

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

**Professor Mestre Robson Batista Dias**

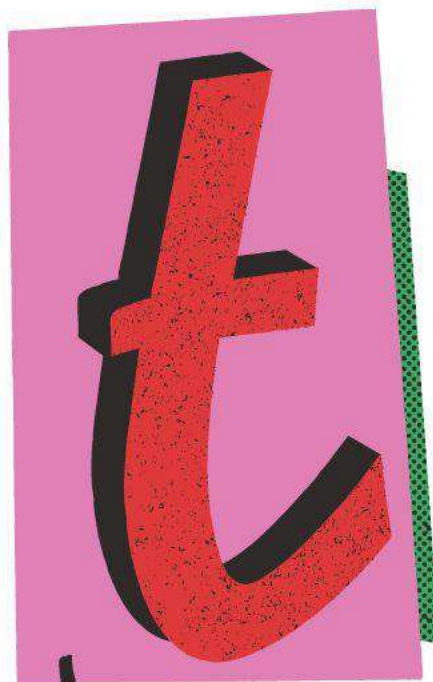
Psicólogo (CRP 14/05584-6), Mestre em Psicologia, Especialista em Neuropsicologia, Especialista em Psicopedagogia e Especialista em Educação Especial, Diversidade e Inclusão.

[@robsondiaspsi](#) | [robsondias@hotmail.com](mailto:robsondias@hotmail.com)

