



APRENDA DICAS PRÁTICAS DE COMO TRABALHAR TÉCNICAS DE RELAXAMENTO PARA DIMINUIR A ANSIEDADE DO 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



www.rhemaeducacao.com.br

DÉFICIT
DE ATENÇÃO

Hyperactivity

Difficulties with organization

Activity level

Hyperactivity

Impulsivity

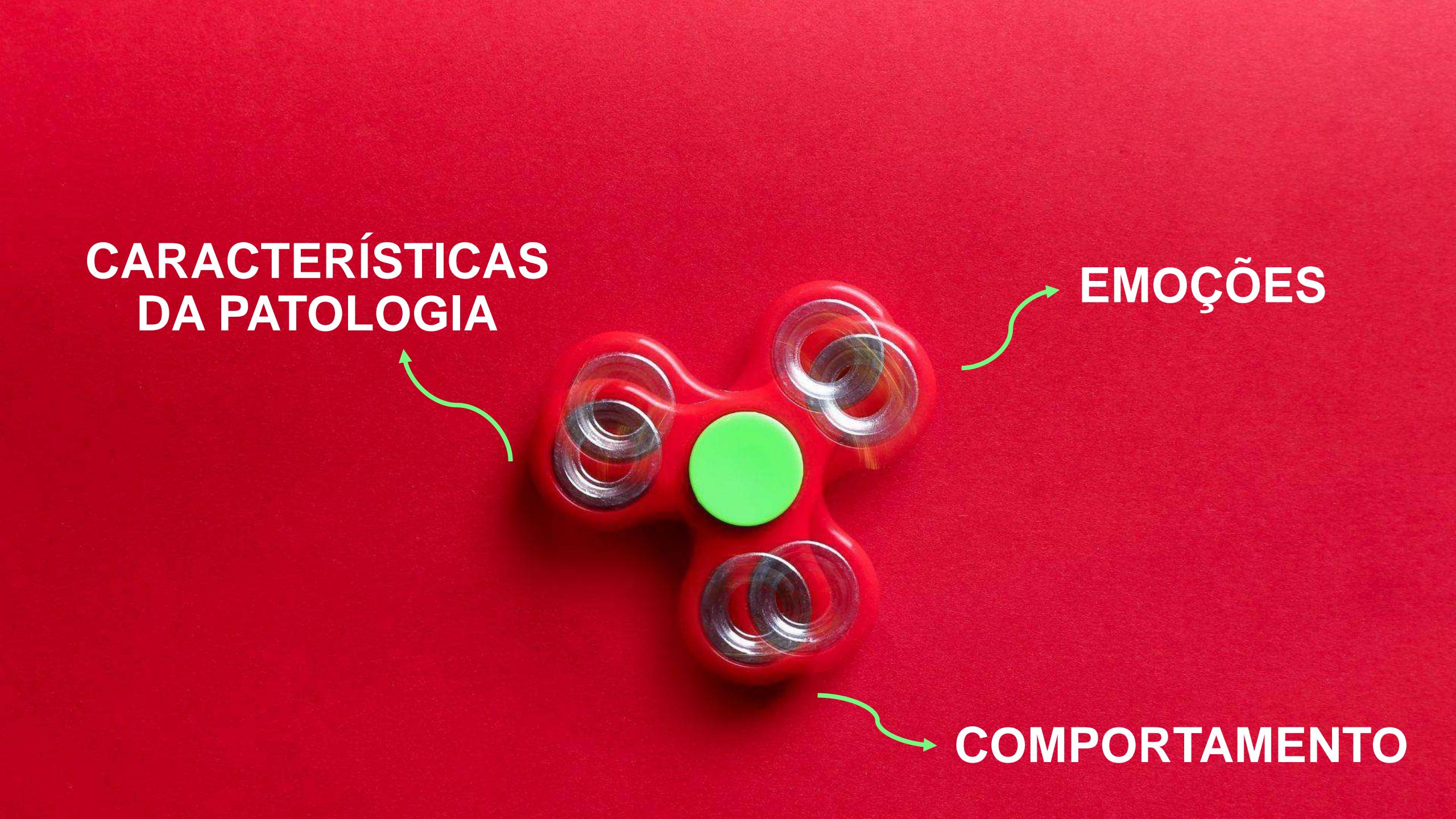
Transstorno

HIPERATIVIDADE

IMPULSIVIDADE

DESATENÇÃO



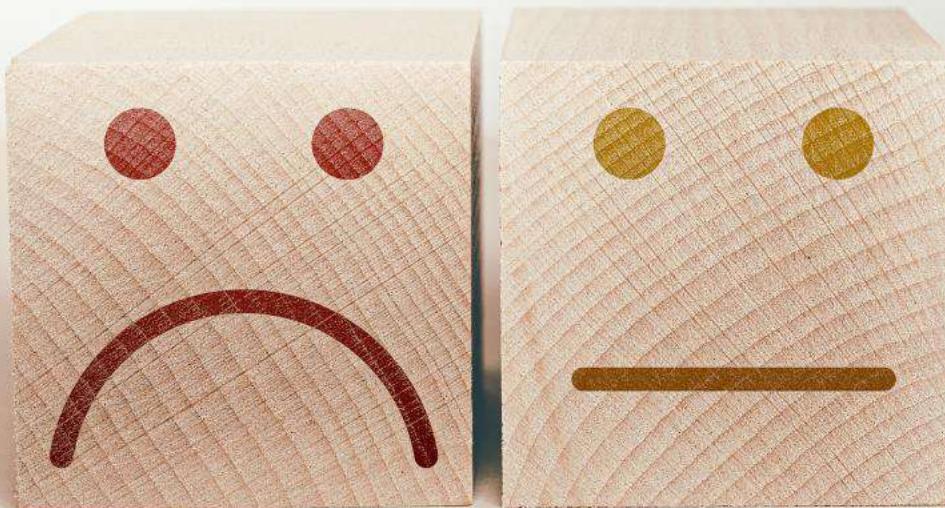


**CARACTERÍSTICAS
DA PATOLOGIA**

EMOÇÕES

COMPORTAMENTO

EMOÇÕES: O sintoma secreto do TDAH





TDAH E
ANSIEDADE

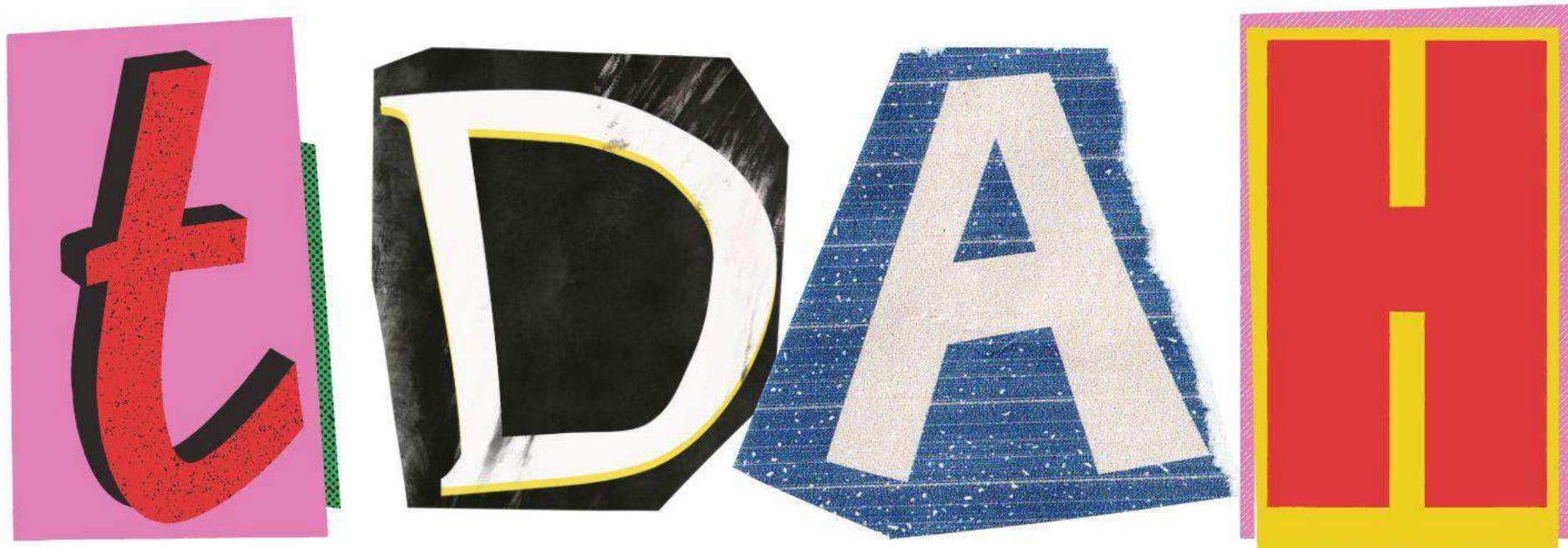


“Estado emocional vivenciado com a qualidade subjetiva do **medo ou da emoção a ele relacionada**, desagradável, *dirigida ao futuro, desproporcional* a uma ameaça reconhecível, com desconforto somático subjetivo e alterações somáticas manifestas”.

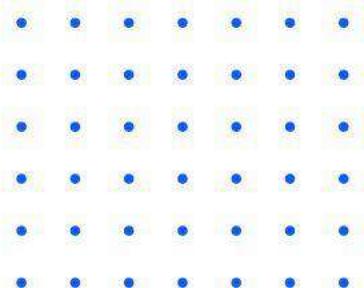
