

# GUIÃO PARA DOCENTES

*Perturbação de Hiperatividade e  
Défice de Atenção (PHDA)*

Cláudio Pina Fernandes

Madalena Pintão

2020

# Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção (PHDA)

## O que é?

A PHDA é uma perturbação neurocomportamental. A nível neuronal, o cérebro é funcionalmente distinto de outro onde a perturbação não existe: há uma menor atividade cerebral no córtex frontal.

O córtex frontal é responsável pelo nosso funcionamento executivo (que se traduz em capacidades como: a autoconsciência, a atenção, a capacidade de inibição, o controlo emocional, a memória de trabalho, a priorização de tarefas e o planeamento e resolução de problemas). Assim sendo, esta alteração cerebral tem repercussões a nível do comportamento, nomeadamente nas funções descritas acima.

## Quais são os desafios de um estudante com PHDA?

Um estudante com PHDA poderá experienciar desafios como:

1. Um frequente **esquecimento** de que atividade está a executar.  
A perturbação na memória de trabalho diminui a capacidade de reter a informação recente e mantê-la até que seja útil. Assim, um estudante com PHDA pode esquecer-se facilmente do que estava a fazer no momento.
2. Dificuldade no **controlo de impulsos**.  
Um estudante com PHDA pode saber o que será melhor fazer em determinado momento, mas ter um comportamento que responde ao que é imediatamente satisfatório. Não se deve a uma “falta de esforço”, mas sim a uma perturbação na capacidade de autocontrolo.
3. Dificuldade na **perceção da passagem do tempo**.  
É comum estudantes com PHDA subestimarem a duração de determinada tarefa ou perderem a noção do tempo. De uma forma simplificada, uma entrega de um trabalho para daqui a três meses não é concebível: ou é “agora” ou “não-agora”.
4. Dificuldade em **focar-se** apenas numa coisa.  
Em casos de PHDA, o estudante tende a ser hipersensível a estímulos do seu ambiente. Assim, o foco em qualquer tarefa é bastante difícil de ser atingido, o que, por outro lado, pode representar uma vantagem a nível criativo. Também pode sentir uma enorme dificuldade em mudar de tarefa, por estar “hiperfocado” numa determinada ação. Isto pode, por um lado, ser útil na entrega de um trabalho à última da hora, mas também representar um prejuízo quando a

alternância de tarefas é necessária. Assim, alguns estudantes com PHDA focam-se nos detalhes, outros veem as coisas em grande plano e outros variam entre as duas perspetivas, sem conseguir percecioná-las simultaneamente.

5. Dificuldade em **colocar** o conhecimento ou competências **em prática**.

Muitas vezes, um aluno pode ter cotações elevadas em testes de inteligência, mas ter um baixo desempenho escolar. Esta dificuldade é fruto das manifestações da PHDA (ex. problemas de concentração, esquecimento de material necessário ou má gestão do tempo). Um aluno com PHDA pode ser bastante interessado e de rápida aprendizagem, o que pode indicar ao professor bons resultados no momento avaliativo. No entanto, o estudante pode diminuir o seu desempenho quando lhe é pedido uma tarefa organizada, formatada e com um prazo limite.

### Nem tudo o que parece é...

Pode ser difícil imaginarmo-nos com PHDA, até porque é possível que algumas das dificuldades nos pareçam sobretudo sinais de preguiça, procrastinação ou mau comportamento.

É importante manter presente que as características que identificamos em alguém com PHDA são manifestações de uma verdadeira causa: uma perturbação na autorregulação e autocontrolo. As dificuldades de um aluno com PHDA não se devem a uma “falta de esforço”, dado que estas dificuldades são muito maiores que a capacidade de as controlar.

Apesar de alguém com PHDA ser imaginado como aquele que não pára quieto, que é extrovertido e estabelece amizades facilmente, muitas vezes estas pessoas podem ser física ou socialmente desajustadas. Os lapsos na atenção, a falta de autocontrolo, a dificuldade em controlar e em expressar emoções, a falta de perceção da passagem do tempo (o que pode ser dificultar o ritmo natural de uma conversa), podem contribuir para uma relação difícil com os outros e com o mundo. Também podem existir algumas dificuldades motoras como, por exemplo, na escrita ou no apanhar de uma bola.

