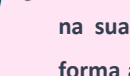


Infografia Comparativa Grupos de Foco de Pais & Professores



Competências Pessoais

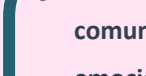


P Os pais destacaram a intensidade emocional e a dificuldade na sua regulação. As crianças experienciam as emoções de forma amplificada e algumas têm dificuldade em lidar com a rejeição, chegando mesmo à agressividade, enquanto outras enfrentam ataques de pânico ou ficam facilmente desiludidas.

P As crianças demonstram grande capacidade de concentração e eficiência quando se sentem envolvidas com uma tarefa, mas têm dificuldades quando as atividades não lhes despertam interesse. Muitas têm dificuldade em gerir horários, manter-se organizadas e lembrar-se dos seus pertences.

T Os professores referiram que construir uma relação de confiança entre professor e aluno é o factor mais importante para motivar os alunos com PHDA a ultrapassarem certos desafios que possam estar a enfrentar.

T Os professores salientam que a adoção de um sistema de recompensas para os alunos é um método essencial utilizado pelos docentes. Os participantes explicaram que as recompensas devem ser atribuídas não apenas pelos resultados bem sucedidos, mas também pelo esforço. Isto não só aumenta a confiança dos alunos, como também garante que o seu trabalho é reconhecido e valorizado.



P As perspetivas dos pais evidenciam um conjunto comum de desafios: dificuldades na regulação emocional, fracas competências de organização, dependência de motivação externa e baixa autoestima.

P Apesar dos obstáculos, as crianças demonstram frequentemente competências em contextos sociais e reagem de forma positiva à estrutura e ao incentivo.

T Os educadores referiram que os alunos com PHDA enfrentam frequentemente desafios relacionados com a regulação emocional, tolerância, frustração, impulsividade e automotivação. Estes aspetos estão associados a dificuldades nas funções executivas e podem resultar em explosões emocionais ou na evasão de tarefas.

T Os professores enfatizaram que o feedback negativo repetido leva frequentemente os alunos a interiorizarem o fracasso e a desmotivarem-se. Para contrariar isto, utilizam estratégias como atribuir papéis significativos (por exemplo, responsável pelo tempo), preparar emocionalmente os alunos para as tarefas, ensinar explicitamente o valor dos erros e construir confiança através de relações consistentes e respeitosas.



P Os pais relataram explosões emocionais frequentes, frustração e dificuldade em acalmar-se. As crianças reagem muitas vezes de forma intensa a mudanças ou contratempos, e algumas tinham dificuldades com as rotinas de sono.

P Os pais afirmam que a PHDA afetou a capacidade dos seus filhos para se concentrar na escola, seguir rotinas em casa e envolver-se em situações sociais. Os pais partilharam preocupações relativas à baixa autoestima e à dificuldade em gerir as emoções.

T Os professores observaram com maior frequência dificuldade em manter a atenção, ações impulsivas, agitação constante e fala excessiva em alunos com PHDA.

T Os educadores referiram que gerir a atenção, lidar com o comportamento impulsivo e apoiar a integração social nas atividades de grupo eram desafios constantes. Era difícil manter um ambiente de sala de aula produtivo ao mesmo tempo que se respondiam às necessidades individuais.



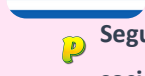
P Os pais destacaram desafios significativos relacionados com a regulação emocional, como a frustração, a impulsividade e a ansiedade. Muitos referiram que os seus filhos agem frequentemente antes de pensar e necessitam de apoio psicológico contínuo para desenvolver estabilidade emocional.

P Os pais destacaram algumas estratégias, como o reforço positivo, a realização de comparações com experiências adultas e a participação em atividades estruturadas (por exemplo, karaté, escuteiros), que são frequentemente usadas para construir a autoestima e a resiliência.

T Os professores observaram que os alunos com PHDA têm dificuldades em manter a concentração, organizar tarefas e controlar os impulsos. A impulsividade manifesta-se frequentemente em respostas precipitadas e comportamento disruptivo.