Siga nossa Redes Sociais



DÉFICIT  
DE ATENÇÃO



HI  
PER  
ATI  
VI  
DA  
DE

TRANSTORNO



**HIPERATIVIDADE**

**IMPULSIVIDADE**

**DESATENÇÃO**





**CARACTERÍSTICAS  
DA PATOLOGIA**

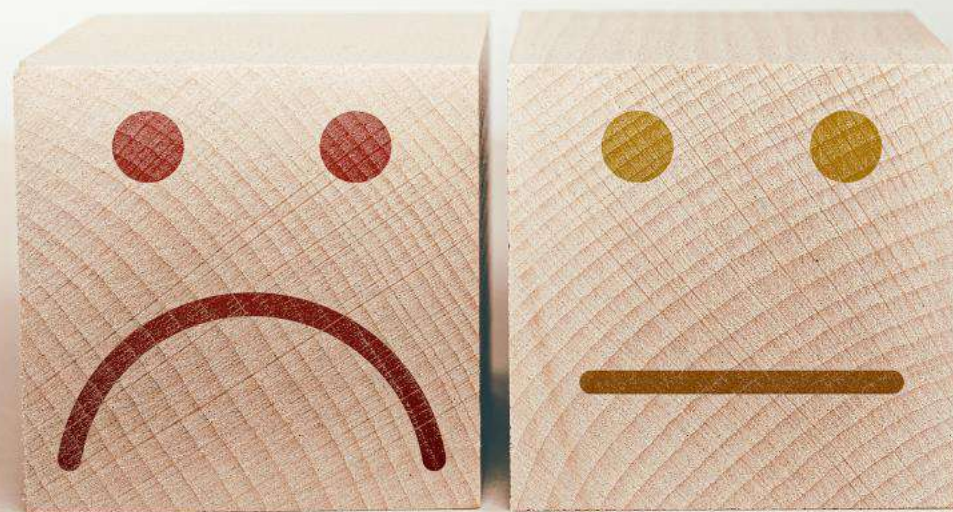


**EMOÇÕES**

**COMPORTAMENTO**



# EMOÇÕES: O sintoma secreto do TDAH





# TDAH E ANSIEDADE





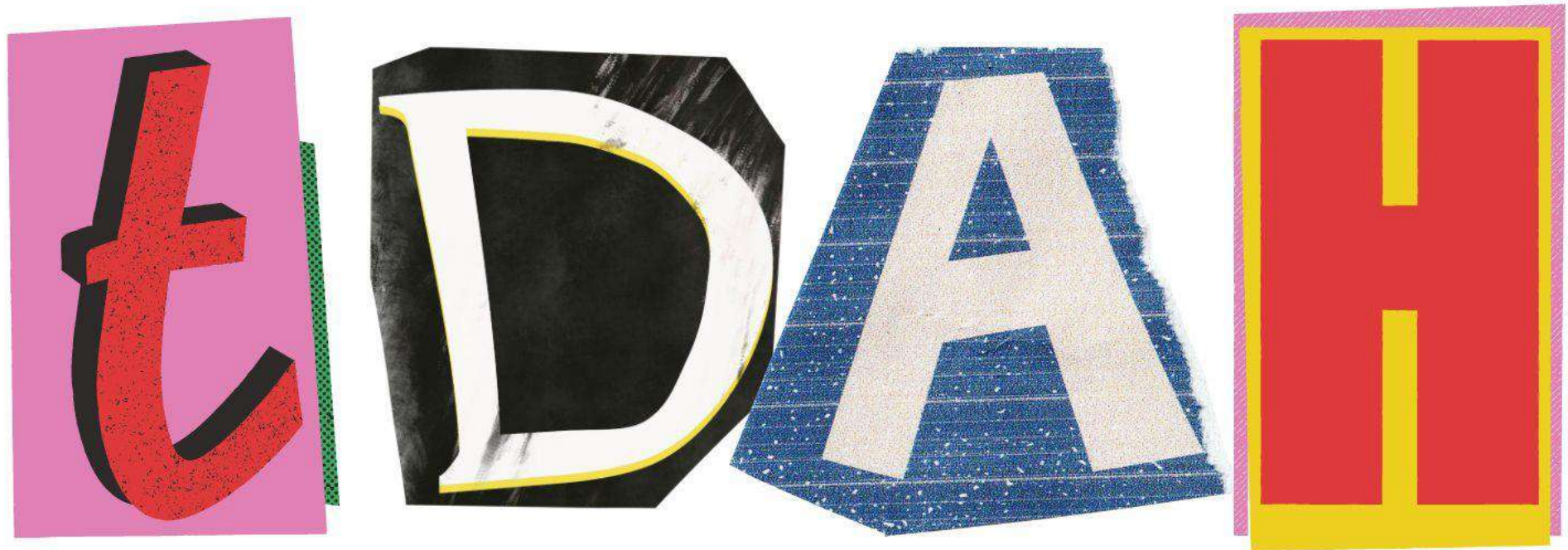
“Estado emocional vivenciado com a qualidade subjetiva do **medo ou da emoção a ele relacionada**, desagradável, *dirigida ao futuro*, *desproporcional* a uma ameaça reconhecível, com desconforto somático subjetivo e alterações somáticas manifestas”.

