



WP2.T3 – Quadro de Competências

Projeto Número: **2024-1-EL01-KA220-SCH-000249814**



Projeto número	2024-1-EL01-KA220-SCH-000249814
Programa	Erasmus+
Ação	KA220-SCH - Parcerias de cooperação em educação escolar
Acrónimo do projeto	KIDSWELL
Designação do Projeto	KIDSWELL: APOIO AOS EDUCADORES NA GARANTIA DE UM AMBIENTE DE APRENDIZAGEM INCLUSIVO DESTINADO A CRIANÇAS COM PHDA, ATRAVÉS DA INTRODUÇÃO DE TECNOLOGIAS EMERGENTES PARA A AQUISIÇÃO DE COMPETÊNCIAS E ENVOLVIMENTO CÍVICO
Data de início do projeto	01/11/2024
Duração do projeto	26 meses
Data de conclusão do projeto	31/12/2026
Página Web do projeto	https://kidswell.eu



INFORMAÇÃO SOBRE O PACOTE DE TRABALHO

Pacote de Trabalho (PT):

WP2 – **ABORDAGEM EDUCATIVA HOLISTICA: DA TEORIA À PRÁTICA**

Tarefa (T):

T.3: Quadro de Referência de Competências Pessoais e sociais para crianças com PHDA



CONSORTIUM





COMPETÊNCIAS

De acordo com o Quadro Europeu “LifeComp” para a Competência-Chave Pessoal, Social e de Aprender a Aprender, existem nove competências (P1-3, S1-3, L1-3) estruturadas em três áreas de competência interligadas:

- **Módulo 1: Pessoal**
- **Módulo 2: Social**
- **Módulo 3: Aprender a Aprender**

Cada módulo integra três competências, e cada competência está subdividida em três níveis: **inicial**, **intermédio** e **avançado**.

Módulo 1: Área Pessoal

- P1 Autorregulação – Consciência e gestão de emoções, pensamentos e comportamentos
- P2 Flexibilidade – Capacidade de gerir transições e incertezas bem como de enfrentar desafios
- P3 Bem-estar – Procura de satisfação com a vida, cuidado com a saúde física, mental e social, e adoção de um estilo de vida sustentável

Módulo 2: Área Social

- S1 Empatia – Compreensão das emoções, experiências e valores de outra pessoa, e resposta adequada
- S2 Comunicação – Utilização de estratégias de comunicação relevantes, códigos específicos e ferramentas consoante o contexto e o conteúdo
- S3 Colaboração – Participação em atividades de grupo e trabalho em equipa, reconhecendo e respeitando os outros



Financiado pela União Europeia. As opiniões e perspetivas aqui expressas são da responsabilidade exclusiva dos seus autores e não refletem necessariamente as ideias defendidas pela União Europeia ou pela Agência de Execução relativa à Educação, ao Audiovisual e à Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA são responsáveis por elas.



Módulo 3: Área Aprender a Aprender

- L1 Mentalidade de crescimento – Crença no potencial próprio e dos outros para aprender e progredir continuamente
- L2 Pensamento crítico – Avaliação de informação e argumentos para apoiar conclusões fundamentadas e desenvolver soluções inovadoras
- L3 Gestão da aprendizagem – Planeamento, organização, monitorização e revisão da própria aprendizagem



LifeComp - A Árvore das Competências descreve nove competências, organizadas em três áreas: a área "pessoal" (P1, P2, P3), a área "social" (S1, S2, S3) e a área "aprender a aprender" (L1, L2, L3) © UE 2020, licença Creative Commons (CC BY 4.0)



Distribuição de Módulos

	Organização	Módulo
P3	ADHD ASSOCIATION	M1: Pessoal
P4	RDPSEC	
P1	DEM	M2: Social
P5	EMPHASYS CENTRE	
P2	UKSW	M3: Chave Aprender a aprender
P6	AEJE	



Introdução

Este quadro de competências está organizado em três módulos centrais que refletem as áreas mais importantes de desenvolvimento para crianças entre os 8 e os 12 anos, especialmente aquelas com Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção (PHDA). Os módulos — Pessoal, Social e Aprender a Aprender — estão profundamente interligados e apoiam as crianças na compreensão de si próprias, na interação com os outros e na gestão da sua própria aprendizagem.

