

# APRENDA ATIVIDADES INCLUSIVAS PARA TRABALHAR A CONCENTRAÇÃO DA CRIANÇA COM TDAH

**Professor Mestre Robson Batista Dias**

Psicólogo (CRP 14/05584-6), Mestre em Psicologia, Especialista em Neuropsicologia, Especialista em Psicopedagogia e Especialista em Educação Especial, Diversidade e Inclusão.

@robsondiaspsi | robsondias@hotmail.com

Siga nossa Redes Sociais



DÉFICIT  
DE ATENÇÃO



HI  
PER  
ATI  
VI  
DA  
DE

TRANSTORNO

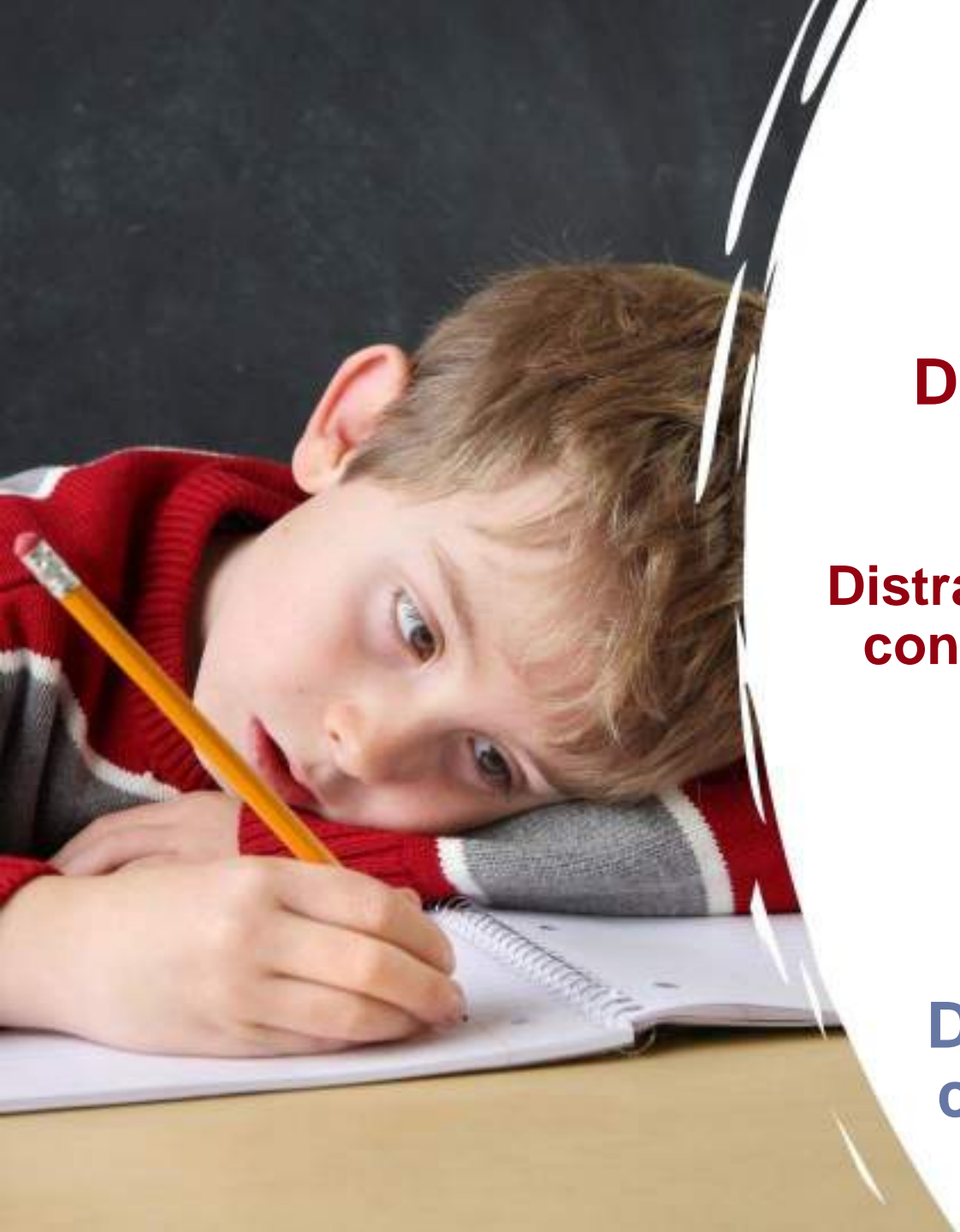
Apesar do Transtorno de Déficit de Atenção/Hiperatividade não ser um transtorno de aprendizagem, de acordo com o novo DSM-5RT e o CID -10 (assim como no CID 11), ele traz como causa secundária uma DIFICULDADE DE APRENDIZAGEM, o que justifica ainda mais a necessidade de intervenção de um atendimento educacional diferenciado para o referido aluno.