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

# 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!**

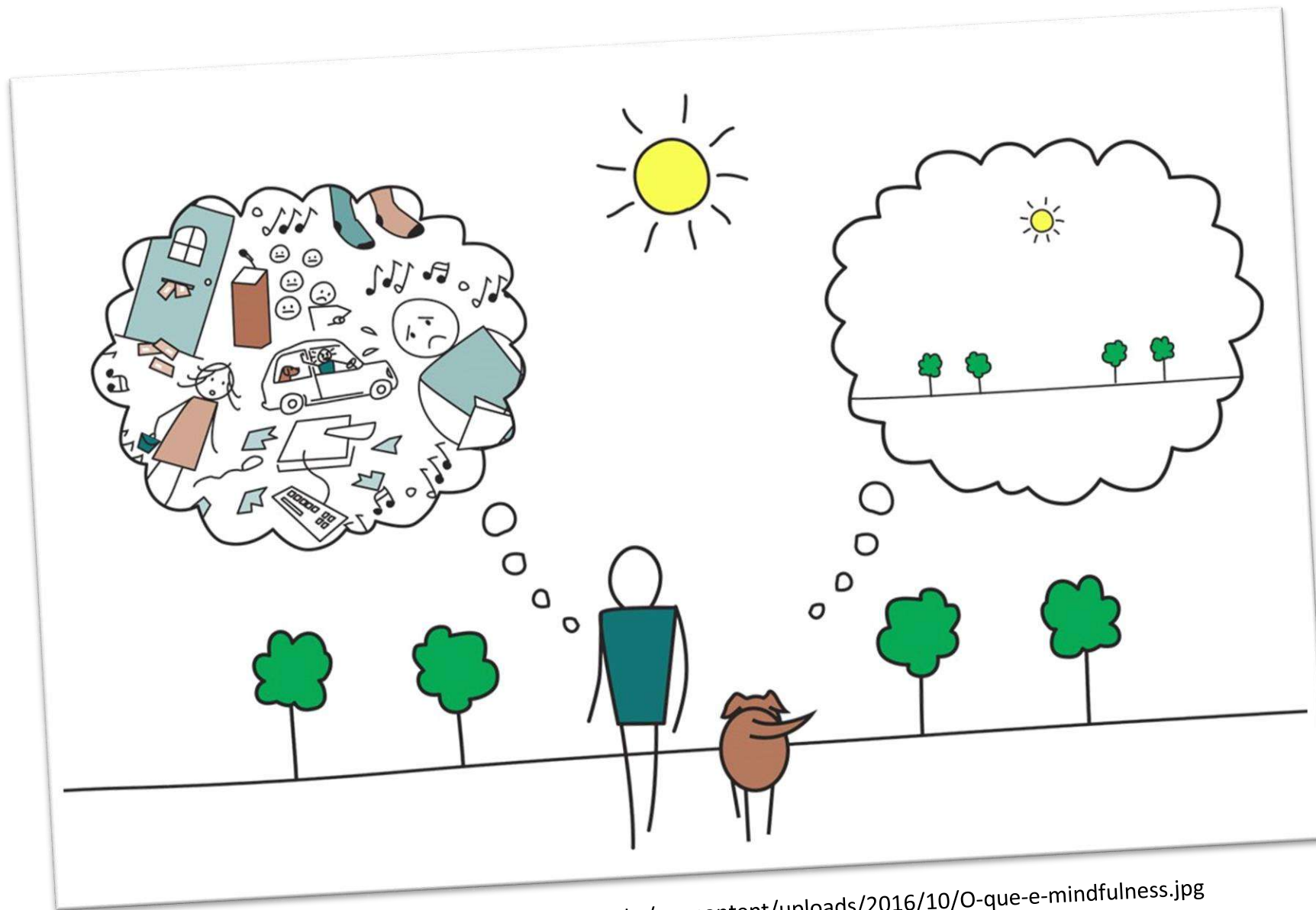
## MINDFULNESS

- 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.

(AZEVEDO, XAVIER & MENEZES, 2022)







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.



