Psicologia Clínica, Nutrição Clínica e Terapia da Fala. Para mais informações contacte-nos.

Se estiver interessado em tornar a sua empresa, escola ou associação nossa parceira ou considere a nossa colaboração no seu espaço, manifeste o seu interesse por e-mail.

✉ gabinete@anadurao.pt

VANTAGENS EM SER PARCEIRO

- ⇒ Descontos nas consultas de Psicologia Clínica, Terapia da Fala, Nutrição Clínica e Dietética aos seus associados, funcionários e familiares.
- ⇒ Preços especiais em acções de formação e programas de intervenção.
- ⇒ Subscrição e recepção gratuita da Newsletter do gabinete.
- ⇒ Convites e brindes especiais para os mais pequenos.
- ⇒ Intercâmbio das vantagens oferecidas por outros parceiros.
- ⇒ Deslocações ao local para consultas, avaliações, rastreios e despistes em qualquer uma das nossas especialidades.