- A atenção é um fenômeno complexo e multifacetado, cujos limites se interseccionam com a percepção, a memória, a motivação, o afeto e o nível de consciência, dentre outros (BENCZIK; LEAL & CARDOSO, 2016).
- A maior dificuldade da criança/adolescente com TDAH é no que chamamos de **ATENÇÃO CONCENTRADA**.



**Desvia a atenção do  
que está fazendo**

**Parece não ouvir  
quando chamam**

**Dificuldade em seguir  
instruções**

**Distrai-se em  
conversas**

**Relutância em iniciar  
tarefas**

**Problemas com a  
memória de curto  
prazo**

**Comete erros por  
desatenção**

**Dificuldade de  
concentração**

**Dificuldade em  
organizar-se com os  
objetos**

**HIPERATIVIDADE**

**IMPULSIVIDADE**

**DESATENÇÃO**





# COMO O TDAH AFETA A CONCENTRAÇÃO?

- **Desatenção:** Dificuldade em manter o foco em uma tarefa específica, sendo facilmente distraído por estímulos externos ou pensamentos internos.
- **Hiperatividade:** Inquietação e excesso de energia, o que pode dificultar a permanência em uma tarefa por um período prolongado.
- **Impulsividade:** Tomada de decisões rápidas sem pensar nas consequências, o que pode levar a interrupções frequentes de tarefas.
- **Problemas de memória:** Dificuldade em lembrar informações relevantes, prazos ou detalhes importantes.