Aubrey Lewis



- Ansiedade e TDAH tem muitos sintomas em comum;
- Prejuízos na concentração: aumento das distrações, esquecimentos, agitação física e mental (apesar de causas diferentes);
- Prejuízo na autoimagem;
- Baixa-estima;
- Círculo ansiogênico vicioso (pensamentos negativos se sustentam mutuamente);
- Ansiedade pode manifestar sintomas de Déficit de Atenção, diagnóstico diferencial é extremamente importante.



DICAS E ESTRATÉGIAS



ESTRATÉGIA 01

CONHECER É FUNDAMENTAL

Antes de mais nada, saiba quem é a criança ou adolescente com quem você está trabalhando e como o transtorno se manifesta em seus comportamentos para que você possa **AFILIAR-SE**.





SAIBA QUAIS SÃO:

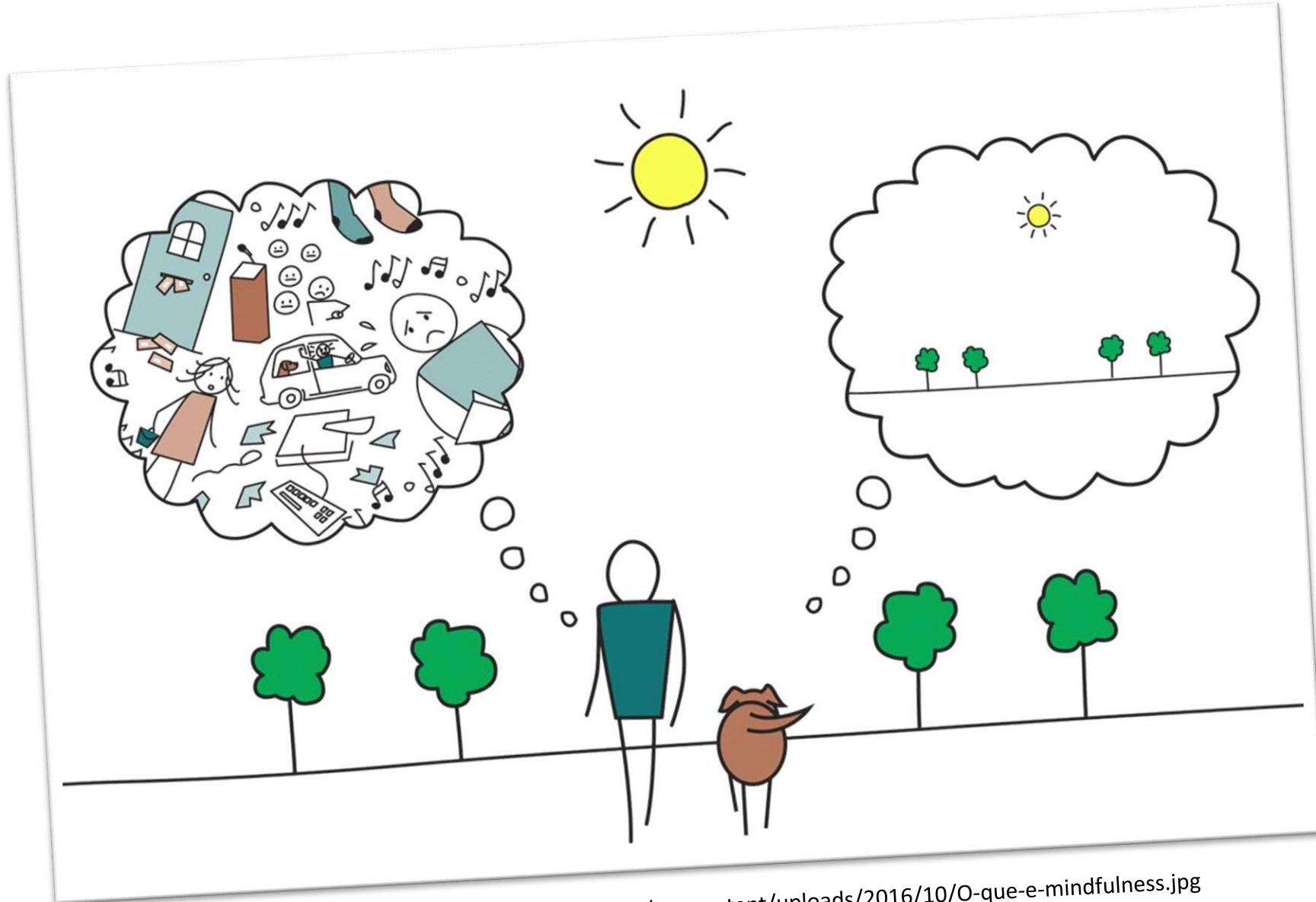
- Habilidades;
- Dificuldades;
- Limites;
- Comportamentos;
- Personagens favoritos;
- Habilidades e limites sensoriais;
- Etc.