Cada módulo inclui três competências-chave que se desenvolvem progressivamente ao longo de três níveis de desenvolvimento: Inicial, Intermédio e Avançado. Estes níveis oferecem um percurso claro de crescimento e permitem aos adultos apoiar a aprendizagem através de suporte estruturado, modelagem e reflexão.

Módulo Pessoal - Este módulo centra-se no mundo interior da criança — como compreende e regula os seus próprios pensamentos, sentimentos e comportamentos. Promove o desenvolvimento de hábitos saudáveis, equilíbrio emocional e resiliência perante desafios ou mudanças. As competências deste módulo ajudam as crianças a adquirir um sentido de autocontrolo e bem-estar.

Módulo Social - Este módulo foca-se na forma como as crianças se relacionam e comunicam com os outros. Promove a empatia, o diálogo respeitoso e a capacidade de trabalhar em equipa. Através da interação orientada com os pares e da reflexão, as crianças aprendem a lidar com situações sociais, a responder aos sentimentos dos outros e a contribuir positivamente para ambientes de grupo.

Módulo Aprender a Aprender - Este módulo ajuda as crianças a desenvolver a mentalidade e as estratégias necessárias para se tornarem aprendizes independentes e confiantes. Foca-se na forma como pensam sobre a aprendizagem, como resolvem problemas e como assumem a responsabilidade pelo seu progresso. Este módulo incentiva a curiosidade, a persistência e a crença no crescimento.

Este quadro de competências serve como uma ferramenta prática para educadores, terapeutas e cuidadores. Ajuda as crianças a reconhecer os seus pontos fortes, a praticar novas estratégias e a ganhar confiança à medida que crescem social, emocional e cognitivamente.



Módulo: 1. Pessoal

Competência: M1, P1 Autorregulação

Objetivo principal: Ajudar crianças com PHDA (Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção) a reconhecerem as suas emoções, a gerir os impulsos e a fazer escolhas conscientes e ponderadas. Recorrendo a ferramentas visuais, rotinas e estratégias passo a passo, esta competência apoia as crianças na gestão de comportamentos impulsivos, na manutenção da concentração e do autocontrolo — especialmente face aos desafios diários.

Nível:	Resultados de aprendizagem		
	Conhecimento e compreensão	Competências	Valores e atitudes
Inicial	- Sabe que emoções como raiva ou excitação podem influenciar o comportamento. - Compreende que, por vezes, é útil fazer uma pausa ou afastar-se.	- Utiliza ferramentas como cartões de emoções/vídeos animados, temporizadores, brinquedos de manipulação, faixas de tensão para as pernas ou lembretes de adultos para se acalmar. - Experimenta estratégias simples de relaxamento, como contar ou respirar profundamente.	- Começa a sentir orgulho quando consegue escolher de forma calma. - Aceita ajuda para lidar com emoções intensas.
Intermédio	- Compreende que emoções fortes têm gatilhos e podem ser geridas. - Sabe quais as estratégias que funcionam melhor para	- Utiliza estratégias como “parar e pensar”, pausas físicas ou horários visuais, com menos apoio. - Cria os seus próprios heróis para a autorregulação.	- Valoriza conseguir manter-se calmo e concentrado. - Deseja sentir-se mais em controlo. - Aceita apoio como forma de alcançar sucesso.



Nível:	Resultados de aprendizagem		
	Conhecimento e compreensão	Competências	Valores e atitudes
	diferentes emoções, como o stress.	• Começa a gerir pequenas tarefas sem se sentir sobrecarregado.	
Avançado	• Compreende que pensar antecipadamente pode ajudar a evitar problemas. • Sabe manter a calma, mesmo quando as coisas não correm como planeado.	• Escolhe e utiliza, de forma autónoma, ferramentas de relaxamento ou de concentração. • Reflete sobre o que funcionou ou não funcionou. • Gere as tarefas diárias com crescente autonomia.	• Assume a responsabilidade pelas suas ações. • Procura ferramentas que o/a ajudem. • Incentiva os outros a manterem-se igualmente calmos.



Competência: M1, P2 Flexibilidade

Objetivo principal: Ajudar crianças com PHDA a lidar com mudanças, novas ideias e diferentes formas de fazer as coisas. Esta competência desenvolve a capacidade de ajustar planos, experimentar novas abordagens e resolver problemas com criatividade, autoconfiança, resiliência e abertura.