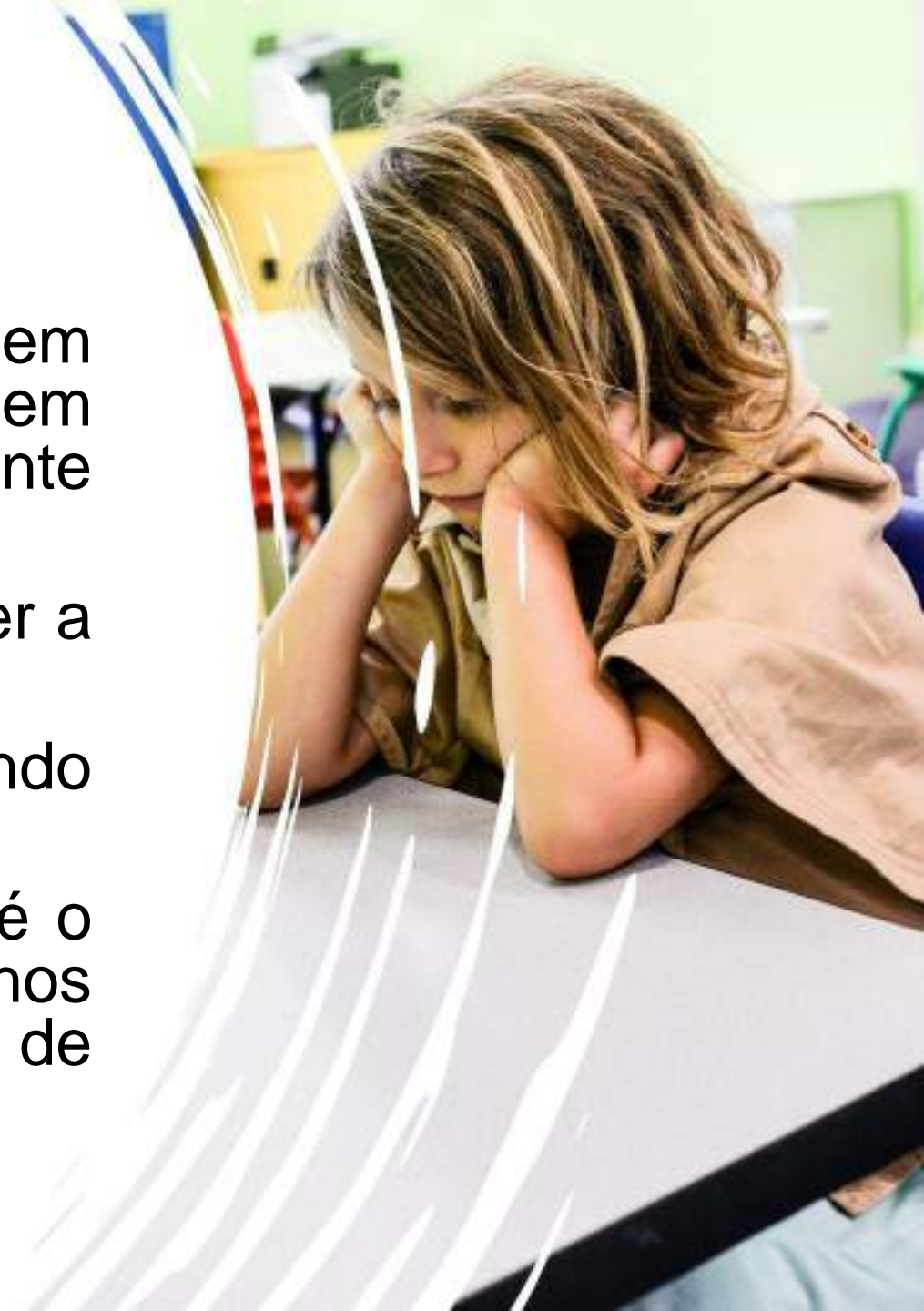


O processo de aprendizagem exige um certo nível de ativação e atenção, de vigilância e seleção das informações. A ativação, por meio da vigilância, conecta-se com a atenção, no sentido da capacidade de focalização da atividade. Esses são elementos fundamentais de toda atividade neuropsicológica, essenciais para manterem as atividades cognitivas, inibindo os efeitos de neurônios que não interessam à situação.



# CARACTERÍSTICAS

- Frequentemente não presta atenção em detalhes ou comete erros por descuido em tarefas escolares, no trabalho ou durante outras atividades;
- Frequentemente tem dificuldade de manter a atenção em tarefas ou atividades lúdicas;
- Frequentemente parece não escutar quando alguém lhe dirige a palavra diretamente;
- Frequentemente não segue instruções até o fim e não consegue terminar trabalhos escolares, tarefas ou deveres no local de trabalho;



# CARACTERÍSTICAS

- Frequentemente tem dificuldade para organizar tarefas e atividades;
- Frequentemente evita, não gosta ou reluta em se envolver em tarefas que exijam esforço mental prolongado;
- Frequentemente perde coisas necessárias para tarefas ou atividades;
- Com frequência é facilmente distraído por estímulos externos;
- Com frequência é esquecido em relação a atividades cotidianas.





# IMPACTOS

- Provoca baixo rendimento escolar, baixa autoestima e dificulta o relacionamento com os colegas;
- Dificulta alguns aspectos da vivência familiar;
- Apresentam dificuldade em atividades cotidianas (precisando de lembretes constantes);
- Demonstram comportamentos inesperados ou não condizentes com o contexto em que estão;
- Tem dificuldade em se sair bem na escola devido ao impacto que os sintomas têm sobre sua atuação.