T Para resolver os problemas identificados, os professores implementam estratégias como a segmentação das tarefas, o reforço positivo consistente e o feedback individualizado. Embora muitos educadores adaptem o ensino para responder às necessidades emocionais, vários expressaram a necessidade de formação mais especializada.

Competências Sociais

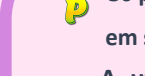


P Segundo os pais, as crianças com PHDA têm frequentemente dificuldade em compreender ou reagir adequadamente a sinais sociais, o que afeta as relações com os pares.

P Grupos estruturados ou atividades em equipa contribuem significativamente para o comportamento social das crianças, a comunicação e promovem uma participação positiva, especialmente quando existem regras e papéis bem definidos.

T Os professores observaram que os alunos com PHDA têm frequentemente dificuldades em compreender sinais sociais, interrompem conversas e têm dificuldade em manter amizades. Estes problemas podem ser agravados por comorbilidades não diagnosticadas, como a Perturbação do Espectro do Autismo (PEA).

T As estratégias partilhadas incluem dramatizações, histórias sociais, interações entre pares orientadas e a utilização de ferramentas terapêuticas como as 'Zonas de Regulação' e 'Como Funciona o Teu Motor?'. Os professores enfatizaram a importância do mentorado entre pares, do trabalho de grupo estruturado e da promoção de culturas de sala de aula inclusivas através da escolha cuidadosa de pares de alunos e da modelagem de comportamentos pró-sociais.



P Os pais afirmam que a PHDA afetou a capacidade dos seus filhos para se concentrarem na escola, seguirem rotinas em casa e se envolverem em situações sociais. Os pais partilharam preocupações relativamente à baixa autoestima e à dificuldade em gerir as emoções.

P A utilização de afirmações positivas, o reconhecimento do esforço em vez dos resultados e a criação de rotinas diárias estruturadas ajudaram as crianças a sentirem-se mais confiantes e capazes.

T Os professores destacaram que os alunos com PHDA tinham dificuldades em regular as emoções, reagindo muitas vezes de forma intensa ou imprevisível. Também demonstravam dificuldade em iniciar tarefas de forma autónoma, o que comprometia o progresso nos trabalhos e a participação na sala de aula.

T Os professores relataram que as crianças interpretavam frequentemente de forma incorreta os limites sociais, não percebiam sinais não verbais ou agiam impulsivamente em contextos com os pares. Estes comportamentos podiam levar a conflitos ou ao isolamento social.



P De um modo geral, os pais consideram que os seus filhos são funcionalmente sociais, embora alguns relatem dificuldades em compreender normas sociais ou em manter amizades.

P Atividades em grupo como ballet, dança, escutismo e karaté são vistas pelos pais como benéficas para o desenvolvimento de competências sociais e empatia.

T Os professores relatam desafios sociais mais acentuados, incluindo dificuldade em interpretar sinais sociais, interações impulsivas e dificuldade em manter relações com os pares.

T Os professores utilizam estratégias como o pareamento de pares, dramatizações e atividades de grupo orientadas para promover a inclusão e a consciencialização emocional.



P Os pais mencionaram que as crianças têm dificuldades com a consciência social, perceção de riscos, controlo dos impulsos e adesão às normas sociais. Algumas exibem impaciência, obsessões e dificuldade em gerir o tempo.

P Os pais e as organizações identificaram várias atividades, como desportos individuais, robótica, dança, música e eventos de socialização organizados por ONGs.

T Segundo os professores, um dos maiores desafios que os alunos com PHDA enfrentam é a manutenção e sustentabilidade das amizades, assim como o bullying que ocorre entre alunos.

T Uma forma de combater o bullying e ajudar os alunos a desenvolver e manter amizades é através de jogos e atividades em sala de aula que incentivem o trabalho em equipa, promovendo um ambiente amigável e seguro, que depois pode ser implementado fora da sala de aula.