Nível:	Resultados de aprendizagem		
	Conhecimento e compreensão	Competências	Valores e atitudes
Inicial	- Compreende que, por vezes, os planos mudam. - Aprende que os outros podem pensar ou agir de forma diferente.	- Aceita a orientação de adultos ao fazer a transição entre atividades. - Experimenta novas formas de realizar tarefas quando solicitado. - Está consciente dos lembretes antes de mudar de atividade.	- Começa a tolerar pequenas mudanças. - Demonstra curiosidade pela novidade.
Intermédio	- Compreende que ser flexível ajuda a resolver problemas e a evitar conflitos. - Compreende que todos cometem erros e que é possível aprender com eles.	- Experimenta diferentes estratégias (ex.: dramatizações ou jogos de cartas para transições) quando uma não resulta. - Adapta-se a pequenas mudanças sem se perturbar.	- Valoriza a possibilidade de tentar novamente de uma forma diferente. - Demonstra mais paciência e flexibilidade com os outros.
Avançado	Compreende que a flexibilidade ajuda as pessoas a	Altera planos de forma autónoma.	Vê a flexibilidade como uma força.



Nível:	Resultados de aprendizagem		
	Conhecimento e compreensão	Competências	Valores e atitudes
	colaborar e a alcançar o sucesso. • Reconhece quando é necessário ajustar-se.	• Ajuda os outros a manterem-se calmos quando ocorrem mudanças. • Encontra novas soluções em situações difíceis.	• Ajuda os outros a adaptarem-se. • Mantém uma atitude positiva mesmo quando as coisas não correm como esperado.

Competência: M1, P3 Bem-Estar

Objetivo principal: Ensinar crianças com PHDA (Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção) a cuidar do corpo, da mente e das emoções. Isto inclui aprender rotinas saudáveis, reconhecer necessidades pessoais e saber quando pedir ajuda. Com a prática, as crianças desenvolvem hábitos que promovem a saúde e o bem-estar a longo prazo.

Nível:	Resultados de aprendizagem		
	Conhecimento e compreensão	Competências	Valores e atitudes
Inicial	• Sabe que fatores como o sono, a alimentação e as emoções influenciam o nosso bem-estar. • Compreende que cada pessoa tem necessidades individuais.	• Utiliza listas de verificação/ cartões visuais ou lembretes, incluindo ferramentas digitais, para seguir rotinas diárias. • Aceita ajuda para fazer pausas ou acalmar-se.	• Começa a preocupar-se com o facto de se sentir bem e em segurança. • Quer compreender o que o/a ajuda a sentir-se melhor.
Intermédio	• Compreende que o stress, o cansaço e emoções intensas afetam o bem-estar.	• Utiliza estratégias para fazer boas escolhas para o corpo e para as emoções, como manter	• Sente orgulho pelas escolhas saudáveis que faz. • Aceita apoio e reconhece-o como útil.



Nível:	Resultados de aprendizagem		
	Conhecimento e compreensão	Competências	Valores e atitudes
	Consegue identificar o que precisa (ex.: tempo de silêncio, lanche, movimento).	- conversas curtas regulares e rotinas diárias estáveis. - Usa ferramentas como água, respiração ou movimento com menos orientação e mais consciência.	
Avançado	- Sabe que cuidar do corpo e das emoções contribui para um melhor desempenho na escola e nas relações com os amigos. - Compreende o que precisa e quando.	- Faz escolhas saudáveis ao longo do dia. - Segue as suas próprias listas de verificação, com base nas suas emoções, e pede o que precisa. - Ajuda os outros a fazerem boas escolhas também.	- Valoriza o autocuidado. - Incentiva os amigos a cuidarem de si próprios. - Utiliza estratégias para manter o equilíbrio e a concentração. - Torna-se mais independente.

Module: 2. Social

Competência: M2, S1 Empatia

Objetivo principal: Desenvolver a consciência emocional e a capacidade de assumir diferentes perspetivas em crianças com PHDA (Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção), ajudando-as a reconhecer, interpretar e responder de forma adequada às emoções dos outros. Através de modelagem, ferramentas visuais e interações estruturadas com os pares, esta competência constrói uma base de compreensão e aceitação que promove a inclusão e reduz os conflitos em ambientes sociais diversos.