**dicas e estratégias**  
*para ajudar a pessoa com*

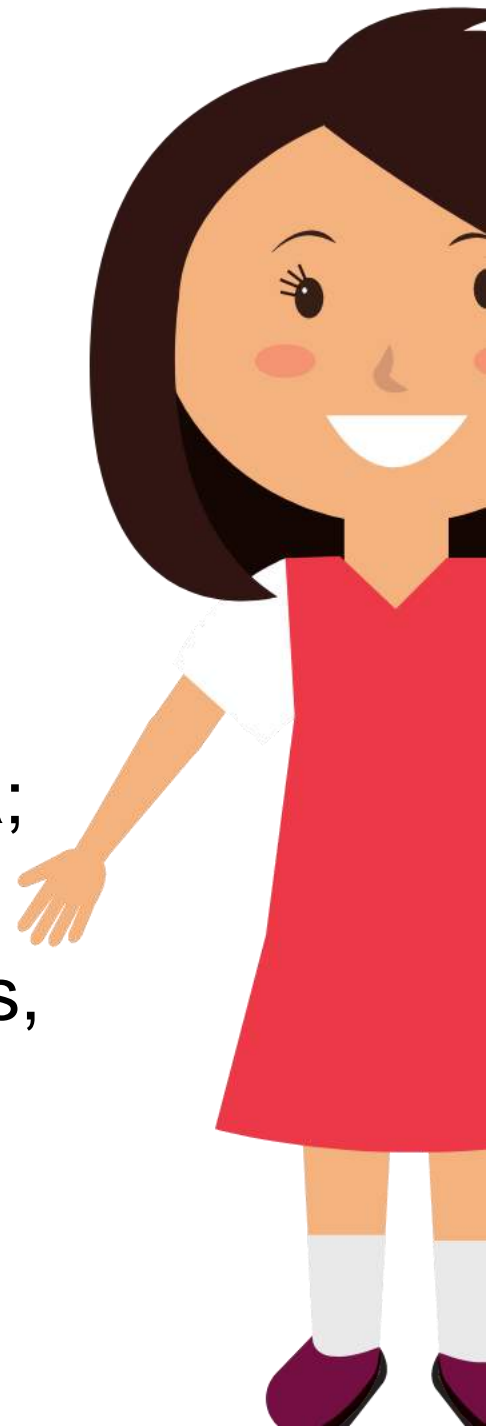
**tDAH**

**NA CONCENTRAÇÃO**



# ATRAIA A ATENÇÃO

- Acenda e apague as luzes da sala de aula;
- Diga frases do tipo: “Atenção, todo mundo!”, “Vamos lá, turma!”;
- Aproxime-se da criança ao falar;
- Toque na carteira da criança suavemente quando passa;
- Utilize giz ou marcadores coloridos no quadro;
- Faça contato visual durante todo o tempo com os alunos, especialmente com os mais desatentos.
- Utilize recursos multimídia, como computadores, projetores, vídeos, músicas e internet.





## PARA A SALA DE AULA

- Sente o aluno perto de você e longe de portas e janelas para evitar distrações desnecessárias;
- Aumente o espaço entre as carteiras caso o aluno não pare quieto e tenha problemas de propriocepção;
- Combine um sinal com o aluno;
- Tente ignorar os comportamentos impróprios;
- Estimule o uso de recursos para organização e planejamento;
- Escreva no quadro Todos os avisos importantes.



# MARCADORES E LEMBRETES

Fonte da imagem: <https://encurtador.com.br/agzJL>



Fonte da imagem: <https://encurtador.com.br/nxP06>



Fonte da imagem: <https://encurtador.com.br/evzN7>

A checklist template with a header, a date field, a weekly calendar grid, a to-do list, and a memo section. The header includes a bird icon and the word 'CHECKLIST'. The date field is labeled 'DATE /'. The weekly calendar grid has columns for MON, TUE, WED, THU, FRI, SAT, and SUN. The to-do list has eight numbered items, each with a checkbox. The memo section is labeled 'MeMo' and has a large blue area for writing.

CHECKLIST	
DATE /	MON TUE WED THU FRI SAT SUN
To do List	
1.	<input type="checkbox"/>
2.	<input type="checkbox"/>
3.	<input type="checkbox"/>
4.	<input type="checkbox"/>
5.	<input type="checkbox"/>
6.	<input type="checkbox"/>
7.	<input type="checkbox"/>
8.	<input type="checkbox"/>
MeMo	

# ROTINA É CRUCIAL



**Fonte da Imagem:** <https://acesse.one/1syU0>

[illegible]