E USE ISSO A SEU FAVOR!

MINDFULNESS

- Mindfulness é um termo sem tradução equivalente para o idioma português;
- A proposta de tradução mais utilizada é atenção plena;
- Refere-se a um tipo de meditação que envolve o foco atencional na respiração, pensamentos e sensações, conforme surgem na consciência.



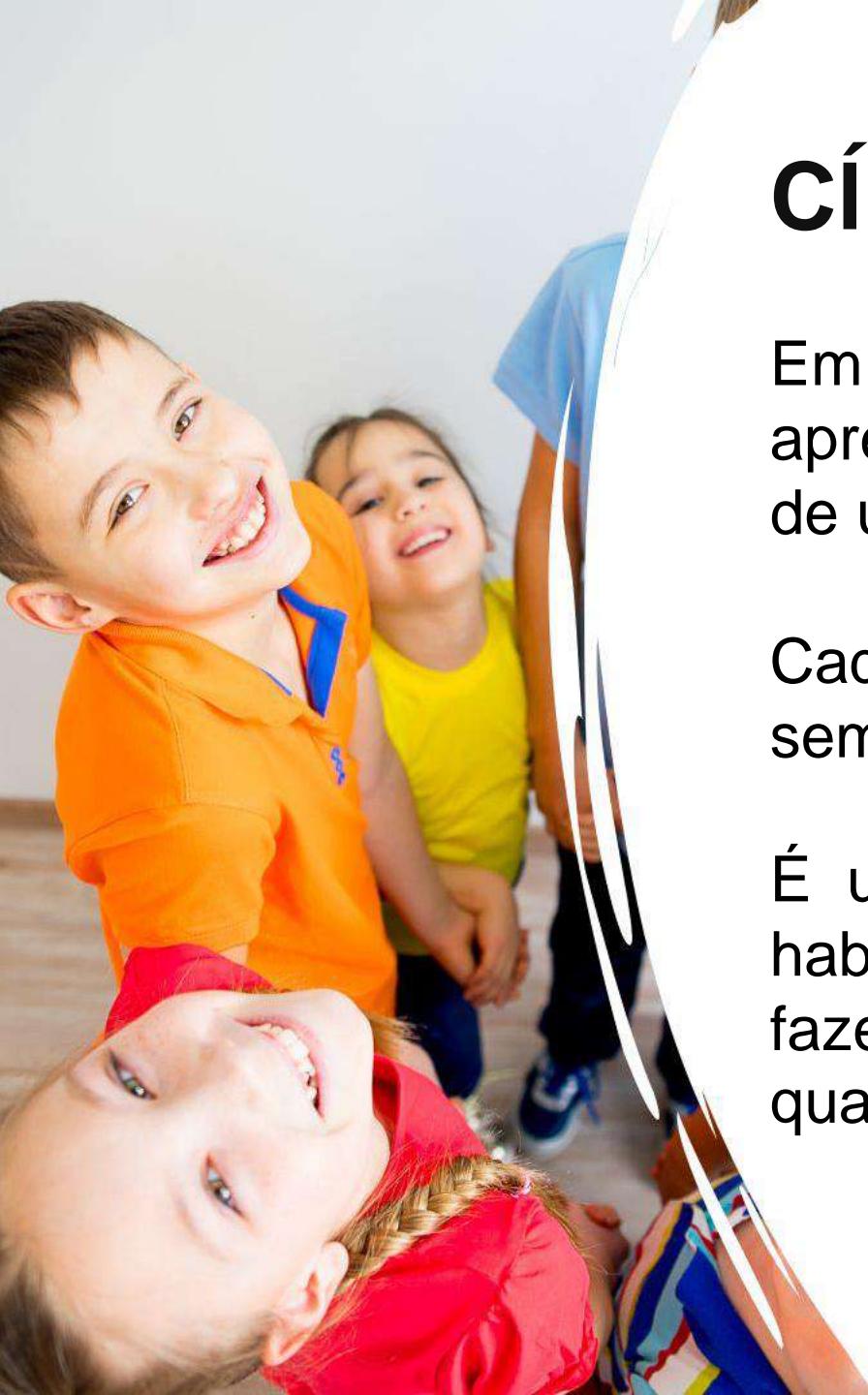


Fonte da Imagem: <https://academiademindfulness.com.br/wp-content/uploads/2016/10/O-que-e-mindfulness.jpg>

BENEFÍCIOS

- Ajuda as crianças a relaxarem;
- Estimula as funções executivas;
- Melhora o relacionamento consigo mesmo e com os outros;
- Aumenta a atenção, concentração e criatividade;
- Melhora a aprendizagem em geral;
- Reduz o estresse;
- Ajuda a dormir e descansar melhor;
- Reduz dores musculares;
- Reduz a ansiedade, as preocupações e os medos;
- Ajuda no equilíbrio emocional;
- Aumenta a flexibilidade mental.