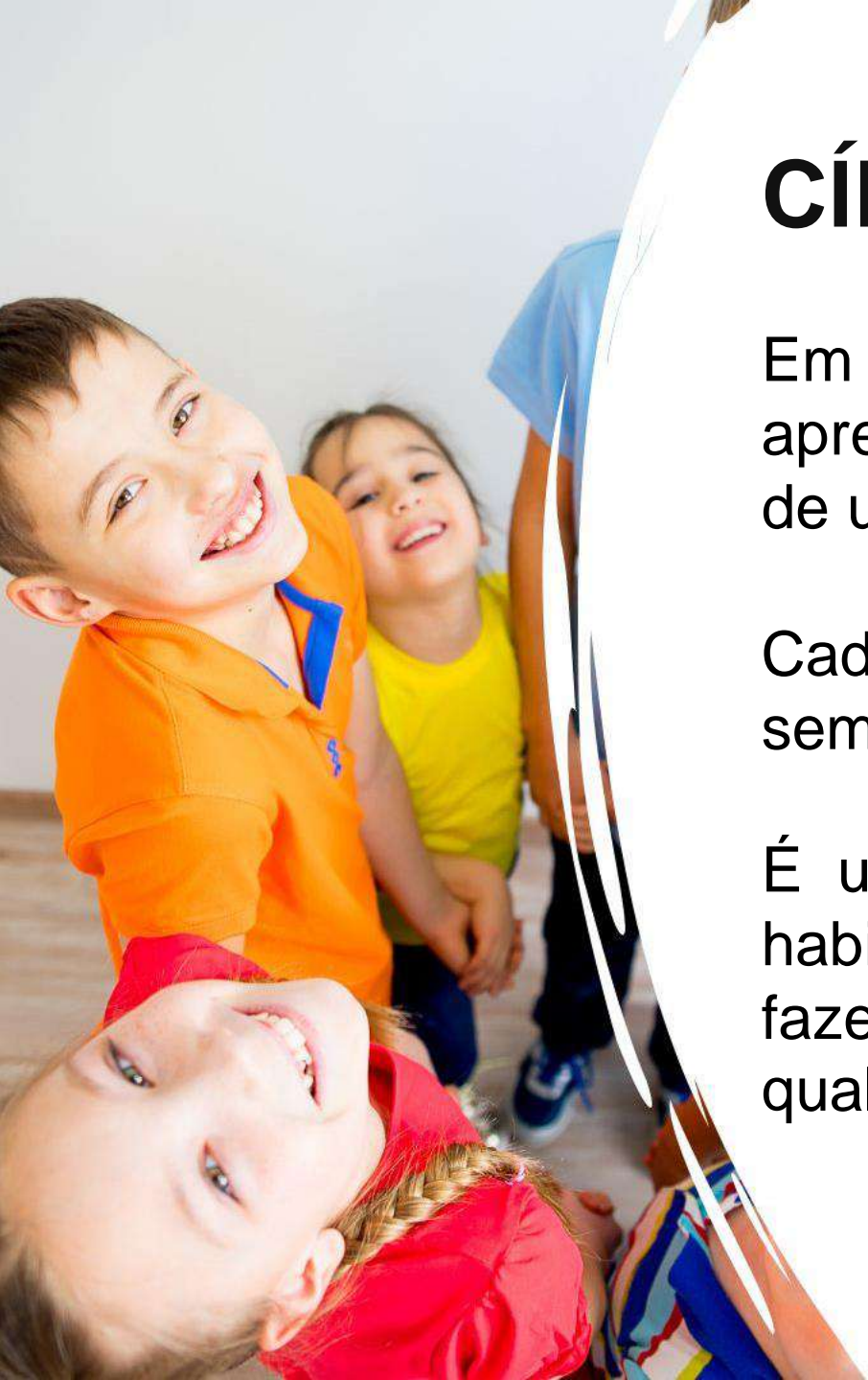
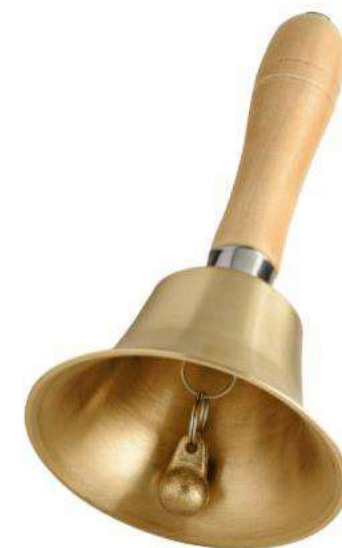


# CÍRCULO DE ATENÇÃO

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.



