

# TDAH – Um Guia para Pais



Psicopedagoga Renata Allan

---

## Sumário

Introdução – TDAH: Um Guia para Pais.....	3
Por Que Deste Guia .....	3
Onde buscar avaliação e suporte .....	5
O que é TDAH? .....	7
Subtipos do TDAH.....	7
Predominantemente Desatento.....	7
Predominantemente Hiperativo-Impulsivo .....	8
Tipo Combinado .....	8
Mitos e Verdades sobre o TDAH .....	9
Cérebro e TDAH: Uma Explicação Simples .....	12
Córtex Pré-Frontal .....	12
Neurotransmissores (especialmente a dopamina) .....	12
Estratégias para os Pais.....	15
1. Criando uma Rotina Estruturada .....	15
2. Estimulando a Organização .....	16
3. Melhorando a Concentração.....	17
4. Desenvolvendo Habilidades Sociais .....	18
5. Trabalhando a Autoestima .....	20
Rotina Diária para Crianças de 5 a 7 Anos.....	21
Rotina Diária para Crianças de 8 a 12 Anos.....	25
Dicas Gerais para Ambas as Faixas Etárias .....	28
Técnicas avançadas .....	28
1. Reforço Positivo e Sistemas de Recompensa.....	28
2. Manejo de Birras e Crises de Comportamento .....	30
3. Combinação com Orientações Profissionais .....	32
TDAH na Primeira Infância (3-6 anos) .....	33
1. Características Comuns nessa Idade .....	33
2. Brincadeiras Sensoriais.....	33
Ideias Práticas .....	34
3. Estabelecendo Limites Claros .....	34
Dicas Práticas.....	34
4. Estratégias de Comunicação.....	35
5. Exemplo Prático.....	35
6. Quando Buscar Ajuda Profissional?.....	36

TDAH na Escolaridade (7-12 anos) .....	38
1. Desafios Comuns nessa Faixa Etária .....	38
2. Estratégias Práticas para Tarefas Escolares.....	38
3. Dicas de Socialização e Convivência.....	39
Mediação de Conflitos.....	40
4. Exemplo Prático.....	40
5. Quando Buscar Ajuda Profissional?.....	41
TDAH na Adolescência (13+) .....	43
1. Principais Desafios na Adolescência.....	43
2. Dicas para Autonomia .....	43
3. Estratégias de Estudo .....	44
4. Preparação para o Vestibular .....	45
Busca de Apoio Especializado.....	45
5. Exemplo Prático.....	46
Estratégia de Autonomia:.....	46
6. Quando Buscar Ajuda Profissional?.....	47
Pais e TDAH: Lidando com Frustração, Culpa e Cansaço .....	49
1. Reconhecendo as Emoções dos Pais .....	49
2. Dicas Práticas de Autocuidado .....	50
Celebre Suas Vitórias como Pai ou Mãe.....	51
3. Exemplos de Aplicação no Dia a Dia.....	52
4. A Importância de Cuidar de Si para Cuidar do Outro .....	52
Criança e Emoções – Técnicas de Regulação Emocional.....	54
Casos Práticos.....	58
Recursos Adicionais .....	64
Lista de Apps e Jogos.....	64
Livros e Filmes .....	66
Contatos Úteis .....	67
Informações adicionais.....	69
1. Plano de Ação Personalizado.....	69
2. Checklist Final .....	71
Agradecimento Final .....	74

## Introdução – TDAH: Um Guia para Pais

Seja bem-vindo a este guia! Meu nome é Renata, sou psicopedagoga, especialista em desenvolvimento infantil, educação especial e psicopedagogia, além de professora de matemática com experiência de mais de 12 anos em sala de aula, incluindo ensino universitário na Universidade Federal do Mato Grosso.

Se você tem um filho com TDAH, provavelmente já enfrentou desafios como desatenção, impulsividade e dificuldades na rotina escolar e familiar. Meu objetivo com este eBook é fornecer informações claras e estratégias práticas para ajudar você a apoiar seu filho no dia a dia, promovendo seu desenvolvimento e autoestima.