Competências de Aprendizagem



P Os pais relataram dificuldades com a atenção sustentada, a realização de tarefas e a organização do trabalho escolar. Os trabalhos de casa eram frequentemente uma fonte de stress e frustração.

P Os pais observaram que atividades extracurriculares como desportos de grupo, música ou ateliers de arte ajudaram as crianças a relacionar-se com os pares em ambientes estruturados e de baixa pressão.

As práticas eficazes utilizadas pelos professores incluíam o uso de plataformas de aprendizagem gamificadas, a divisão do conteúdo em partes menores e a oferta de pausas para movimento. Os professores também usavam temporizadores visuais, cartões de tarefas e ferramentas interativas para manter o envolvimento.

T Os educadores destacaram que o feedback regular e individualizado ajudava a aumentar a motivação. Os professores salientaram a importância de focar no esforço e no progresso, em vez de apenas nos resultados, e de usar o reforço positivo para manter o envolvimento.

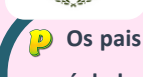


P Os pais observaram que os seus filhos enfrentam dificuldades com a atenção, a organização e a conclusão das tarefas. Muitos mencionaram que a concentração melhora quando as tarefas são envolventes ou alinhadas com os interesses da criança.

P Os pais apontaram estratégias comuns que utilizam, como a tecnologia, o ensino individualizado e a repetição. A motivação é frequentemente extrínseca e requer apoio contínuo.

Os professores relataram que os alunos com PHDA têm dificuldades em compreender as instruções para manter a atenção durante as aulas e em completar tarefas prolongadas.

T Os professores utilizam estratégias comuns para apoiar a aprendizagem. Aplicam tarefas visuais, métodos de ensino práticos e adaptações curriculares. A colaboração com outros profissionais e a personalização são consideradas essenciais.



P Os pais mencionaram que as crianças prosperam quando lhes é dada autonomia para criar e explorar sem constrangimentos rígidos. Atividades como LEGO, desenho livre, robótica e música lhes permitem envolver-se profundamente na aprendizagem de formas que se adequam aos seus processos de pensamento únicos.

P As ferramentas digitais, incluindo exames em computador, xadrez interativo, PlayStation, TikTok e YouTube, desempenham um papel no reforço da aprendizagem das crianças. Estas plataformas ajudam a manter o interesse, reforçar conceitos e oferecem métodos alternativos para o desenvolvimento de competências.

T As ferramentas tecnológicas são uma excelente abordagem não só para promover a aprendizagem, mas também para ajudar os alunos com PHDA a exercer e aumentar a sua capacidade de concentração. Por exemplo, um tablet é ótimo para isso, pois ajuda a restringir o campo visual periférico do utilizador.

T Fornecer feedback aos alunos com PHDA é fundamental, pois funciona como um marco para a melhoria. No entanto, os professores referiram que é importante dar o feedback de forma discreta, para não envergonhar o aluno. Deve evitar-se dar feedback na presença de outros.



P A combinação de jogos, tecnologia e ferramentas audiovisuais é considerada altamente eficaz no apoio à aprendizagem e à concentração das crianças.

P Atividades interativas, materiais baseados em áudio, programas estruturados e estratégias de relaxamento, como música e pausas, podem melhorar a concentração e o envolvimento, especialmente quando comparados com métodos tradicionais de leitura.

Os professores enfatizaram que as dificuldades de aprendizagem nos alunos com PHDA estão tipicamente enraizadas em desafios nas funções executivas, como planeamento, concentração e conclusão de tarefas, e não na falta de capacidade cognitiva.

T As estratégias eficazes incluem dividir as tarefas em passos geríveis, utilizar suportes visuais (listas de verificação, temporizadores) e reduzir as distrações nos trabalhos escritos. A tecnologia desempenha um papel fundamental, com ferramentas como tablets, quadros interativos e aplicações de controlo do tempo a ajudar os alunos a manterem-se concentrados. O feedback é dado de forma discreta e positiva, focando-se no que foi bem feito antes de orientar os próximos passos.