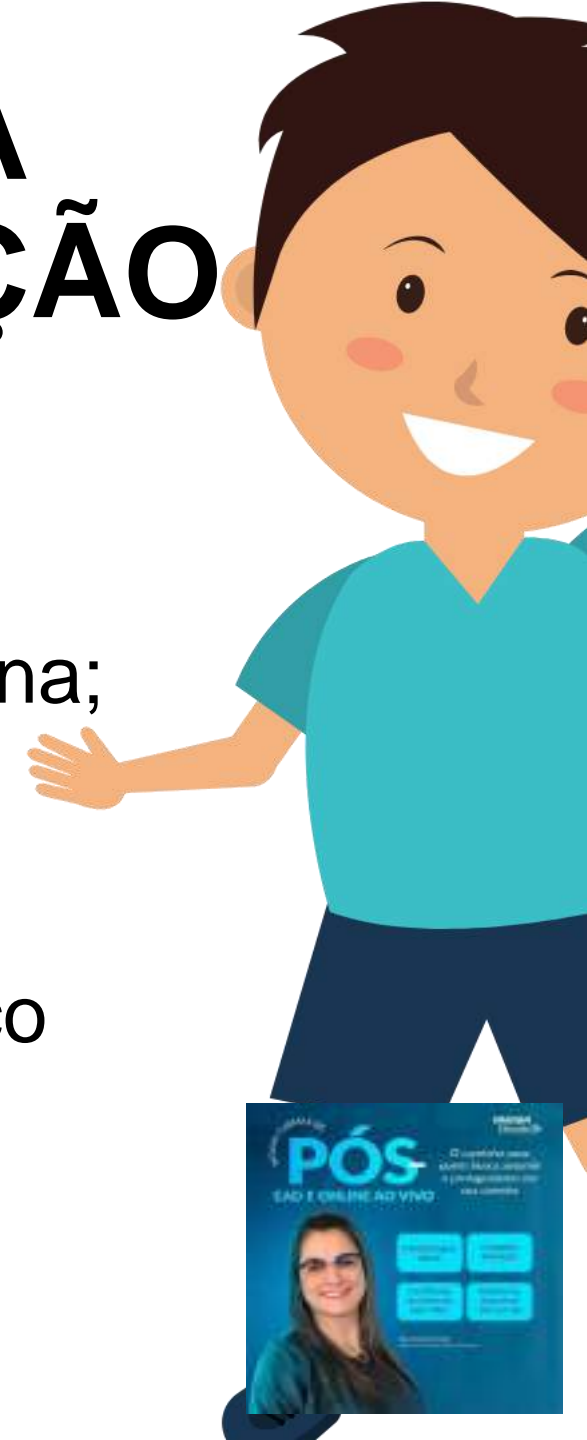
# TAREFAS

- Permita tempo extra para o aluno realizar suas tarefas caso ele não consiga no tempo geral (recompensa por esforço);
- Tente dividir as tarefas longas em partes menores, encurtar as tarefas ou os períodos de trabalho, para melhorar o desempenho e rendimento;
- Combine instruções por escrito com as instruções faladas;
- Intercale tarefas intensas com outras leves;
- Estabeleça um tempo mínimo para a realização de tarefas, antes de sair.



# DICAS GERAIS PARA AJUDAR NA DESATENÇÃO

- Organize a rotina;
- Faça um cronograma;
- Envolver sua criança/adolescente na criação da rotina;
- Consistência é a chave;
- Use lista de afazeres;
- Reduza a quantidade de elementos que tiram o foco da criança;
- Planeje as atividades.