Por Que Deste Guia

No Brasil, ainda lidamos com diversos entraves para a compreensão e o atendimento adequado do Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH). A seguir, apresentamos alguns pontos que ilustram por que este material é tão importante, oferecendo um panorama sobre a realidade brasileira:

De acordo com a Associação Brasileira do Déficit de Atenção (ABDA) e Estatísticas locais sobre o TDAH não diagnosticado estimativas presentes em estudos internacionais, entre 3% e 6% das crianças em idade escolar podem apresentar TDAH. No entanto, muitas não recebem diagnóstico ou acompanhamento adequado, seja por falta de recursos especializados, seja pelo desconhecimento sobre o transtorno.

Relatos de dificuldades no encaminhamento e apoio

*Pais:* Muitos pais contam que só obtiveram um diagnóstico confiável após percorrer diversos profissionais, enfrentando longas filas de espera no sistema público de saúde ou dificuldades financeiras para arcar com atendimentos particulares.

*Professores:* É comum a frustração por não conseguir apoio especializado dentro da própria escola, seja por falta de formação continuada, seja por sobrecarga de turmas numerosas. Também há escassez de parcerias eficazes com psicopedagogos, psicólogos ou outros profissionais, o que dificulta intervenções apropriadas.

A Lei de Diretrizes e Bases da Educação (Lei nº 9.394/1996) e a Política Nacional de Educação Especial trazem diretrizes para garantir o atendimento a alunos com necessidades específicas, incluindo aqueles com TDAH.

A Lei Brasileira de Inclusão da Pessoa com Deficiência (Lei nº 13.146/2015), embora foque na deficiência, reforça a importância de um sistema educacional inclusivo que acolha a diversidade de necessidades.

O Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA – Lei nº 8.069/1990) assegura o direito à educação e à saúde, fundamentando a busca por suporte psicopedagógico e clínico para qualquer criança que precise de avaliação e cuidados específicos.

### Onde buscar avaliação e suporte

- 1- Sistema Único de Saúde (SUS): Em muitos municípios, é possível conseguir encaminhamento para avaliação psicológica, psiquiátrica ou neuropediátrica nas Unidades Básicas de Saúde (UBS).
- 2- Centros especializados: Alguns Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) e clínicas-escola de universidades oferecem atendimento gratuito ou a preços reduzidos.
- 3- Clínicas particulares e profissionais independentes: Psicopedagogos, psicólogos, psiquiatras e neuropediatras podem realizar diagnósticos mais detalhados e propor estratégias de intervenção.
- 4- Rede de apoio escolar: É fundamental dialogar com a direção e, se houver, com o serviço de orientação educacional e psicopedagógica para adaptações pedagógicas e acompanhamento individualizado.

Diante desse cenário, este guia foi criado para auxiliar famílias, profissionais e educadores no esclarecimento sobre o TDAH e no desenvolvimento de práticas que garantam um acompanhamento

mais eficaz. Entender as barreiras e reconhecer as políticas e os direitos existentes é o primeiro passo para promover um ambiente inclusivo, que ofereça oportunidades reais de desenvolvimento para crianças e adolescentes em todas as regiões do país.



## O que é TDAH?



O Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) é uma condição neurobiológica que afeta a habilidade de regular a atenção, o controle de impulsos e a autorregulação comportamental. É importante destacar que o TDAH não é causado por falta de disciplina ou de interesse, mas sim por

diferenças no funcionamento cerebral relacionadas a neurotransmissores e ao processamento de informações.

### Subtipos do TDAH

O Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5) descreve três subtipos (ou apresentações) principais do TDAH. Veja como cada um se manifesta:

#### Predominantemente Desatento

##### **Características Principais:**

Dificuldade em manter a concentração em tarefas escolares ou obrigações diárias.

Tendência a se distrair com facilidade por estímulos externos ou pensamentos aleatórios.