PATRICIA CALAZANS

# Brincando de MINDFULNESS



50 EXERCÍCIOS PARA PRATICAR A  
ATENÇÃO PLENA COM CRIANÇAS



Solange Depera Gelles

# MINDFULNESS

no ambiente escolar



50 práticas  
de atenção plena





## 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  
Solta o ar  
O balãozinho desce.

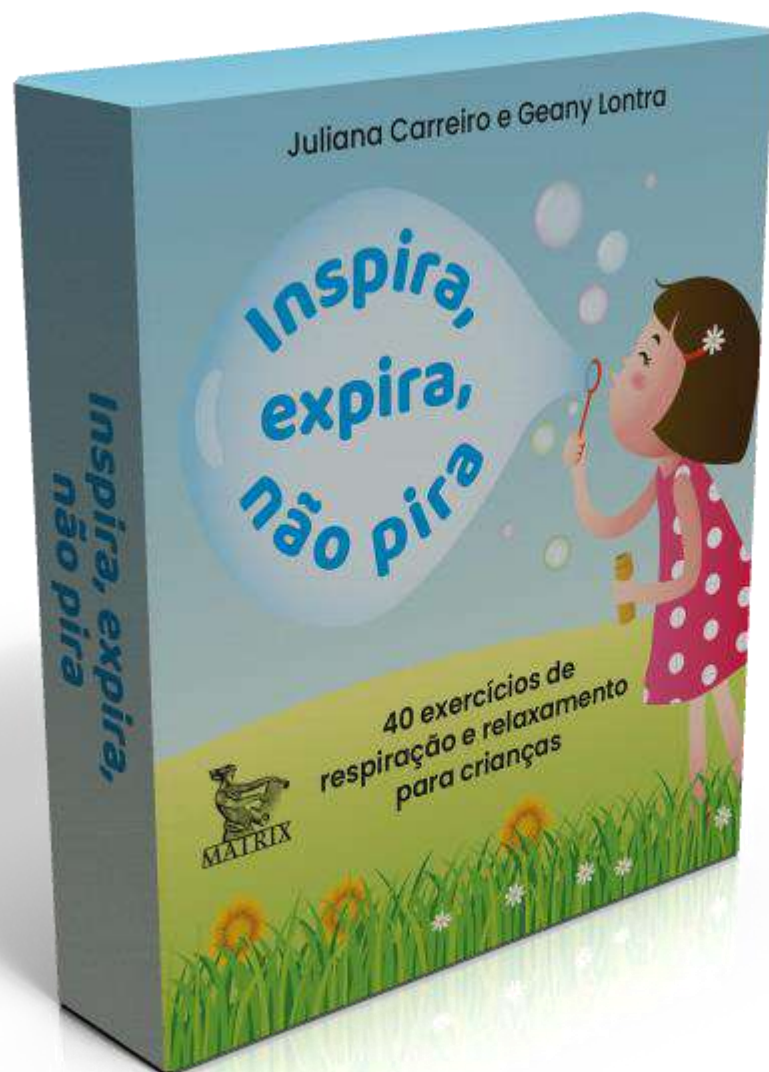


Música: Balãozinho  
Autora: Cris Pitanga  
Álbum: Yoga com Música





**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



CHRISTOPHER WILLARD E WENDY O'LEARY

**Caminho  
Suave**  
edições

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

Juliana Carreiro e Geany Lontra