# ATIVIDADES DE ATENÇÃO



Fonte da Imagem: <https://encurtador.com.br/twyLQ>



Fonte da Imagem: <https://encurtador.com.br/adA28>



# BLOCOS



Fonte da Imagem: <https://encurtador.com.br/fkTWY>



Fonte da Imagem: <https://encurtador.com.br/wIP27>



Fonte da Imagem: <https://encurtador.com.br/cKOW1>



Fonte da Imagem: <https://encurtador.com.br/dikGZ>



# SEQUENCIAMENTO

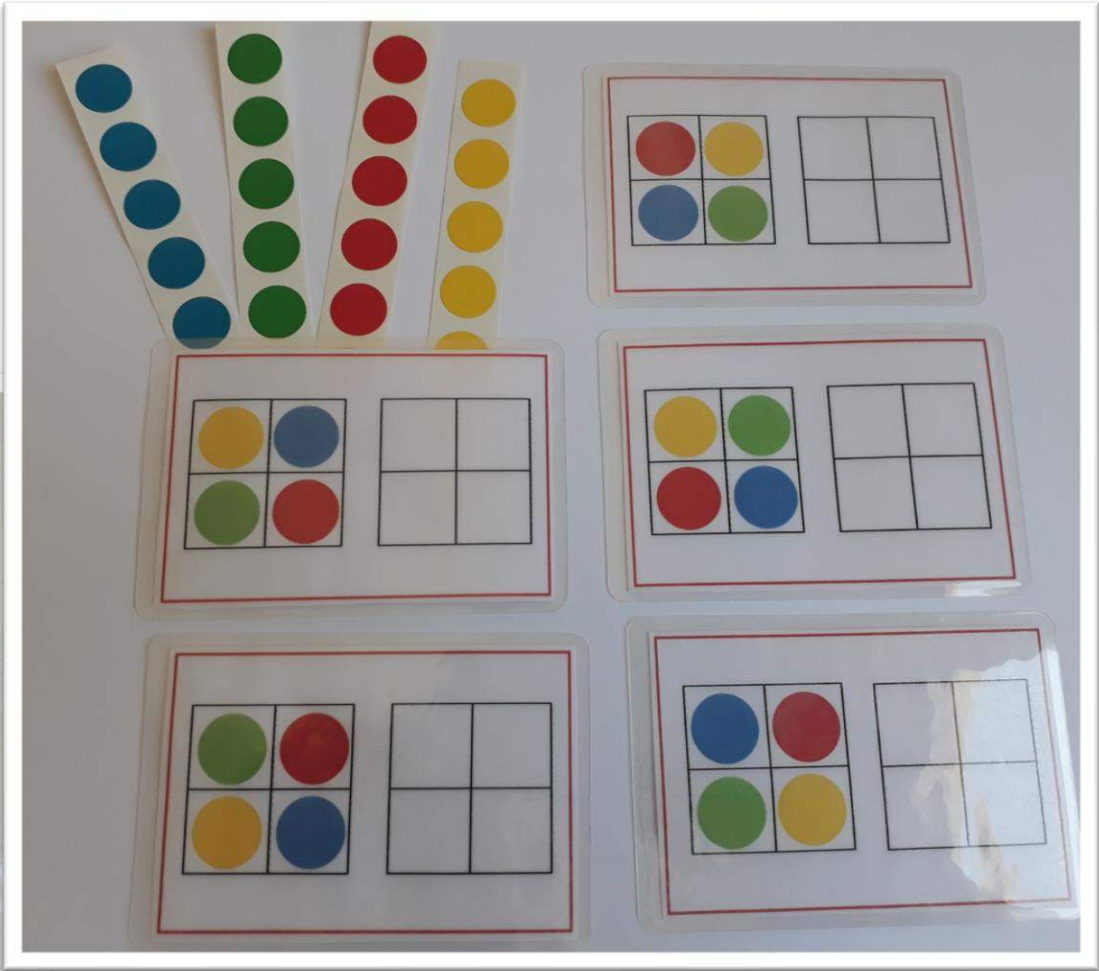


Fonte da Imagem: <https://br.pinterest.com/pin/691795192785636890/>



# PAREAMENTO

Fonte da Imagem: <https://encurtador.com.br/mxzD9>



Fonte da Imagem: <https://encurtador.com.br/oruAP>

# USE ATIVIDADES MUSICAIS



<https://www.youtube.com/watch?v=0HByXWgkMwk>

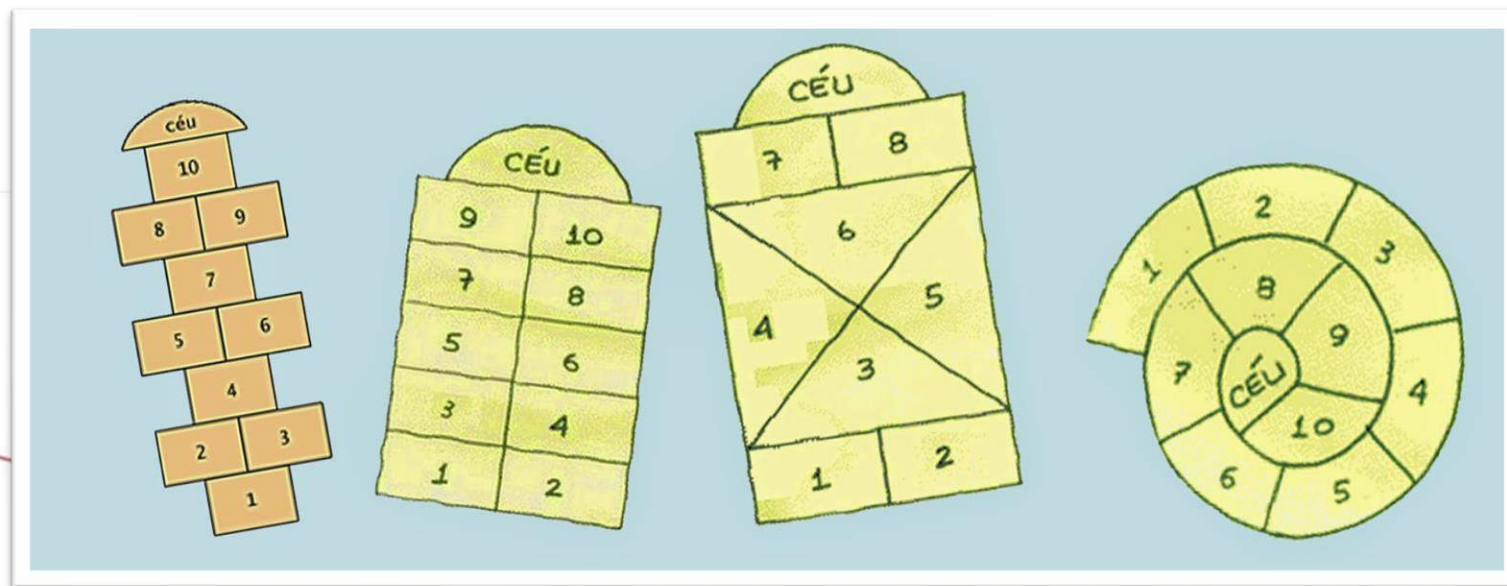


<https://www.youtube.com/watch?v=fFo1i8EIS74>

# ATIVIDADES MOTORAS



Fonte da Imagem: [encurtador.com.br/fmBOS](http://encurtador.com.br/fmBOS)



Fonte da Imagem: [encurtador.com.br/flnAR](http://encurtador.com.br/flnAR)



# USE APLICATIVOS



## LUMOSITY

Este aplicativo oferece uma variedade de jogos cerebrais projetados para aprimorar várias habilidades cognitivas, incluindo a atenção e o foco.



## FOREST

Ele incentiva os usuários a definir um tempo específico para permanecerem focados em uma tarefa, durante o qual uma árvore virtual é plantada. Se o usuário sair do aplicativo antes do tempo acabar, a árvore morre. O objetivo é "cultivar uma floresta" de árvores saudáveis, o que motiva a concentração contínua.