Esquecimento frequente de compromissos ou objetos (ex.: perder lápis, cadernos ou materiais de uso pessoal).

**Exemplo Prático:** Uma criança com esse subtipo pode sentar-se para fazer a lição de casa, mas poucos minutos depois se vê olhando pela janela ou folheando outro livro, sem perceber que

perdeu o foco. Ela também pode esquecer de entregar trabalhos ou até de levar o material correto para a escola.

### Predominantemente Hiperativo-Impulsivo

#### **Características Principais:**

Inquietação motora: a criança ou adolescente tem dificuldade em ficar parado e costuma se remexer na cadeira.

Impulsividade: fala e age sem pensar, pode interromper conversas e atividades alheias.

Necessidade constante de movimento ou estimulação, o que dificulta atividades mais calmas ou que exigem espera.

**Exemplo Prático:** Um aluno nesse perfil pode levantar a mão e falar a resposta antes mesmo de o professor terminar a pergunta ou de ser chamado. Pode também se levantar repetidamente do lugar, andar pela sala ou mexer com objetos sem conseguir permanecer sentado.

### Tipo Combinado

#### **Características Principais:**

Apresenta tanto sintomas de desatenção quanto de hiperatividade e impulsividade.

O comportamento é uma mistura de esquecimentos frequentes, falta de foco e muita agitação, impulsividade e dificuldade em respeitar limites.

**Exemplo Prático:** Um adolescente que, além de se distrair facilmente no momento de estudar, também demonstra grande agitação e interrompe amigos ou professores durante uma conversa. Geralmente, encontra dificuldades para permanecer

quieto por longos períodos e ao mesmo tempo não consegue se organizar bem.

É fundamental lembrar que cada criança ou adolescente pode apresentar sinais de forma única, variando a intensidade e o impacto na rotina. O importante é observar como esses sintomas afetam o desempenho escolar, as relações sociais e a vida familiar, buscando avaliação profissional sempre que houver suspeita de TDAH.

## Mitos e Verdades sobre o TDAH

Muitas vezes, o TDAH é cercado de informações equivocadas que podem prejudicar o entendimento e o manejo do transtorno. Abaixo, listamos alguns mitos comuns e as respectivas verdades, para que você possa ter uma visão mais clara:

1. **Mito:** “TDAH é apenas falta de limites ou de disciplina.”

**Verdade:** O TDAH é uma condição neurobiológica, ou seja, está relacionado à forma como o cérebro processa informações e estímulos. Não é causado por falta de educação ou limites, embora uma rotina estruturada possa ajudar no manejo dos sintomas.

2. **Mito:** “Só meninos desenvolvem TDAH.”

**Verdade:** Meninos são mais frequentemente diagnosticados porque costumam apresentar sintomas mais visíveis de hiperatividade. Entretanto, meninas também podem ter TDAH — muitas vezes com sintomas mais sutis de desatenção, o que pode atrasar ou mascarar o diagnóstico.

3. **Mito:** “Crianças com TDAH não são inteligentes.”

**Verdade:** O TDAH não está relacionado ao nível de inteligência. Crianças e adolescentes com o transtorno podem ter qualquer nível de habilidade cognitiva, podendo inclusive apresentar altas habilidades (superdotação). O que muda é a forma como elas processam e respondem às informações.

4. **Mito:** “TDAH é uma desculpa para mau comportamento.”

**Verdade:** Os sintomas de desatenção, hiperatividade e impulsividade são reais e observáveis em diferentes contextos (escola, casa, ambientes sociais). O transtorno não justifica comportamentos inadequados, mas ajuda a entender que a criança ou adolescente precisa de orientações específicas, estratégias de manejo e, em alguns casos, tratamento multidisciplinar.

5. **Mito:** “Tratamento para TDAH deixa a criança ‘apática’.”

**Verdade:** O tratamento, que pode envolver intervenção psicopedagógica, psicoterapia e, em alguns casos, medicação, visa melhorar o foco e a autorregulação. Quando bem indicado e monitorado, não torna a criança “apática”, mas, ao contrário, pode ajudá-la a lidar melhor com desafios diários, aumentando sua capacidade de atenção e reduzindo a hiperatividade/impulsividade.

