

A Desordem por Défice de Atenção e Hiperactividade e os Professores

O tema que hoje propomos abordar diz respeito à Desordem por Défice de Atenção e Hiperactividade. Mais do que descrever esta desordem, pretendemos contribuir com estratégias e sugestões para lidar com alunos que padecem deste défice. Iremos descrever, sucintamente, traços/ características que ajudam a identificar estes alunos para que o professor possa estar atento/ alerta e sinalizá-los devidamente.

A desordem por défice de atenção (DDA) é um distúrbio neurobiológico e caracteriza-se pelo inadequado desenvolvimento das capacidades de atenção e, em alguns casos, por impulsividade e/ou hiperactividade.

Algumas pessoas com DDA são excepcionalmente hiperactivas e impulsivas, outras são mais afectadas por estados de desatenção e outras ainda apresentam uma combinação dos três traços. Assim temos:

- 1- Desordem por défice de atenção/hiperactividade, tipo predominantemente caracterizado pela desatenção;
- 2- Desordem por défice de atenção/hiperactividade, tipo predominantemente caracterizado pela hiperactividade-impulsividade;
- 3- Desordem por défice de atenção/hiperactividade, tipo misto desatenção + hiperactividade/impulsividade

Desatenção significa dificuldade em se manter concentrado numa determinada tarefa por muito tempo. Numa sala de aula, por exemplo, o professor a falar, o passarinho que canta do lado de fora da janela, os cartazes na parede, os colegas que falam mesmo ao lado, o barulho no corredor, o relógio na parede, o estômago a dar horas, a lembrança do passeio do fim-de-semana, tudo isto disputa atenção no cérebro do aluno com DDA. A criança com DDA não consegue escolher qual é a fonte de informação mais importante e fica confusa e frustrada por ter de fazer escolhas.

Características da criança com desordem por défice de atenção/ hiperactividade que se insere no tipo predominantemente caracterizado por estados de desatenção:

- A)** Não presta muita atenção aos pormenores ou comete erros por descuido nas tarefas escolares, nos trabalhos ou noutras actividades;
- B)** Tem dificuldade em fixar a atenção nas tarefas ou nas actividades lúdicas
- C)** Parece não ouvir o que lhe dizem directamente
- D)** Tem dificuldade em seguir instruções e não conclui os trabalhos escolares, as tarefas ou os deveres no local de trabalho (não devido a desobediência ou a não compreender as instruções)
- E)** Tem dificuldade em organizar tarefas ou actividades
- F)** Evita, não gosta ou mostra-se relutante em se envolver em tarefas que requerem esforço mental continuado (tal como trabalhos escolares ou trabalhos de casa)
- G)** Perde com frequência coisas necessárias para a realização de tarefas ou de actividades
- H)** Distrai-se com facilidade e com frequência com estímulos irrelevantes
- I)** Esquece-se com frequência de actividades diárias.

Hiperactividade-Impulsividade

Por norma, as crianças que são **hiperactivas** mostram-se bastante mais irrequietas e dão mostras de um excesso de actividade bastante mais marcante, fazendo-o em muitas mais situações do que o fazem os seus pares não hiperactivos.

A **impulsividade** reflecte-se na incapacidade de controlar as suas emoções e o seu comportamento; não conseguem parar para pensar nos seus actos. O aluno impulsivo pode perturbar uma aula falando sem ser a sua vez, dizendo precipitadamente comentários ou repostas, fazendo palhaçadas ou brincando na altura errada, ou desviando uma discussão do percurso pretendido. Agem sem pensar e muitas vezes tomam decisões sem pensar nas consequências. As suas classificações podem ser afectadas pelo facto de agirem impulsivamente nos testes pois, podem não ler uma pergunta com atenção e até ao fim e dão as respostas sem pensar nelas cuidadosamente.

Características da criança com desordem por défice de atenção/hiperactividade, do tipo predominantemente hiperactivo-impulsivo:

- 1- Mexe excessivamente as mãos e os pés, ou contorce-se na cadeira
- 2- Na sala de aula, ou em outras situações que se espera que permaneça sentada, levanta-se muitas vezes da cadeira
- 3- Corre de um lado para o outro ou trepa a coisas de forma excessiva e em situações em que tal é inadequado
- 4- Tem, com frequência, dificuldade em brincar ou envolver-se em actividades de lazer, de forma sossegada
- 5- Está quase sempre "de saída" ou age como se "movid a motor"
- 6- Fala, muitas vezes, excessivamente.