Nível:	Resultados de aprendizagem		
	Conhecimento e compreensão	Competências	Valores e atitudes
Inicial	- Reconhece emoções básicas (feliz, triste, zangado, etc.) através de expressões faciais. - Compreende que diferentes pessoas podem sentir-se de forma distinta perante a mesma situação.	- Identifica como alguém se sente em situações simples (ex.: ela está feliz porque viu a amiga). - Consegue prestar atenção quando alguém fala sobre os seus sentimentos.	- Começa a demonstrar preocupação pelos outros. - Valoriza a bondade e começa a desenvolver curiosidade pelas experiências emocionais dos colegas.
Intermédio	- Compreende que os sentimentos podem estar relacionados com as experiências das pessoas. - Compreende que as emoções podem mudar ao longo do tempo ou que se podem sentir duas emoções em simultâneo (ex.: stress e entusiasmo).	- Consegue descrever como alguém se sente em situações mais complexas. - Utiliza estratégias simples para responder aos sentimentos dos outros — faz perguntas, mostra preocupação, pergunta se precisam de ajuda.	Começa a valorizar a compreensão em situações difíceis, mesmo quando são incómodas.
Avançado	Compreende que as emoções das pessoas podem ser influenciadas por fatores não visíveis — dificuldades pessoais, relações, etc.	Consegue responder às emoções dos outros praticando escuta ativa e com ações ponderadas — oferecer soluções, dar espaço, etc.	Demonstra cuidado e respeito consistentes pelos sentimentos dos outros, mesmo em situações difíceis ou emocionalmente intensas.



Nível:	Resultados de aprendizagem		
	Conhecimento e compreensão	Competências	Valores e atitudes
	Compreende que diferentes pessoas expressam emoções de forma distinta.		Consegue ajustar as suas ações e a sua abordagem com base no estado emocional dos outros.



Competência: M2, S2 Comunicação

Objetivo principal: Capacitar crianças com PHDA (Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção) para se expressarem de forma clara, ouvirem ativamente e adaptarem a sua comunicação consoante o contexto. Isto inclui aprender a comunicar verbal e não verbalmente, interpretar o tom de voz e os gestos, e utilizar ferramentas que promovam interações positivas.

Nível:	Resultados de aprendizagem		
	Conhecimento e compreensão	Competências	Valores e atitudes
Inicial	- Compreende que a comunicação inclui palavras, tom de voz, gestos e expressões faciais. - Reconhece diferenças básicas na forma como as pessoas se expressam.	- Utiliza recursos visuais ou estruturas de frases para expressar necessidades. - Começa a usar sugestões estruturadas para iniciar ou responder numa conversa.	- Demonstra abertura a diferentes estilos de comunicação. - Começa a praticar a alternância de turnos e a escuta ativa.
Intermédio	- Compreende que diferentes formas de falar são usadas consoante o ambiente — falar calmamente na sala de aula ou com entusiasmo entre amigos. - Utiliza diferentes tons de voz, expressões faciais e gestos que refletem o que está a dizer.	- Tem capacidade para participar em conversas de forma adequada e respeitosa — fazendo e respondendo a perguntas. - Utiliza tom, gestos e expressões faciais apropriados consoante contexto e destinatário.	- Valoriza as ideias dos outros, mesmo que sejam diferentes das suas. - Respeita e valoriza os outros quando estão a falar.



Nível:	Resultados de aprendizagem		
	Conhecimento e compreensão	Competências	Valores e atitudes
Avançado	• Reconhece a importância da empatia e da comunicação eficaz. • Compreende que os estilos de comunicação também são influenciados por fatores culturais e traços de personalidade.	• Lidera discussões em grupo com respeito. • Orienta os outros em diálogos colaborativos.	• Incentiva os colegas a escutar e a participar de forma inclusiva, especialmente os mais reservados num grupo. • Vê a comunicação como uma competência essencial para construir relações de confiança e prevenir mal-entendidos.



Competência: M2, S3 Colaboração

Objetivo principal: Promover a capacidade das crianças com PHDA (Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção) para trabalharem de forma construtiva em grupo, desenvolvendo a consciência dos papéis, o respeito mútuo e a responsabilidade partilhada. As experiências de aprendizagem colaborativa são estruturadas para promover a inclusão, reduzir o conflito e fomentar hábitos de trabalho em equipa.