6. **Mito:** “A criança com TDAH vai ‘superar’ o problema na adolescência.”

**Verdade:** Os sintomas de TDAH podem mudar de intensidade ao longo da vida, mas a condição tende a persistir na adolescência e na fase adulta, em maior ou menor grau. O que acontece é que, com o tempo, muitas pessoas aprendem

estratégias para lidar com o transtorno e, assim, convivem melhor com seus sintomas.

---

**Fontes:**

- Associação Brasileira do Déficit de Atenção (ABDA)
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5<sup>a</sup> ed.).
- Barkley, R. A. (2015). *Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A Handbook for Diagnosis and Treatment*. Guilford Press.
- Organização Mundial da Saúde (OMS). (2010). *Classificação de Transtornos Mentais e de Comportamento – CID-10*.
- Polanczyk, G. V., et al. (2007). *The worldwide prevalence of ADHD: a systematic review and metaregression analysis*. *The American Journal of Psychiatry*, 164(6), 942-948.



## Cérebro e TDAH: Uma Explicação Simples

Para compreender melhor o TDAH, é útil conhecer alguns aspectos básicos de como o cérebro funciona. Em geral, duas áreas se destacam:

### Córtex Pré-Frontal

É a parte do cérebro responsável por funções como planejamento, organização e controle de impulsos.

Quando essa região não trabalha de forma totalmente sincronizada, a criança pode ter mais dificuldade para se concentrar, lembrar das tarefas e administrar o próprio comportamento.

### Neurotransmissores (especialmente a dopamina)

Neurotransmissores são substâncias que ajudam na comunicação entre as células do cérebro (neurônios).

No TDAH, costuma haver um desequilíbrio na regulação de substâncias como a dopamina, que tem papel importante na motivação, no foco e na sensação de recompensa.

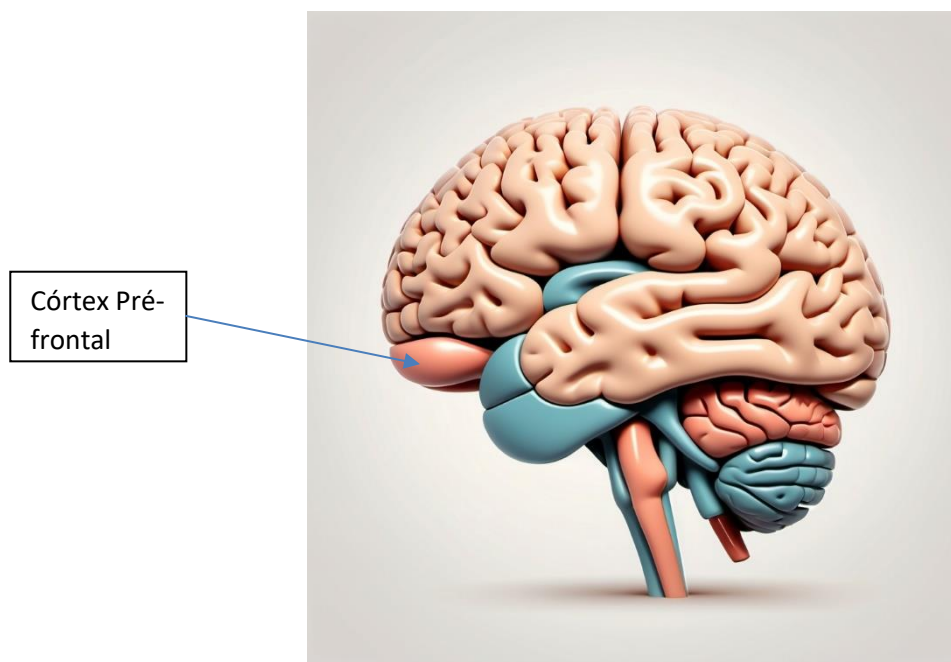
Esse desequilíbrio pode se traduzir em dificuldade para manter a atenção por muito tempo ou para frear impulsos e hiperatividade.