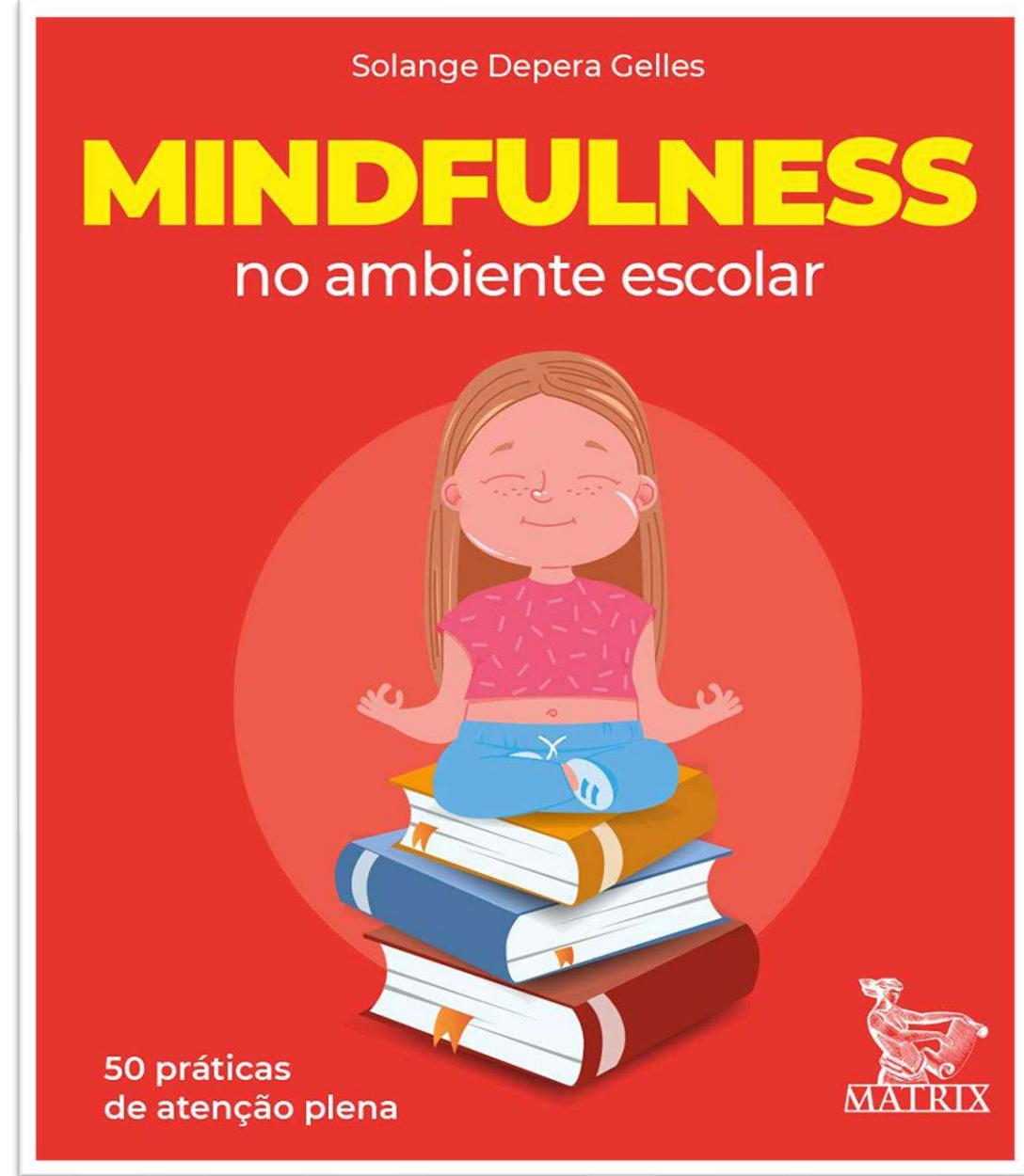
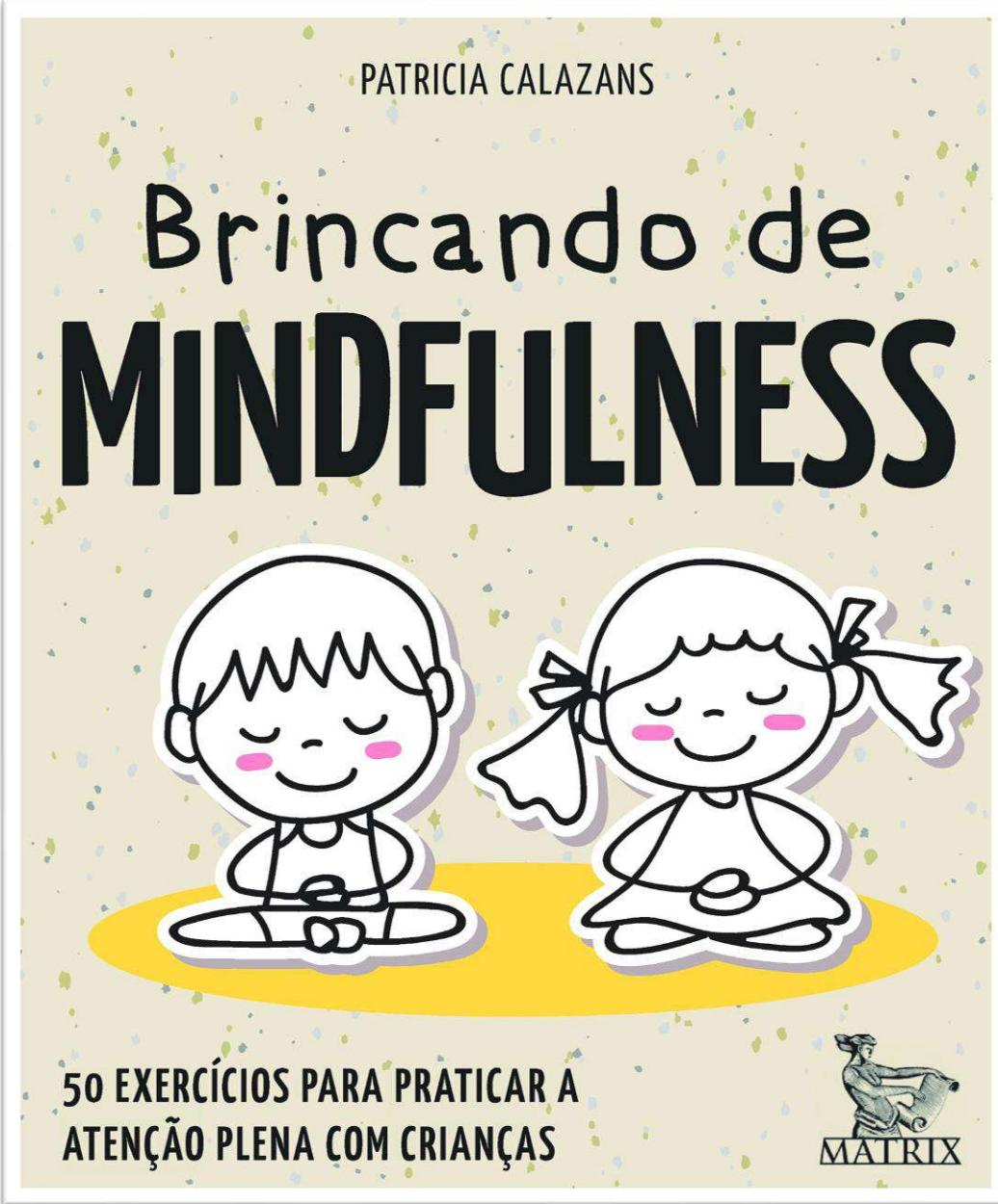
CÍRCULO DE ATENÇÃO

Em roda, a pessoa responsável por conduzir o jogo deve apresentar um material que devemos todos ir passando de um a um com muito cuidado e atenção.

Cada criança deve ser responsável por observar o sino, sem deixa-lo soar.

É uma tarefa que trabalha também sua habilidade para ter atenção ao que está fazendo, para evitar que o objeto emita qualquer som.





ESTRATÉGIA 03

EXERCÍCIOS DE RESPIRAÇÃO

- Descubra com a criança as coisas que a acalmam;
- Ensine técnicas de respiração (respirar como peixe, por exemplo);
- Use recursos e elementos chamativos para que ela aprenda a respirar de forma a oxigenar o cérebro e se acalmar.