Nível:	Resultados de aprendizagem		
	Conhecimento e compreensão	Competências	Valores e atitudes
Inicial	- Compreende que colaborar significa trabalhar em conjunto com os outros para alcançar um objetivo comum. - Reconhece que os papéis e as regras ajudam o trabalho de grupo a ter sucesso.	- Participa em atividades de grupo orientadas com papéis simples (ex.: ajudante de materiais). - Aceita a orientação e os lembretes dos adultos durante tarefas de cooperação.	- Começa a valorizar o facto de pertencer a um grupo. - Demonstra vontade de partilhar tarefas e materiais.
Intermédio	- Compreende que a colaboração envolve respeito mútuo, compromisso e comunicação. - Sabe desempenhar papéis específicos numa equipa.	- Assume e cumpre os papéis atribuídos no grupo. - Participa em projetos cooperativos seguindo orientações acordadas. Pede ajuda quando necessário.	- Valoriza os diferentes pontos fortes dos colegas. - Começa a ajudar os outros a completar tarefas partilhadas e valoriza a justiça na distribuição do esforço.
Avançado	Compreende a dinâmica de grupo (ex.: liderança, resolução de conflitos, inclusão).	- Lidera ou modera tarefas colaborativas. - Resolve mal-entendidos entre colegas.	- Valoriza a colaboração como uma competência essencial. - Promove a harmonia no grupo e ajuda a garantir que todas as vozes são ouvidas.



Nível:	Resultados de aprendizagem		
	Conhecimento e compreensão	Competências	Valores e atitudes
	Sabe como apoiar o processo de grupo e ajudar os outros a participar.	Ajuda os colegas na partilha de responsabilidades e na adaptação das tarefas.	Apoia os colegas com empatia e flexibilidade.



Module: 3. Aprender a aprender

Competência: M3, L1 Mentalidade de crescimento

Objetivo principal: Promover uma mentalidade de crescimento em crianças com PHDA (Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção) também reforça a crença no potencial contínuo de aprendizagem e progresso — tanto próprio como dos outros. Além disso, favorece o envolvimento em atividades cívicas, ajudando-as a acreditar na sua capacidade de contribuir de forma significativa para as suas comunidades.

Nível:	Resultados de aprendizagem		
	Conhecimento e compreensão	Competências	Valores e atitudes
Inicial	- Compreende que a mentalidade de crescimento significa acreditar que as capacidades e a inteligência podem ser desenvolvidas através do esforço, da aprendizagem e da persistência. - Reconhece que esta mentalidade ajuda os alunos a manterem-se motivados e resilientes, conduzindo a um maior sucesso e crescimento pessoal.	- Aceita a autoavaliação honesta com o apoio de ferramentas digitais como diários de aprendizagem ou aplicações. - Participa na definição de objetivos personalizados e alcançáveis, utilizando a tecnologia para organizar e acompanhar o seu progresso.	- Começa a valorizar o incentivo à perseverança perante desafios e contratempos, sem desistir. - Demonstra vontade de cultivar o desejo de aprender e explorar novas ideias de forma contínua.
Intermédio	Compreende como a prática e o esforço ajudam crianças com	Mostra abertura a novas estratégias e formas de	Valoriza o sentido de responsabilidade pela própria



Nível:	Resultados de aprendizagem		
	Conhecimento e compreensão	Competências	Valores e atitudes
	PHDA a enfrentar novos desafios sem medo de falhar e a aprender com os erros. Sabe como manter-se motivado e continuar a melhorar ao longo do tempo.	aprender, facilitadas por tecnologias interativas e adaptativas que respondem às necessidades individuais. Desenvolve a capacidade de encarar desafios e contratempos como oportunidades de aprendizagem, com o apoio de aplicações motivacionais e plataformas de aprendizagem gamificadas que recompensam o esforço.	aprendizagem e desenvolvimento pessoal. Desenvolve a compreensão de que o progresso exige tempo e esforço.
Avançado	- Compreende que a mentalidade de crescimento representa a convicção de que a inteligência e as capacidades não são traços fixos, mas podem ser cultivadas através da dedicação, prática deliberada e resiliência. - Sabe como apoiar crianças com PHDA na sua motivação, adaptabilidade e capacidade de	- Desenvolve competências para aceitar e aplicar feedback construtivo, com o apoio de plataformas digitais que fornecem respostas oportunas e encorajadoras. - Reforça a capacidade dos alunos para enfrentar dificuldades de forma criativa e ponderada, com o apoio de	- Promove a aceitação do feedback e a disposição para adaptar o pensamento. - Fortalece a crença no potencial de cada um para melhorar e alcançar o sucesso.