### Por que isso acontece?

As razões podem variar, pois cada indivíduo é único. Fatores genéticos, influências ambientais e até questões de desenvolvimento cerebral podem influenciar como essas áreas e neurotransmissores funcionam. O ponto essencial é: **não há “falha de caráter” ou “preguiça” envolvida** — trata-se de um funcionamento cerebral específico que requer estratégias e, em

alguns casos, acompanhamento médico e psicopedagógico para dar suporte às demandas diárias.

---



- O **córtex pré-frontal** (na região frontal, logo atrás da testa), responsável por planejamento, organização e controle de impulsos.
  - A região relacionada à **liberação de dopamina**, indicando como esse neurotransmissor atua na motivação e na regulação de comportamentos.
- 

**Fontes:**

- Associação Brasileira do Déficit de Atenção (ABDA)
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5<sup>a</sup> ed.).
- Barkley, R. A. (2015). *Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A Handbook for Diagnosis and Treatment*. Guilford Press.

- Organização Mundial da Saúde (OMS). (2010). *Classificação de Transtornos Mentais e de Comportamento – CID-10*.
- Polanczyk, G. V., et al. (2007). *The worldwide prevalence of ADHD: a systematic review and metaregression analysis. The American Journal of Psychiatry*, 164(6), 942-948.



## Estratégias para os Pais

Abaixo, apresentamos uma versão expandida das estratégias para os pais, incluindo **exemplos práticos detalhados** que podem ajudar no dia a dia de crianças e adolescentes com TDAH. Cada dica é ilustrada por um cenário fictício que exemplifica como colocá-la em prática.

---

### 1. Criando uma Rotina Estruturada



**Por que é importante:** Crianças com TDAH costumam se beneficiar de previsibilidade e clareza sobre o que acontece no dia a dia. Uma rotina estruturada diminui a ansiedade e facilita a organização das tarefas.

#### Como fazer

- **Definir horários fixos:** para acordar, dormir, estudar e brincar.
- **Utilizar calendários e lembretes:** checklists e quadros visuais ajudam a criança a visualizar o passo a passo das atividades.
- **Dar instruções claras e segmentadas:** quebrar cada tarefa em partes menores.

#### Exemplo Prático

- **Cenário:** João, 8 anos, frequentemente não termina a lição de casa.
  - **Solução:**
    1. **Dividir a tarefa:** Se a lição tiver 15 exercícios, combine de fazer 5 de cada vez, com um intervalo rápido entre cada bloco.

2. **Usar um quadro de rotina:** No quadro, escrever algo como “1) Lição de Matemática: Exercícios 1-5, 2) 5 minutos de pausa, 3) Exercícios 6-10, 4) 5 minutos de pausa, 5) Exercícios 11-15”.
3. **Recompensa simbólica:** Após concluir cada bloco, oferecer elogios ou permitir uma breve atividade prazerosa (desenhar, beber água, alongar).

Esse processo ajuda João a ter clareza do que deve ser feito e a sentir pequenas “vitórias” ao longo do caminho, incentivando-o a continuar até terminar a lição.

---

## 2. Estimulando a Organização



**Por que é importante:** Crianças e adolescentes com TDAH muitas vezes perdem objetos e se atrapalham com materiais e prazos. Ensinar ferramentas de organização ajuda a reduzir o estresse e a evitar confusões.

### Como fazer

- **Separar materiais por categorias:** usar pastas etiquetadas (Português, Matemática, Ciências etc.).
- **Criar listas ou agenda diária:** anotar tarefas e compromissos.
- **Organizar o ambiente:** manter o espaço de estudo sempre no mesmo local, com itens essenciais à vista.

### Exemplo Prático

- **Cenário:** Mariana, 10 anos, vive perdendo folhas de exercícios e esquece de entregá-las.