



Hiperactividade: perturbação que, apesar de tão falada e estudada, continua a Perturbar muitas famílias.

Quem tem filhos com Perturbação de Hiperactividade com Défice de Atenção (PHDA) certamente já está familiarizado com os sinais que permitem identificar esta perturbação e, provavelmente, com a [legislação](#) que se encontra em vigor no nosso sistema educativo, em particular com o [Decreto-Lei nº 319/91, de 23 de Agosto](#) que se refere à adaptação das condições em que se processa o ensino - aprendizagem dos alunos com necessidades educativas especiais.

No entanto, não será demais lembrar, resumidamente, alguns destes sinais e características das crianças, não esquecendo que cada caso é um caso, cada criança, cada família vive a sua realidade de forma distinta.

Sinais de Comportamento Hiperactivo

- ψ Mexe excessivamente as mãos e pés;
- ψ Move-se excessivamente de um lado para outro, colocando-se por vezes em situações de risco;
- ψ Não consegue estar sentado no mesmo sítio por muito tempo;
- ψ Corre ou salta excessivamente em situações em que é inadequado fazê-lo;
- ψ Tem dificuldade para jogar ou dedicar-se tranquilamente a actividade de ócio;
- ψ Frequentemente "anda" como se estivesse "ligado a um motor".

Sinais de Comportamento Impulsivo

- ψ Frequentemente responde antes de as perguntas terem acabado
- ψ Tem dificuldade em esperar pela sua vez;
- ψ Interrompe constantemente os outros.

Sinais de Falta de Atenção

- ψ Tem dificuldade em seguir instruções;
- ψ Não parece ouvir os pais ou professores;
- ψ Não acaba os trabalhos escolares;
- ψ Não é capaz de se focar nas actividades;
- ψ Frequentemente perde coisas necessárias para a escola ou em casa;
- ψ Não presta atenção suficiente aos pormenores ou comete erros por descuido nas tarefas escolares ou outras actividades;
- ψ Tem dificuldade em organizar tarefas e actividades;
- ψ Parece muito distraído e esquecido.

Apesar de poder identificar estes sinais em algumas crianças, é de realçar que o diagnóstico é clínico e que só pode ser obtido com rigor através da informação recolhida numa avaliação multidisciplinar (pediatra de desenvolvimento, neurologista, psicólogo, etc.).

[Type text]



Se, durante o período escolar, os comportamentos da criança com PHDA levam os pais, professores e ela própria a viver situações stressantes, devido às implicações que têm no rendimento escolar e desempenho social desta, nas férias a situação, muitas vezes, agrava-se. As famílias sentem-se sobrecarregadas por terem de lidar sozinhas e continuamente com o excesso de actividade dos filhos.

Não vale a pena, pais, irmãos, avós, enfim, familiares próximos de uma criança com PHDA, mesmo quando existe muito amor, carinho, compreensão e dedicação, negarem o cansaço, a saturação, frustração ou até a fúria que sentem após algum tempo de convívio.

Mesmo antes das aulas terminarem, os pais antecipam o período das férias como um "pesadelo". Cada família, à sua maneira e com a melhor das intenções, procura alternativas para lidar com a situação, alternativas essas por vezes pouco adequadas. Por exemplo, arranjar várias actividades para gastar as "pilhas duracel" da criança, longas caminhadas, várias horas de natação ou no ginásio...

Em geral, as famílias de crianças com PHDA referem que é tão difícil lidar com os seus comportamentos "desadequados", que chegam a alterar as relações familiares, chegando ao extremo de alguns pais desesperarem, perderem o controlo das situações e terem dificuldade em tolerar os filhos. Neste caso, aborrecer-se e irritar-se, mais do que resolver os conflitos, pode agravá-los. Na maioria das vezes os problemas destas crianças são exacerbados pelas outras pessoas por não saberem relacionar-se adequadamente com elas. Além de os pais se esforçarem por serem mais tolerantes, pacientes e flexíveis, pode ser necessário mudar um pouco o seu estilo de vida familiar.

Em seguida oferecemos algumas estratégias que podem ajudá-lo a lidar com os seus filhos.

SOS Férias - Como posso ajudar o meu filho em casa?