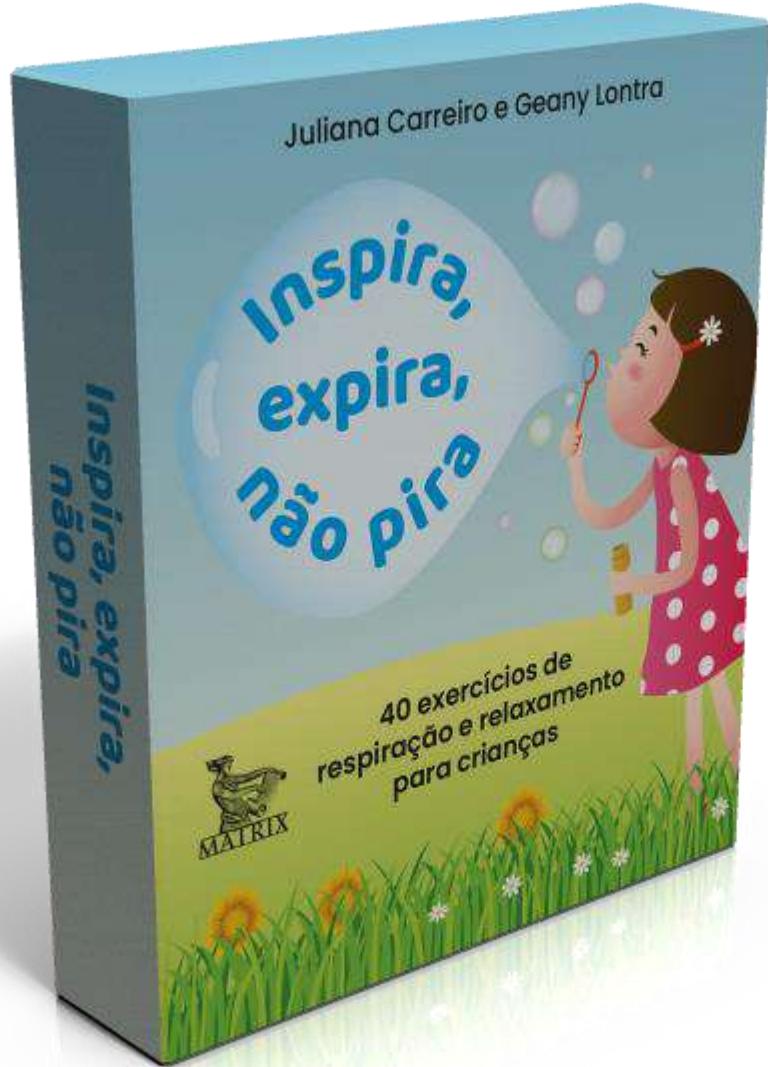
Respira,
O balãozinho sobre
Sota o ar
O balãozinho desce.



Música: Balãozinho
Autora: Cris Pitanga
Álbum: Yoga com Música



Ideia: CARREIRO, Juliana . Inspira, expira, não pira: 40 exercícios de respiração e relaxamento para crianças, 2021.



UM LIVRO PARA APRENDER A LIDAR COM RAIVA, FRUSTRAÇÃO,
TRISTEZA E TODOS OS OUTROS SENTIMENTOS

A MÁGICA DA RESPIRAÇÃO



CHRISTOPHER WILLARD E WENDY O'LEARY

Caminho
Suave
edições

Fonte da Imagem: <https://encurtador.com.br/bhvE9>

Juliana Carreiro e Geany Lontra

inspira,
expira,
não pira



40 exercícios de
respiração e relaxamento
para crianças



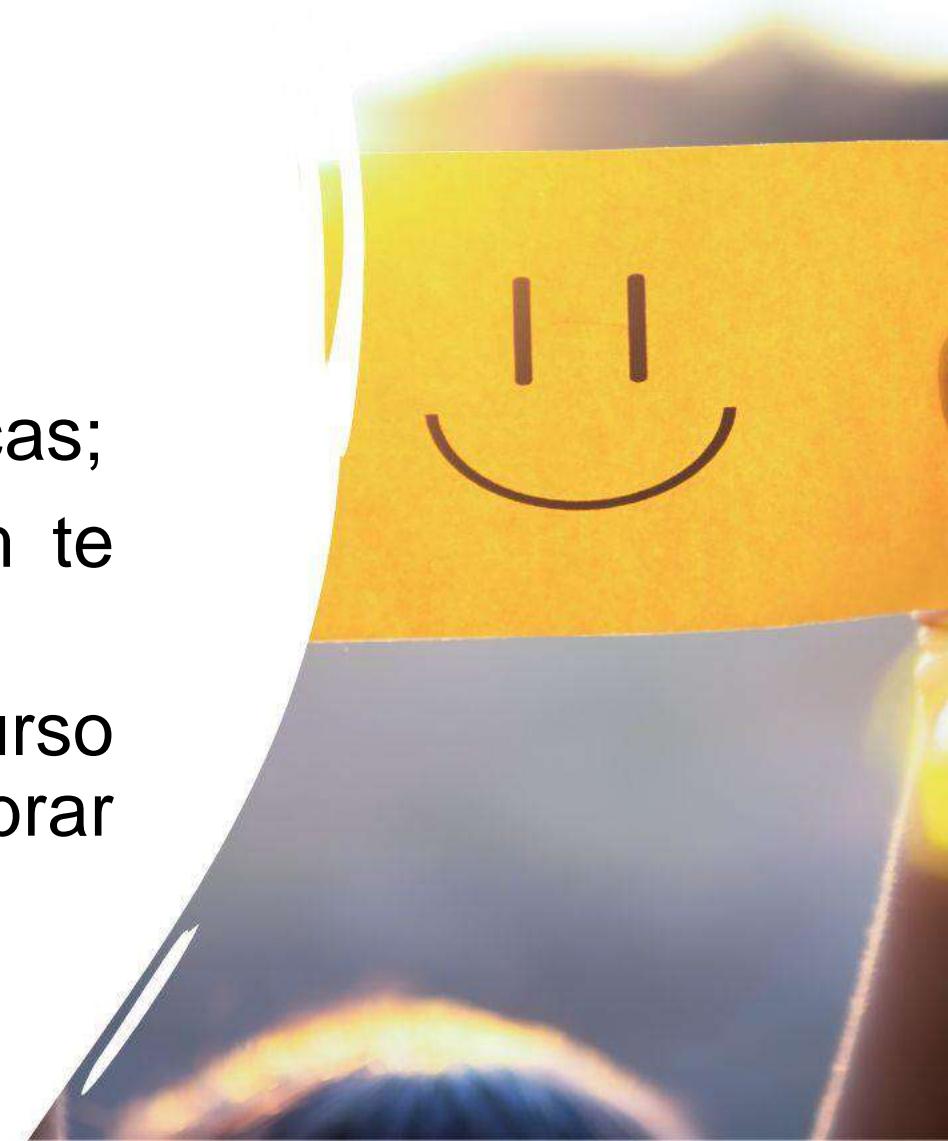
Fonte da Imagem: <https://encurtador.com.br/BHT46>

ESTRATÉGIA 04

ATIVIDADES DE RELAXAMENTO

Descubra atividades que relaxem as crianças;
Brincadeiras e atividades motoras podem te
ajudar nesse processo;

Monte um espaço da calma ou um recurso
em que a criança possa olhar e se lembrar
das técnicas e atividades de relaxamento.