Problemas Relacionados:

A criança ou um adolescente com esta desordem tem maior probabilidade de apresentar outros problemas relacionados com o comportamento, a aprendizagem ou o funcionamento social e emocional.

A- Dificuldades de Aprendizagem:

Cerca de 25% de crianças com DDA demonstram dificuldades de aprendizagem. Estas dificuldades resultam em problemas centrados na linguagem, de ordem perceptiva e na forma como a informação é processada e expressa em situações de comunicação escrita ou oral. Os alunos com DA podem exibir insuficiência em competências de Leitura, Escrita, Ortografia e Aritmética.

B- Relacionamento Interpessoal:

Em situações sociais, os jovens com DDA têm grande dificuldade em se aperceberem das deusas sociais subtis como, por exemplo, a expressão facial, o tom de voz, a postura e a linguagem corporal. É frequente que ocorram problemas em actividades que requerem concentração e que obrigam a esperar pela sua vez, em que tenha de agir de forma cooperativa, seguir regras e partilhar ideias e materiais. Podem ainda sentir dificuldade em desportos organizados ou em outras actividades de grupo. Como os níveis de energia da criança hiperactiva/impulsiva são elevados, podem mostrar-se incansáveis, entusiásticas e imprudentes nas suas brincadeiras. Chegam mesmo a cansar os seus pais e os amigos que, de vez em quando, precisam fazer uma pausa. Sem sentido de conveniência social, estes jovens são muitas vezes ridicularizados e excluídos pela sua imprudência e comportamento desenfreado.

C- Problemas de Comportamento:

Quando contrariadas, estas crianças podem irritar-se facilmente. A sua baixa tolerância à frustração resulta na agressão aos seus pares, quando as coisas não correm como pretendem. Estas crianças ou adolescentes apresentam muitas das seguintes características:

- ✓ Enfurecem-se com frequência
- ✓ Discutem com adultos
- ✓ Desafiam activamente ou recusam de forma deliberada, coisas que aborrecem os outros
- ✓ Culpam, normalmente, os outros pelos seus próprios erros
- ✓ São extremamente susceptíveis ou facilmente os outros os conseguem aborrecer
- ✓ Ficam furiosos ou ressentidos facilmente
- ✓ São, por norma, maldosos ou vingativos
- ✓ Utilizam, com frequência, calão ou uma linguagem obscena

D- Problemas Emocionais:

Mais cedo ou mais tarde, muitos jovens com DDA ficam uma ideia de si próprios como fracassados. À medida que os anos passam, é normal o jovem passar por cada vez mais frustrações com o trabalho da escola, as desilusões, os problemas em fazer ou manter amigos, as repreensões frequentes dos adultos e os comentários de uma maneira geral negativos. Na sua luta pelo sucesso e pela mestria, a auto-estima do jovem com DDA está sempre em risco.

Estratégias de Intervenção Educacional:

Muitas vezes, as crianças com DDA têm sérios problemas na escola. Estão sempre a perder coisas, esquecem-se de levar os livros para casa e de trazer os trabalhos de casa para a escola e os cadernos e a mochila são uma desgraça em termos de organização. Tipicamente, os professores descrevem a criança com DDA da seguinte forma:

- Não conclui o que foi iniciado
- Tem dificuldade em fixar a atenção
- É irrequieta
- Fala excessivamente e não espera pela sua vez para o fazer
- Não parece conseguir manter-se organizada
- Não consegue permanecer sentada, está sempre a mexer-se ou mostra-se hiperactiva
- É impulsiva ou age sem pensar
- Muitas vezes age antes de pensar
- Sonha acordada excessivamente

PRINCÍPIOS EFICAZES PARA ENSINAR COM ALUNOS COM DDA:

De seguida, são apresentados exemplos de adaptações e de mudanças que os professores podem fazer, para corresponder às necessidades destes alunos.

