

A **Perturbação de Hiperactividade e Défice de Atenção**, é uma perturbação com 3 grandes características nucleares: **défice de atenção, excesso de actividade motora e a impulsividade**.

A **PHDA** atinge cerca de 5% da população escolar e é mais frequente nos rapazes.

Trata-se duma afecção com base genética. Não é resultado de "má educação", nem de dietas erradas, nem excesso de TV. Tem, como consequência, dificuldades de aprendizagem e nas relações sociais, familiares e profissionais.

Resulta numa muito maior incidência de abandono escolar, acidentes de automóvel, uso de drogas ilícitas, gravidez na adolescência e depressão.

Existe tratamento para a PHDA. Sendo um problema relacionado com a química do cérebro, a intervenção mais eficaz traduz-se na correcção dessa anomalia através de um medicamento. A medicação é não só eficaz, como extremamente segura, levando a uma diminuição acentuada dos comportamentos de risco, na adolescência.

Diagnóstico/Sintomas

⇒ **Actividade excessiva** - inquietação motora, agitação;



⇒ **Distracção** - dificuldade de concentração, atenção dispersa;



⇒ **Impulsividade** - tendência a agir sem reflectir.



Os sintomas evidenciam-se antes dos 7 anos e têm de estar presentes em dois ou mais contextos (ex: casa, escola).

Podemos ter diferentes tipos de PHDA: **predominantemente desatento, predominantemente hiperactivo - impulsivo e de tipo misto**.

As crianças com PHDA têm:

↳ Habitualmente uma actividade mental excessiva,

↳ Fazem e pensam várias coisas ao mesmo tempo,



↳ Mudam frequentemente de uma actividade para outra, não terminando as tarefas,

- ↳ Têm dificuldade em cumprir regras,
- ↳ Têm tendência a agir sem primeiro pensar,
- ↳ Têm dificuldade em controlar os seus impulsos e até tendência a envolver-se em situações perigosas,
- ↳ Têm dificuldades no relacionamento com grupo.
- ↳ Tudo isto pode levar a que a criança se sinta rejeitada, desvalorizada, excluída ou até injustamente culpabilizada em determinadas situações.



Tu podes ajudar:

- 😊 Aceita o teu colega com todas as suas diferenças
- 😊 Sê um bom amigo e ajuda-o a integrar-se na turma
- 😊 Colabora com o teu colega nas actividades de grupo:
 - ↳ Verifica se ele compreendeu a tarefa
 - ↳ Lê as informações mais importantes
 - ↳ Incentiva o teu colega a permanecer na tarefa

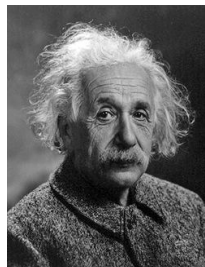
- 😊 Não o distrai-as na sala de aula
- 😊 Ajuda-o nos trabalhos de casa
- 😊 Ajuda-o a organizar os cadernos das disciplinas
- 😊 Recorda-o do material necessário para algumas actividades
- 😊 Recorda-o das tarefas que tem de realizar
- 😊 Não o critiques constantemente
- 😊 Tenta compreendê-lo



" Todos os seres humanos nascem livres e iguais em dignidade e em direitos. Dotados de razão e de consciência, devem agir uns para com os outros em espírito de fraternidade."

Declaração Universal dos Direitos do Homem

Personalidades Famosas com PHDA



Albert Einstein,



Cher



Jonh Lennon



Tom Cruise



Núcleo dos Apoios Educativos

Perturbação



Atenção