40 exercícios de  
respiração e relaxamento  
para crianças

**MATRIX**

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



## 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

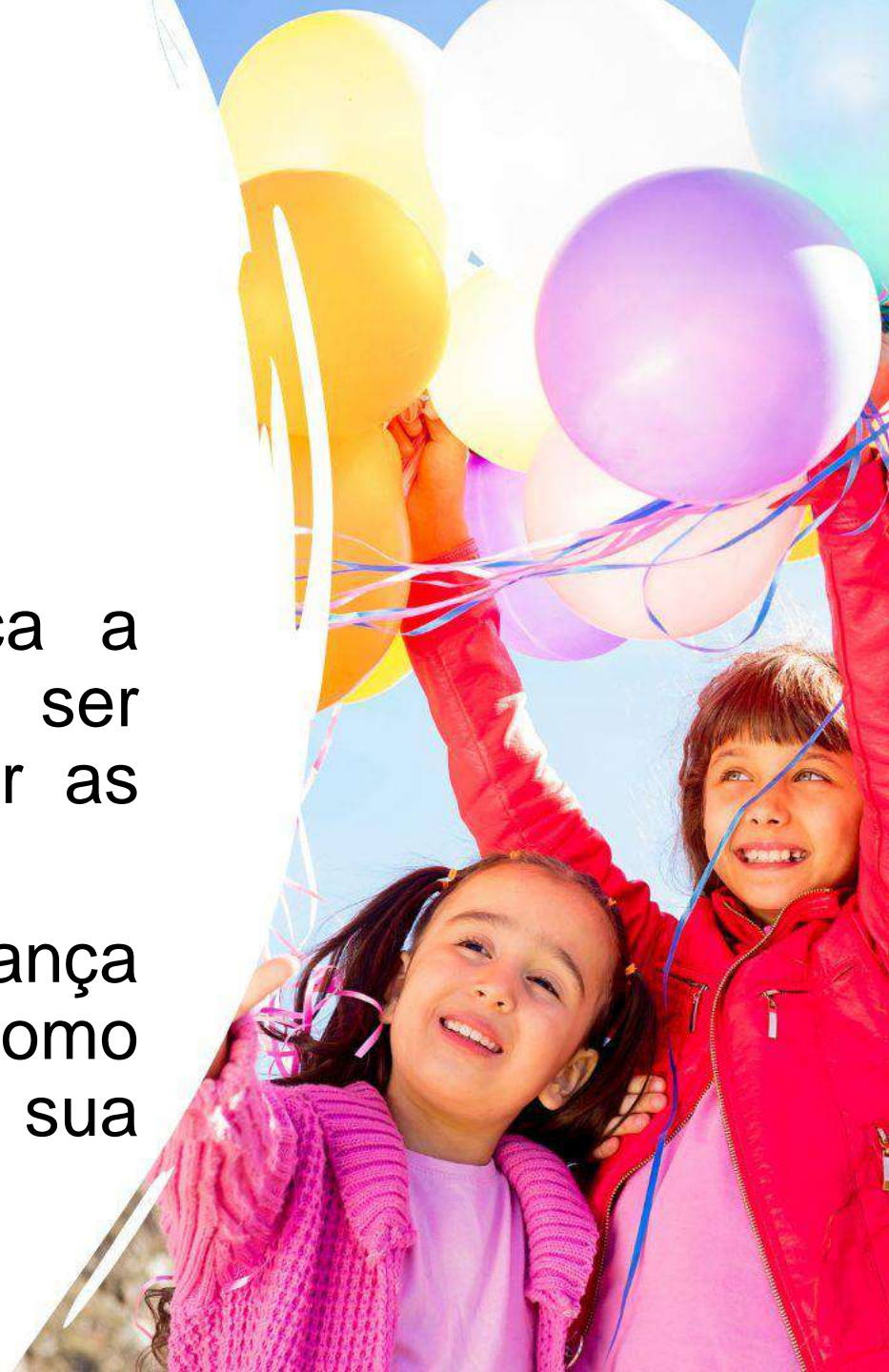


Fonte da Imagem: <https://encurtador.com.br/qxE78>

## 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.





Maria do Carmo Schmidt  
Juliana Vieira



## RECONHECENDO AS EMOÇÕES



40 cartas para identificar as emoções,  
avaliar os impactos e pensar nas soluções



ROBERTA CLARO

## Que emoção é esta?

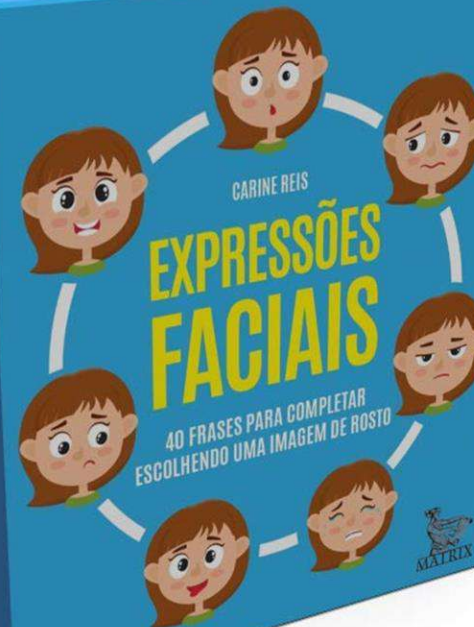
Cartas com desenhos para a  
criança identificar emoções