## FOCUS TO DO

Este aplicativo combina um contador pomodoro com um gerenciador de tarefas. Seu processo é baseado em evidências científicas e irá motivá-lo a manter o foco e cumprir suas atividades.



# DICAS FINAIS

- Fortaleça a autoestima da criança;
  - Evite comparações;
  - Tenha metas claras;
  - Seja paciente;
- Pausas regulares ajudam;
- Encaminhe à um profissional especializado.



# Referências

- American Psychiatric Association (APA). **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**: DSM-5-TR. Porto Alegre: Artmed, 2023.
- BENCZIK, E. B. P.; LEAL, G. C.; CARDOSO, T. A utilização do teste de atenção concentrada (AC) para a população infanto-juvenil: uma contribuição para a avaliação neuropsicológica. **Rev. psicopedag.**, São Paulo, v. 33, n. 100, p. 37-49, 2016.
- COSENZA, R. M.; GUERRA, L. B. **Neurociência e Educação**: Como o Cérebro Aprende. Porto Alegre; Artmed, 2011.
- FONSECA, V. Papel das funções cognitivas, conativas e executivas na aprendizagem: uma abordagem neuropsicopedagógica. **Rev. Psicoped.**, v. 31, n. 96, São Paulo, 2014.
- HALLOWELL, E; RATEY, J. J. **Tendência à Distração**. Rio de Janeiro: Rocco, 2000.
- ROTTA, N. T. Dificuldades para a Aprendizagem. In: Rotta, N . T.; Ohlweiler, L.; Riesgo, R . S . **Transtornos da Aprendizagem**: Abordagem Neurobiológica e Multidisciplinar. Porto Alegre: Artmed, 2006. pp. 113-23.
- TEIXEIRA, G. **Desatentos e Hiperativos**: Manual para alunos, pais e professores. Rio de Janeiro: Bestseller, 2011.







Siga nossas Redes Sociais



[www.rhemaeducacao.com.br](http://www.rhemaeducacao.com.br)