Desatenção:

- Sentar o aluno numa área sossegada, perto do professor ou perto de alguém que funcione como um bom modelo. Evite sentar alunos com DDA perto uns dos outros, perto de janelas ou de expositores e de áreas da sala em que estão sujeitos a mais distrações.
- Aumentar a distância entre as carteiras
- Permitir tempo extra para a conclusão dos trabalhos
- Reduzir as tarefas ou os períodos de trabalho; usar um cronómetro
- Dividir trabalhos longos em partes mais pequenas

- Apoiar o aluno ajudando-o a estabelecer objectivos a curto prazo
- Atribuir uma tarefa de cada vez, para evitar sobrecarga de trabalho
- Instruir o aluno no sentido de se auto monitorizar
- Associar instruções escritas a instruções verbais
- Proporcionar apoio dos pares, no momento de fazer registos
- Dar instruções claras e concisas
- Procurar envolver o aluno na apresentação das aulas
- Dar ao aluno sinais privados para que se mantenha a trabalhar
- Rever instruções, quando se atribui novas tarefas, para assegurar que o aluno as compreende

Impulsividade:

- ◆ Ignorar comportamentos inadequados menos relevantes
- ◆ Aumentar o imediatismo das recompensas e das consequências
- ◆ Usar o período de pausa para comportamentos desapropriados
- ◆ Supervisionar o aluno de perto durante os períodos de transição
- ◆ Usar reprimendas “prudentes” quando ocorre um comportamento inadequado, ou seja, evite censurar e criticar
- ◆ Reagir ao comportamento positivo com elogios
- ◆ Estabelecer contrato comportamental
- ◆ Usar instruções, avisos e consequências eficazes para melhorar o comportamento. Instruções específicas, breves e repetidas uma única vez à criança têm mais probabilidade de serem obedecidas do que aquelas que são vagas. As consequências não necessitam de ser excessivamente punitivas ou duras; a perda de um privilégio, o período de pausa, o trabalho adicional, uma nota para os pais, etc., são consequências razoáveis. Quando aplicam as consequências, os professores devem evitar exibir irritação ou outra emoção, uma vez que tal pode proporcionar alguma satisfação à criança, resultando em comportamento negativo adicional por parte desta. Sempre que possível, as consequências devem ser aplicadas de forma calma, mas firme e directa.

Hiperactividade:

- ◆ Permitir que, por vezes, o aluno se levante quando está a trabalhar
- ◆ Ajudar o aluno a gastar as energias em excesso
- ◆ Atribuição de tarefas que mantenham os jovens em movimento. O simples facto de se levantar para ir buscar materiais, afiar o lápis ou guardar um livro, pode ajudar a libertar as energias reprimidas
- ◆ Os movimentos da criança, por exemplo, o brincar com o lápis pode servir de mecanismo tranquilizador e calmante, o que acaba por propiciar a concentração. Sempre que possível, o professor deve ignorar estas manifestações, a menos que interfiram com a aprendizagem dos outros alunos.
- ◆ Incentivar os jovens à prática de desporto, preferencialmente modalidades individuais, como natação, por exemplo.
- ◆ Ensinar a auto monitorização. A auto monitorização é um método de ensinar os alunos a prestarem atenção ao seu comportamento e a avaliarem o seu próprio desempenho, o que conduz a um melhor autocontrolo. A auto-monitorização requer que o aluno aja como um observador do seu próprio comportamento e que registe as suas observações.

Organização:

- Manter uma sala de aula estruturada. Os professores devem manter uma estrutura e uma rotina nas suas salas de aula, por exemplo, os trabalhos de casa estão sempre indicados no quadro; os últimos cinco minutos da aula são para explicar o próximo exercício.
- Incentivar os alunos a terem cadernos com separadores e pastas para os trabalhos
- Permitir que o aluno tenha um conjunto de livros extra em casa e/ou na escola