CARINE REIS

## EXPRESSÕES FACIAIS

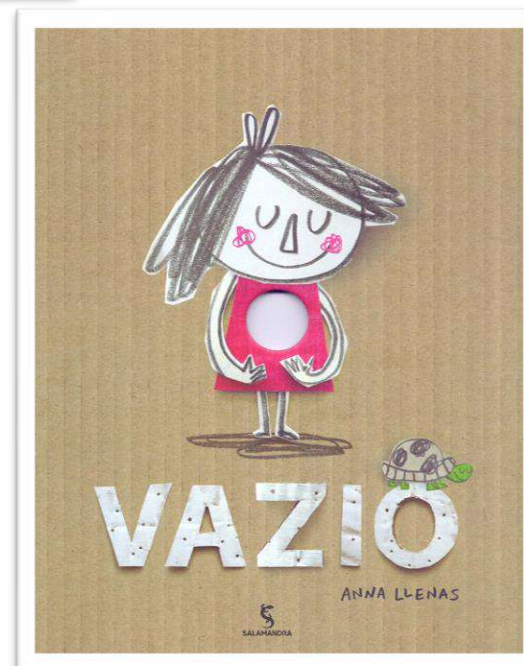
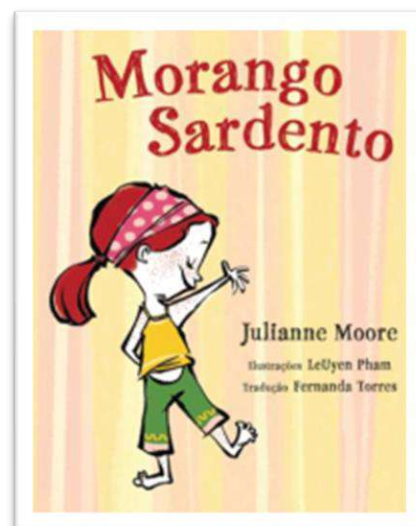
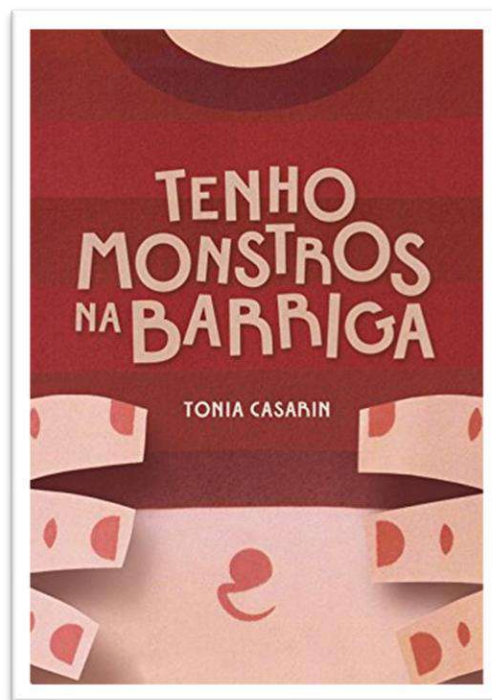
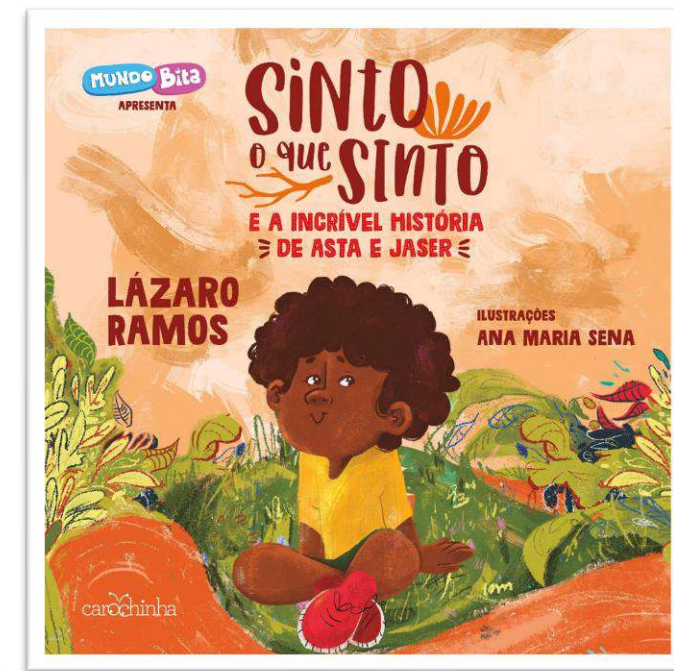
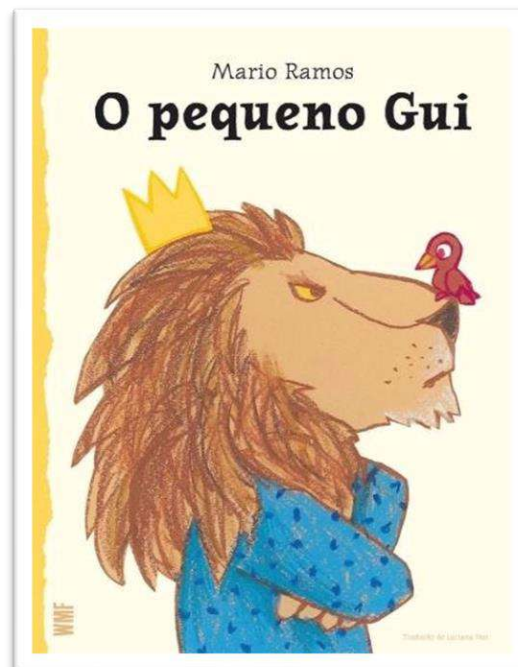
40 FRASES PARA COMPLETAR  
ESCOLHENDO UMA IMAGEM DE ROSTO



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