### Como ajudar estes alunos?

1. Um dos elementos mais importantes na relação de ensino com um aluno com PHDA é tentar entender como eles vêem o mundo ao seu redor;
2. Considerar as suas dificuldades de autorregulação e de autocontrolo, que podem influenciar a forma como o aluno estabelece relações;
3. Os alunos com PHDA sentem-se mais seguros e protegidos quando sabem com o que podem contar. Ser-se claro, preciso e previsível dá um sentido de estrutura que ajuda, pois o aluno consegue organizar-se melhor quando sabe exactamente o que se espera deles;

4. Estes alunos têm problemas em expressar os seus pensamentos, verbalmente e no papel, assim como em conseguir fazer as coisas pela ordem certa. Ajudar a organizar o pensamento e a desenvolver uma sequência de eventos na ordem certa trará melhorias reais no desempenho académico. Neste sentido, esperar respostas rápidas pode ser frustrante, quer para o aluno, quer para o docente. Às vezes, é uma questão de gestão de expectativas. Se faço uma pergunta muito simples, concreta e óbvia (ex. o nível do soluto A está mais alto ou mais baixo que o nível do soluto B?), até posso antecipar que a resposta venha de um modo relativamente imediato. Se faço uma pergunta acerca de um conceito ou espero que me seja explicada uma metodologia ou sequência, posso ter que me preparar para orientar o aluno na sua resposta. Não é que ele não saiba, simplesmente tem dificuldade em organizar e sintetizar informação;
5. Considerando que é importante entenderem que as coisas devem acontecer numa determinada ordem, quando se explica um trabalho, por exemplo, começar com uma visão geral simples do que se espera que eles alcancem. Posteriormente, criar-se uma estrutura com etapas, para que o aluno saiba o que deve acontecer em termos sequenciais.
6. O uso de mapas visuais, esquemas ou fluxogramas é uma estratégia que tende a ser útil para alunos com PHDA, dado que promove um tipo de processamento de informação mais organizado;
7. Quando o aluno tem algum tipo de dificuldade mais concreta, pode ser útil marcar uma hora com ele no horário de atendimento. Uma explicação no final da aula que serve para muitos alunos, pode não ser útil para um aluno com PHDA;
8. Como alguns alunos com PHDA têm sérias dificuldades em manter o foco numa conversa, pode ser importante o docente, de um modo atencioso mas decidido, travar o processo e recolocar o foco onde ele deveria estar;
9. Permitir ao aluno colocar alguns avisos de tempo, através de despertadores ou de avisos do próprio professor, de forma a melhorar a sua perceção da passagem do tempo;
10. Evitar reiterar a dificuldade do aluno em realizar determinadas tarefas, como as acima descritas;
11. Permitir mais tempo para as transições entre tarefas ou eventos;
12. Dar tempo extra para a realização de testes e trabalhos.

### **Face à necessidade de algum esclarecimento adicional sobre a situação do aluno:**

No que se refere às medidas compensatórias que o aluno usufrui, contactar o colega que no departamento é responsável pelos assuntos relativos aos alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE). Caso exista alguma questão mais específica relativa a um aluno com PHDA, contactar o GAPsi.

A maioria dos alunos com PHDA estão sinalizados e têm o estatuto de aluno com NEE. No entanto, podem existir alunos não sinalizados. Caso se detetem alunos com dificuldades

particulares sem estatuto, o GAPsi deverá ser contactado, de modo a se equacionar o melhor modo de responder à situação.

Contacto GAPsi:

Telefone interno: 24125

Telefone externo: 217500435

Mail: [gapsi@ciencias.ulisboa.pt](mailto:gapsi@ciencias.ulisboa.pt)

### Fontes de informação:

- AADDUK- Adult ADHD: <https://aadduk.org/living-with-adhd/university-college-issues/>
- [https://www.buzzfeed.com/carolinekee/it-is-a-disorder-not-a-decision?utm\\_term=.btP6PBr2X&sub=4094314\\_7516703#.wjyM20V1](https://www.buzzfeed.com/carolinekee/it-is-a-disorder-not-a-decision?utm_term=.btP6PBr2X&sub=4094314_7516703#.wjyM20V1)
- <https://neurodiversitysci.tumblr.com/post/139769513631/adhd-community-philosophium-do-i-have-any>
- [https://www.adhdfoundation.org.uk/wp-content/uploads/2019/01/Teaching-and-Managing-Students\\_FINAL.pdf](https://www.adhdfoundation.org.uk/wp-content/uploads/2019/01/Teaching-and-Managing-Students_FINAL.pdf)