TÉCNICA DA TARTARUGA

Tartaruga entra no casco

Tartaruga sai do casco



CAIXA DA CALMA CANTINHO DA CALMA

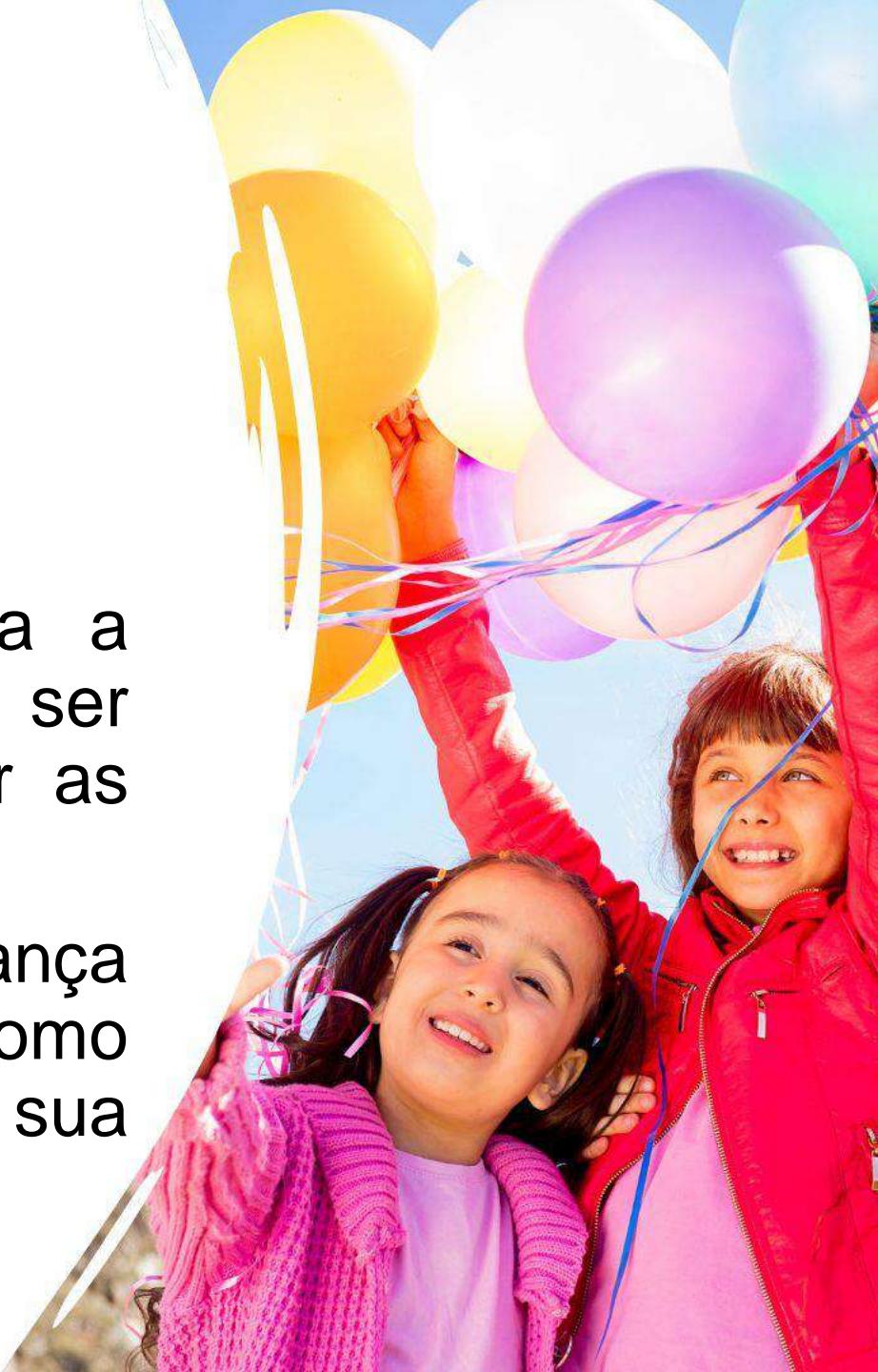


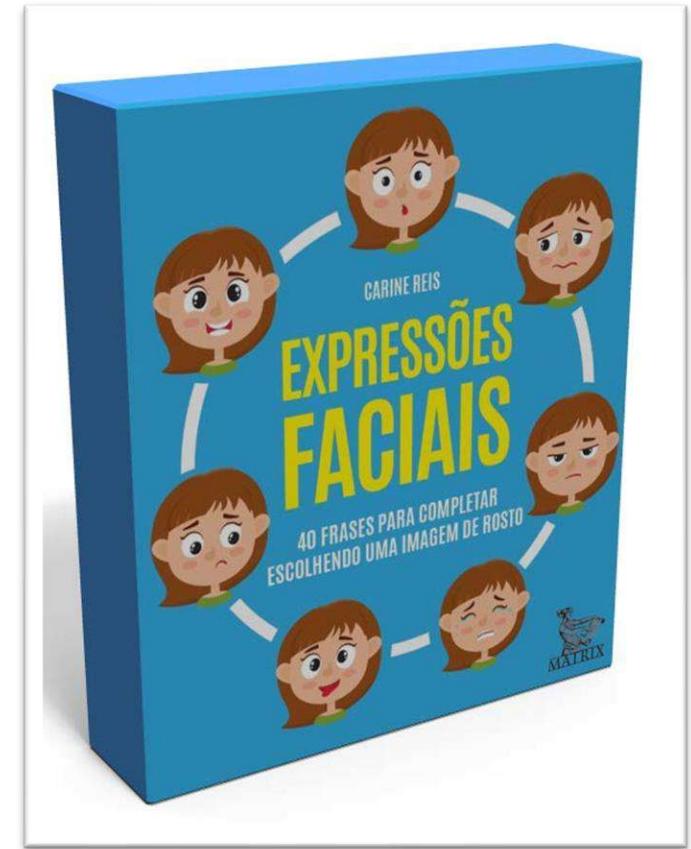
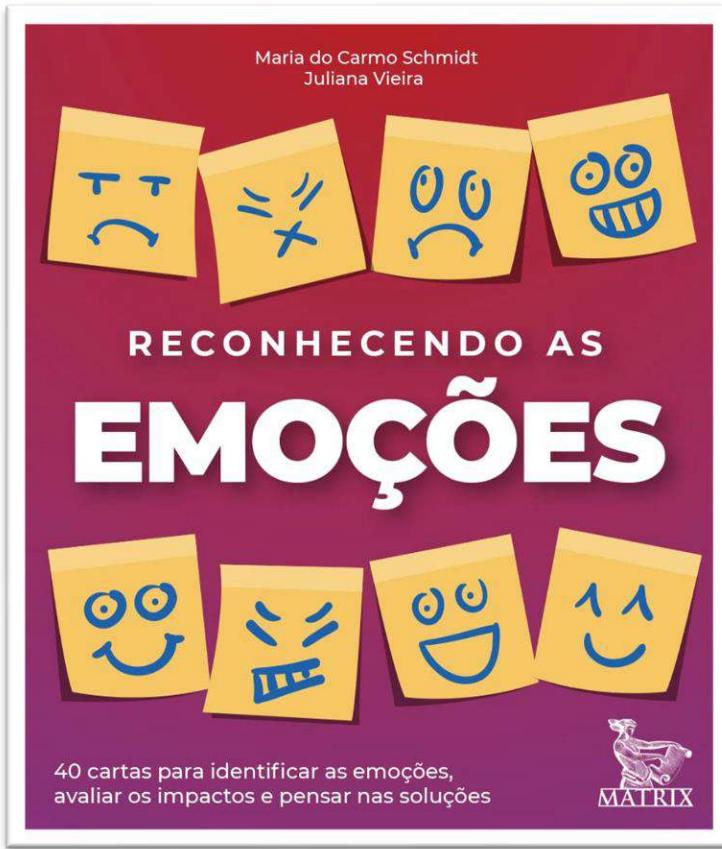
Fonte da Imagem: <https://encurtador.com.br/qxE78>