Estabeleça hábitos regulares em casa. Estabeleça horários específicos para levantar-se, para as refeições, brincar ou jogar, fazer os trabalhos de casa, ver televisão, ir para a cama. Escreva este horário numa folha de papel e coloque-o num lugar onde a criança o possa ver. Se o seu filho(a) não sabe ler, use desenhos e símbolos para demonstrar as actividades de cada dia. Embora, no início, as crianças possam protestar, se os pais persistirem, os seus filhos ganharão confiança e segurança. Explique, adiantadamente, qualquer alteração da rotina.

- Estabeleça as regras da casa. Estabeleça regras simples, claras e curtas para a família. É importante que os pais tornem as regras explícitas, quer dizer, que a criança saiba exactamente o que se espera dela e que, expliquem quais são as consequências quando se obedecem as regras e quando não se cumprem as regras familiares. Pode escrever estas regras numa folha de papel e colocá-la num lugar onde a criança a possa ver, tal como o horário. Assegure-se que as instruções foram entendidas. Para dar uma ordem ou instrução, primeiro obtenha a atenção do seu filho e olhe para ele directamente nos olhos. A partir daqui diga-lhe com uma voz clara e calma especificamente o que quer. As instruções devem ser simples, breves e concretas. Depois peça-lhe para



- Repetir as instruções. Para as tarefas mais complexas, dê-lhe só uma ou duas instruções de cada vez.
- Elogie a criança quando esta completar cada passo.
- Responda de forma proporcional à "infracção".
- Quando o seu filho(a) não cumpre as regras ou responde com actos de indisciplina, pense alguns instantes e avalie o que aconteceu de modo a dar uma resposta proporcional à importância da "infracção". O castigo deve ser justo e curto. Não é aconselhável que o faça com castigos físicos; pelo contrário, por exemplo, quando a criança não acabar uma certa tarefa combinada de antemão, é muito eficaz que a criança perca alguns privilégios já adquiridos (por exemplo, não jogar computador durante hora e meia como combinado).
- Seja positivo. Diga ao seu filho(a) o que ele deve fazer, não o que não deve fazer. Em vez de insistir no carácter perturbador do comportamento da criança, são mais aconselháveis as referências positivas às suas capacidades e aos êxitos que ela consegue obter. Assim, premeie o seu filho(a) regularmente pelo bom comportamento, até nas coisas mais pequenas, como vestir-se ou fechar uma porta calmamente. As crianças com PHDA, muitas vezes, passam os seus dias a ouvir os adultos a dizerem-lhes as coisas que estão a fazer mal e poderão convencer-se de que elas próprias é má e de que nunca conseguirão fazer nada bem feito.
- Seja consistente. Prometa apenas o que pode realmente oferecer. Faça o que disse que iria fazer. É importante que reaja a determinado comportamento do seu filho(a), por exemplo, trepar para cima do sofá, da mesma forma cada vez que ele o faz, isto é, não castigue uma vez e outras ache muita graça, rindo e batendo palmas. Assim o seu filho(a) não aprende se o comportamento dele é adequado ou inadequado.
- Esteja atento aos sinais que prevêm uma birra. Os pais devem estar atentos e perceber os sinais que prevêm a proximidade de um episódio de birras, desobediência, rebeldia, etc. Deste modo, ser-lhes-á mais fácil controlar estes sinais, afastando a criança da situação de conflito, distraíndo-a, por exemplo, com pequenos jogos, etc.
- Não se esqueça dos efeitos da observação e imitação. As crianças observam o que ocorre à sua volta e reproduzem, depois, os comportamentos aprendidos. Por isso, não é conveniente recorrer a ameaças e castigos físicos que, para além de gerarem ansiedade e sentimentos negativos nas crianças, podem ser aprendidos e praticados por elas, no futuro.

Por agora descanse e deixe o seu filho descansar. Aproveitem bem as férias e alguns dias antes das aulas comecem visite novamente o nosso site, pois teremos mais sugestões para lhe oferecer, por exemplo:

- Ajudar a preparar a ida para a escola.
- Estabelecer a rotina para as tarefas da escola.
- Focar-se no esforço e não nas notas.

[Type text]