Nível:	Resultados de aprendizagem		
	Conhecimento e compreensão	Competências	Valores e atitudes
	melhoria contínua — aspetos essenciais para o sucesso em ambientes educativos dinâmicos e inclusivos.	simulações digitais e projetos de envolvimento cívico.	

Competência: M3, L2 Pensamento Crítico

Objetivo principal: Para crianças com PHDA (Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção), desenvolver competências de pensamento crítico pode ajudar a melhorar a concentração, a tomada de decisões e a resolução de problemas. Ao envolverem-se em tarefas de aprendizagem estruturadas, apoiadas por tecnologias, os alunos são incentivados a analisar situações, avaliar evidências e pensar de forma criativa.

Nível:	Resultados de aprendizagem		
	Conhecimento e compreensão	Competências	Valores e atitudes
Inicial	- Compreende que pensamento crítico significa a capacidade de analisar informações e argumentos de forma clara e lógica, para tomar decisões fundamentadas e resolver problemas eficazmente. - Reconhece que o pensamento crítico ajuda a melhorar a concentração, a tomada de	- Aceita dividir informações e argumentos complexos em partes mais pequenas para melhor compreensão, com o apoio de ferramentas interativas e aplicações de visualização de dados. - Desenvolve a capacidade de avaliar a credibilidade, relevância e precisão da informação	- Começa a valorizar a qualidade do processo de pensamento. - Dá os primeiros passos no reconhecimento do pensamento crítico como uma ferramenta eficaz para resolver problemas.



Nível:	Resultados de aprendizagem		
	Conhecimento e compreensão	Competências	Valores e atitudes
	decisões e a resolução de problemas.	proveniente de várias fontes — especialmente importante no uso de recursos digitais e online.	
Intermédio	- Compreende como pensar criticamente de forma adequada (ex.: que perguntas fazer para estimular o pensamento crítico). - Sabe como apoiar crianças com PHDA no processo de pensamento crítico.	- Aceita ajuda para tirar conclusões fundamentadas com base em evidências e argumentos sólidos, com o apoio de software de resolução de problemas e jogos de simulação. - Utiliza pensamento inovador para desenvolver novas soluções, com o apoio de projetos tecnológicos e plataformas colaborativas que estimulam a criatividade.	- Começa a identificar ideias, razões e argumentos. - Valoriza o apoio na formulação das perguntas certas.
Avançado	- Sabe que a tecnologia pode ajudar a desenvolver o processo de pensamento crítico. - Compreende o que é necessário para incentivar crianças com PHDA a analisar situações, avaliar evidências e pensar de forma criativa.	- Desenvolve competências para ponderar opções cuidadosamente e escolher ações eficazes, reforçadas através de aprendizagem baseada em cenários e atividades de envolvimento cívico. - Promove a reflexão regular sobre os próprios processos de	- Incentiva a autocorreção. - Apoia os colegas com vista à formulação de perguntas, validação, confirmação ou correção do próprio raciocínio ou dos resultados obtidos.



Nível:	Resultados de aprendizagem		
	Conhecimento e compreensão	Competências	Valores e atitudes
		pensamento e decisões, com o apoio de diários digitais ou sistemas de feedback.	



Competência: M3, L3 Gestão da aprendizagem

Objetivo principal: Gerir a aprendizagem é uma competência fundamental tanto para educadores como para alunos. Os educadores e professores devem ter a oportunidade de desenvolver competências profissionais que lhes permitam responder adequadamente às necessidades da criança com PHDA (Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção). Devem ser capazes de identificar rapidamente os traços da perturbação, avaliar e intervir de forma ajustada, modificando os seus métodos de ensino. Os professores devem também ter acesso a recursos que os ajudem a compreender melhor cada condição. Para as crianças com PHDA, é essencial um apoio estruturado na gestão do seu próprio processo de aprendizagem — planear tarefas, organizar materiais, monitorizar o progresso e rever os resultados — para promover a autonomia e o envolvimento.