TRABALHE AS EMOÇÕES

Livros e atividades que ajudem a criança a reconhecer e nomear as emoções podem ser essenciais para que ela saiba quando usar as técnicas que aprendeu;

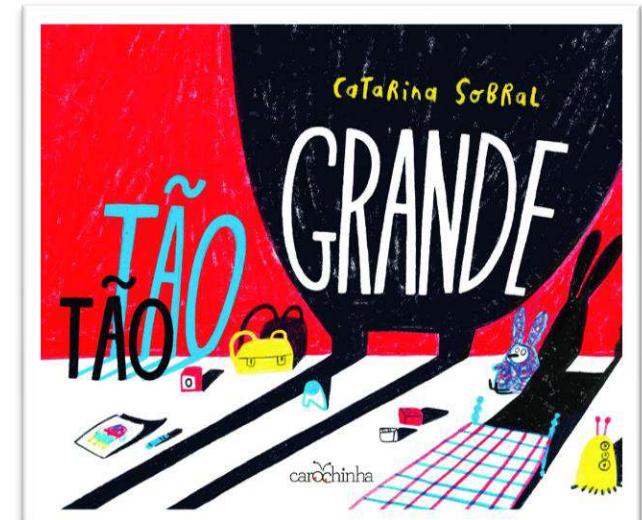
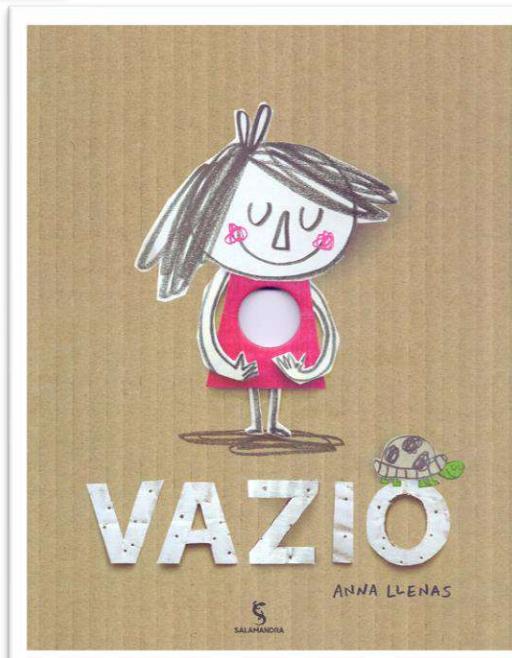
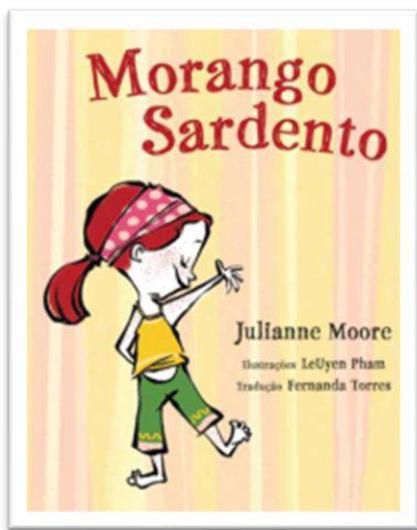
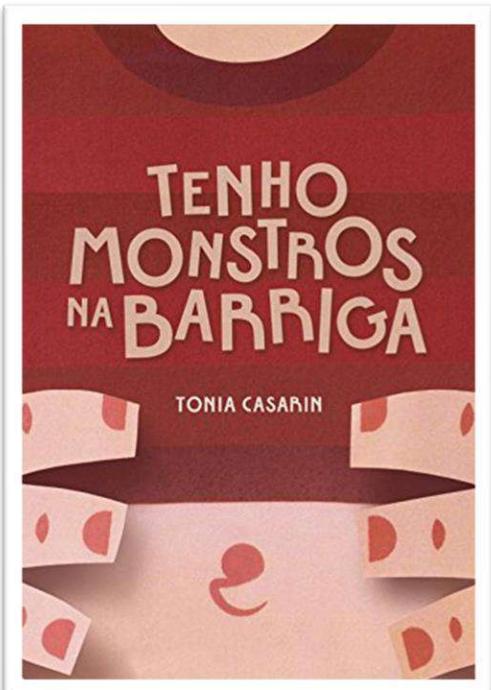
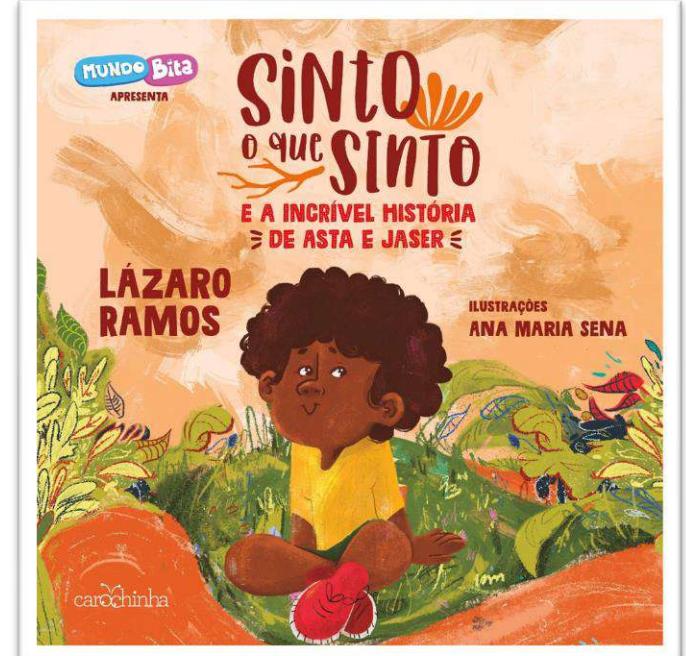
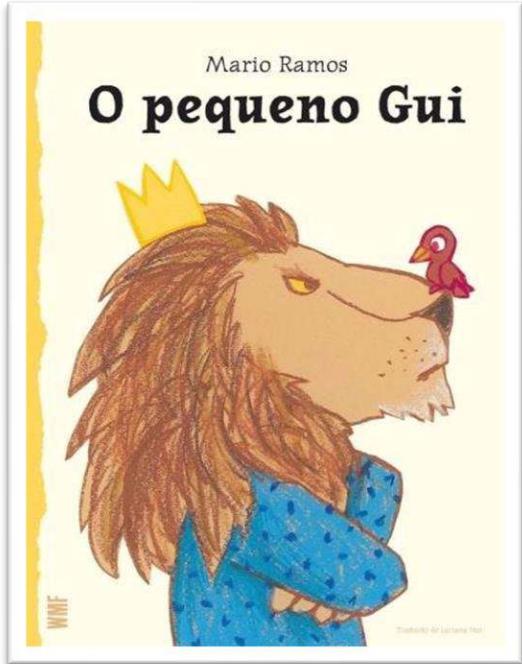
Livros são ótimos pois, partir da leitura, a criança se identifica com os personagens, aprende como agir frente a situações e isto estimula a sua empatia.



