

# É IMPORTANTE

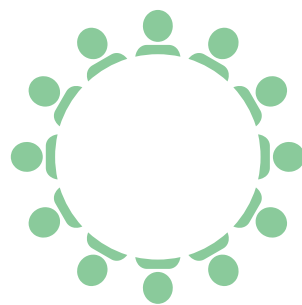
perceber que nem todas as pessoas que têm sintomas de hiperatividade ou inatenção tem PHDA.

## O QUE NÃO SE DEVE FAZER

- Não usar a punição.
- Não improvisar ou mudar constantemente as regras.
- Não individualizar os problemas e não acusar.
- Não procure culpa mas sim procure soluções com a criança.
- Dizer "Não" sem pensar (respostas negativas excessivas podem ser um estimulante para a frustração e oposição).
- Não subestimar o uso de medicamentos, pois podem ser uma grande ajuda para controlar os sintomas.

## SABIAS QUE?

Justin Timberlake  
Michael Jordan  
Jim Carrey  
Paris Hilton  
Will Smith



## ESTAMOS TODOS ENVOLVIDOS

*Todas as crianças importam e importam mesmo!*

*A escola é para todos e para cada um.*

UNESCO



inc4edu@gmail.com



<https://edupa.pt/projeto-inedu/>



facebook.com/Projeto Educação Inclusiva



inedu\_inclusiveeducation

+IncEdu



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## PHDA

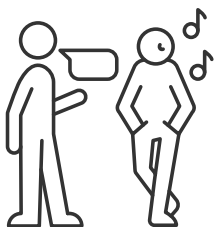
Perturbação de  
Hiperatividade e Défice  
de Atenção



*Conhecer para compreender*



## O QUE É?



É uma perturbação do desenvolvimento cerebral caracterizada por três sintomas principais:

1. Inatenção
2. Hiperatividade e
3. Impulsividade.

Os sintomas mantêm-se ao longo da vida e já na vida adulta manifesta-se na dificuldade de gestão do dia-a-dia, com impactos na vida pessoal e profissional.



## DÉFICE DE ATENÇÃO



Não prestar atenção a detalhes.



Dificuldades em manter atenção no desempenho de tarefas.



Parecer que não ouve quando se lhe fala diretamente.



Dificuldade em iniciar e terminar tarefas.



Dificuldade em organizar tarefas ou atividades.



Evitar tarefas que envolvam esforço mental mantido.



Perder objetos frequentemente.



Distrair-se facilmente com outras coisas.

\*\* ? ? ? ?

Esquecer-se frequentemente de compromissos.



## HIPERATIVIDADE / IMPULSIVIDADE



Mexe de forma irrequieta pés/mãos /remexe-se na cadeira .



Levanta-se em situações em que é suposto permanecer sentado.



Sente-se irrequieto.



Dificuldade em envolver-se com tranquilidade em atividades de lazer.



"Andar a mil" como se estivesse "ligado à eletricidade".



Fala em excesso.



Responde antes das perguntas terminarem.



Dificuldade em esperar pela sua vez.



Interrompe ou interfere nas atividades dos outros.



## CURIOSIDADES

Sabe-se que os fatores genéticos são responsáveis por 70 a 80% do risco de ter PHDA. Pais e irmãos de pessoas com PHDA têm cinco a dez vezes maior risco de desenvolver PHDA que o resto da população.



A PHDA é mais complexa do que as pessoas pensam.



Como os icebergs muitos problemas que estão relacionados com a PHDA não se vêem.



A PHDA pode ser ligeira, moderada ou grave e provavelmente coexiste com outras condições e pode ser uma incapacidade para os portadores.

## CRIANÇAS COM PHDA SÃO ...

- crianças que sofrem e que se sentem incompreendidas.
- incapazes de vencer sem ajuda.
- "diferentes" e muitas vezes conotadas como mal educadas, de má índole, más.
- muitas vezes rejeitadas pelos colegas e, por vezes pelos professores e pelo meio.
- são filhos de pais que também acabam por ser "vítimas" da incompreensão do meio.