Nível:	Resultados de aprendizagem		
	Conhecimento e compreensão	Competências	Valores e atitudes
Inicial	- Compreende que a Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção (PHDA) tem impacto nos processos de aprendizagem. - Reconhece que a escolha das ferramentas tecnológicas adequadas influencia os processos de aprendizagem.	- Define objetivos claros e alcançáveis e desenvolve planos passo a passo, utilizando planificadores digitais e aplicações de gestão de tarefas. - Aceita organizar os seus materiais, tempo e tarefas de forma eficaz, com o apoio de ferramentas tecnológicas que ajudam a estruturar horários e recursos de aprendizagem.	- Começa a valorizar o apoio na gestão do processo de aprendizagem. - Começa a perceber que há necessidades diferentes no apoio a crianças com PHDA e sem PHDA.



Nível:	Resultados de aprendizagem		
	Conhecimento e compreensão	Competências	Valores e atitudes
Intermédio	- Compreende que o uso da tecnologia pode ajudar na avaliação do desempenho dos alunos. - Sabe como melhorar as competências das crianças, incluindo a gestão do seu próprio processo de aprendizagem.	- Utiliza competências para monitorizar o seu progresso e manter-se consciente do seu ritmo de aprendizagem, recorrendo a aplicações que fornecem feedback em tempo real e monitorização do progresso. - Usa a capacidade de alocar tempo adequado às tarefas e evitar a procrastinação, com o apoio de temporizadores, lembretes e ferramentas de produtividade.	- Valoriza o processo de consciencialização sobre a PHDA e o seu impacto no curso e desenvolvimento da aprendizagem. - Apoia o incentivo à cidadania digital.
Avançado	- Compreende como o uso de tecnologias emergentes ajuda crianças com PHDA a desenvolver competências significativas para ter sucesso na aprendizagem e na vida cívica. - Sabe como apoiar crianças com PHDA na melhoria das suas capacidades cognitivas e de funcionamento executivo,	- Procura refletir regularmente sobre as suas estratégias e resultados de aprendizagem, utilizando diários digitais ou sugestões/dicas de reflexão. - Promove a flexibilidade para ajustar planos e abordagens perante dificuldades, com o apoio de tecnologias de aprendizagem adaptativas.	- Incentiva o uso da tecnologia para apoiar o processo de aprendizagem, organizar materiais e planear tarefas. - Apoia alunos com PHDA na aprendizagem do raciocínio ético e na gestão do processo de aprendizagem.



Nível:	Resultados de aprendizagem		
	Conhecimento e compreensão	Competências	Valores e atitudes
	através do uso de tecnologias emergentes.		



Conclusão

Este quadro de competências oferece um percurso estruturado e evolutivo para apoiar o desenvolvimento de competências essenciais para a vida em crianças dos 8 aos 12 anos, especialmente aquelas com Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção (PHDA). Ao organizar o quadro em três módulos interligados — **Pessoal, Social e Aprender a Aprender** — criámos uma abordagem completa ao conjunto de competências que as crianças precisam de desenvolver para prosperar dentro e fora da sala de aula.

Cada competência foi concebida com uma **progressão clara e adequada à idade**, distribuída pelos níveis inicial, intermédio e avançado, permitindo que educadores, cuidadores e especialistas apoiem a aprendizagem com base na prontidão de cada criança. O quadro enfatiza não apenas o desenvolvimento de competências, mas também a compreensão emocional, a autoconsciência e uma atitude positiva face à aprendizagem e às relações interpessoais.

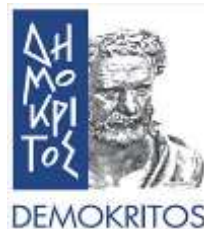
Ao centrar-se no **desenvolvimento integral** da criança, este quadro promove a confiança, a autonomia, a resiliência e o sentido de pertença social. Incentiva as crianças a reconhecerem os seus pontos fortes, a enfrentarem desafios e a envolverem-se de forma ativa e significativa com o mundo que as rodeia.

Em última instância, este quadro visa apoiar o crescimento de cada criança enquanto indivíduo confiante, competente e empático — não apenas na aprendizagem, mas na vida.



This work is licensed under CC BY-NC-SA 4.0.
To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

<https://kidswell.eu>



Financiado pela União Europeia. As opiniões e perspetivas aqui expressas são da responsabilidade exclusiva dos seus autores e não refletem necessariamente as ideias defendidas pela União Europeia ou pela Agência de Execução relativa à Educação, ao Audiovisual e à Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA são responsáveis por elas.