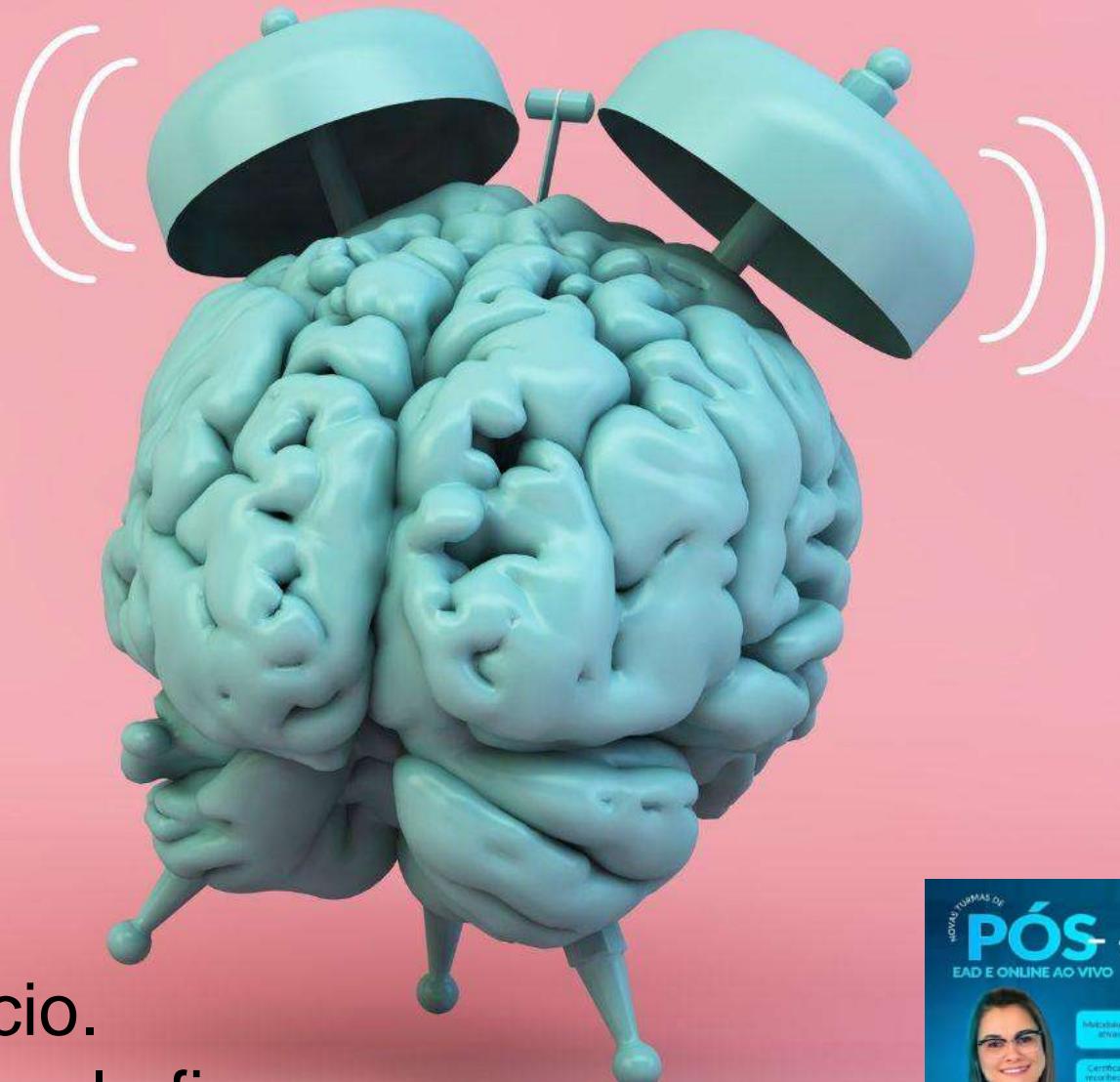


FICHA DAS EMOÇÕES





Cérebro é treino, estímulo e exercício.
Quanto mais o estimulamos, melhor ele fica.



Referências

- American Psychiatric Association (APA). **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR.** Porto Alegre: Artmed, 2023.
- ASSIS, S. G; XIMENES, L. F; AVANCI, J. Q; PESCE, R. P. **Ansiedade em crianças:** um olhar sobre transtornos de ansiedade e violências na infância. Rio de Janeiro: FIOCRUZ/ENSP/CLAVES/CNPq, 2007.
- AZEVEDO, M. L. DE ; XAVIER, M. C.; MENEZES, C. B.. Conhecimento, Recomendação e Uso de Mindfulness por Psicólogos Clínicos Brasileiros. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 42, p. e237527, 2022.
- COSENZA, R. M.; GUERRA, L. B. **Neurociência e Educação:** Como o Cérebro Aprende. Porto Alegre; Artmed, 2011.
- HALLOWELL, E; RATEY, J. J. **Tendência à Distração.** Rio de Janeiro: Rocco, 2000.
- TEIXEIRA, G. **Desatentos e Hiperativos:** Manual para alunos, pais e professores. Rio de Janeiro: Bestseller, 2011.



Siga nossas Redes Sociais



www.rhemaeducacao.com.br