- Ajudar o aluno a estabelecer metas a curto prazo
- Treinar competências de organização e de estabelecimento de objectivos
- Modificar a apresentação das aulas e introduzir adaptações nas tarefas a realizar - Antes de apresentar uma aula, o professor deve captar toda a atenção da turma e tentar estabelecer contacto visual com aqueles alunos que têm dificuldade em captar a atenção. Apresentar a aula de forma significativa para o aluno, tentando estabelecer ligação com algo que o interesse. Se se mantiver a par dos interesses dos alunos, tais como, musica, os programas de Tv., brinquedos, jogos, filmes ou livros favoritos, o professor dispõe de uma ajuda preciosa para utilizar ilustrações e exemplos. Descubra o que interessa o aluno e parta dessa plataforma.
- Utilizar calendários de exercícios. A codificação por cores dos exercícios pode ser extremamente útil. Apenas pela cor, os alunos sabem se uma folha contém problemas de matemática ou um projecto a longo prazo.
- Utilizar listas de tarefas
- Utilizar *post-its* ou outros marcadores
- Planejar antecipadamente as transições. É particularmente difícil para estes alunos a mudança de uma actividade não estruturada, como por exemplo, educação física ou almoço, para uma actividade mais estruturada e que requer autocontrolo. Pode, por exemplo, estabelecer regras para as transições, isto é, recolher os materiais de que necessitam, mover-se sossegadamente, manter pés e mãos controladas e ficar pronto para a actividade seguinte ou ainda estabelecer limites de tempo para as transições, como seja, tentar completar uma transição em três minutos, etc.

Socialização:

- Incentivar interacções sociais com os colegas, se o aluno for reservado ou excessivamente tímido
- Elogiar comportamentos adequados
- Incentivar a realização de tarefas que promovam a aprendizagem cooperativa
- Procurar oportunidades para que o aluno assuma um papel de liderança na aula
- Atribuir responsabilidades especiais ao aluno, na presença de grupos de pares, de forma a que os outros tenham dele uma opinião positiva

Auto Estima:

- Evidenciar os pontos fortes e os talentos do aluno
- Transmitir esperança e interesse. Não há nada que proporcione tanta confiança a um aluno como o professor acreditar nele
- Assumir uma atitude positiva; não ligue aos comentários negativos dos professores anteriores. Permita que o aluno comece o ano como se fosse uma vida nova.
- Procurar oportunidades para que o aluno assuma um papel de liderança na aula
- Proporcionar alguma autonomia ao aluno, deixe que ele tome as suas próprias decisões
- Utilizar os erros como base de aprendizagem; dê ao aluno a oportunidade de repetir alguma coisa.
- Comunicar os progressos e a evolução do aluno. Não limite os contactos com a família apenas às questões negativas e aos problemas.

Conclusão:

A escola constitui uma situação particularmente difícil e desgastante para a maioria dos alunos com DDAH, sendo o papel do professor importantíssimo no reconhecimento e tratamento do aluno com DDAH.

A intervenção de um professor sensato e compreensivo pode permitir que um aluno deste tipo tire o máximo partido das suas capacidades e competências. Os melhores professores para os alunos com DDAH são dinâmicos e entusiasmantes, apresentam uma grande variedade de actividades na sua sala de aula e orientam os alunos de forma a manterem-se atentos. Quanto mais interessante, dinâmico e envolvido o professor se mostrar relativamente à matéria, menor é a probabilidade de qualquer aluno, não só um aluno com DDAH, se deixar absorver pelo seu próprio mundo.

Estes alunos podem ser as pessoas mais originais, criativas e fascinantes com quem já interagiu na sua carreira docente! Está nas mãos do professor modificar a situação escolar de modo que o jovem possa ter sucesso. Não se esqueça, no entanto, que o professor não deve (nem pode, em meu entender) trabalhar sozinho. Para ajudar estes alunos é necessária uma intervenção multidisciplinar, pelo que não deverá dispensar da ajuda de outros colegas de profissão, nomeadamente, de educação especial, do psicólogo, dos pais, do próprio aluno e seus pares.

Bibliografia:

Lopes, J. (2004). A hiperactividade. Coimbra: Quarteto

Parker, H.C. (2003). Desordem por défice de atenção e hiperactividade. Um guia para pais, educadores e professores. Porto Editora: Porto

Sosin, D. (2006). Compreender a desordem por défice de atenção e hiperactividade. Porto Editora: Porto