

Capacitar Adultos para Apoiar Crianças com PHDA: Programa de Formação KIDSWELL

Setembro2025

Uma Abordagem Holística para a Inclusão

No âmbito da iniciativa Erasmus+ KIDSWELL, foi desenvolvido um programa de formação abrangente para dotar educadores e pais das ferramentas e conhecimentos necessários para apoiar crianças diagnosticadas com Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção (PHDA). Este programa baseia-se numa abordagem educativa holística e inspira-se no Quadro de Competências criado por um consórcio de seis instituições europeias: Centro Nacional de Investigação Científica Demokritos (Grécia), Universidade Cardeal Stefan Wyszyński em Varsóvia (Polónia), ADHD Cyprus (Chipre), Direção Regional do Ensino Básico e Secundário de Rodes (Grécia), A & A Emphasys Interactive Solutions Ltd (Chipre) e Agrupamento de Escolas José Estêvão (Portugal). O seu objetivo é promover ambientes de aprendizagem inclusivos através do desenvolvimento estruturado de competências e da integração de tecnologias emergentes.



Estrutura do Programa: Três Módulos de Desenvolvimento

A formação está organizada em três módulos interligados: Pessoal, Social e Aprender a Aprender, cada um refletindo áreas essenciais de crescimento para crianças dos 8 aos 12 anos. Estes módulos estão alinhados com o Quadro Europeu LifeComp e foram especificamente adaptados para responder aos desafios enfrentados por crianças com PHDA. Cada módulo inclui três competências-chave, subdivididas em níveis progressivos: inicial, intermédio e avançado. Esta estrutura em camadas permite aos adultos ajustar o apoio à fase de desenvolvimento da criança, utilizando modelação, rotinas estruturadas e práticas reflexivas.

Módulo 1: Apoiar a Regulação Emocional e o Bem-Estar

O Módulo Pessoal centra-se em ajudar as crianças a reconhecer e gerir emoções, impulsos e comportamentos. Professores e pais são formados para utilizar ferramentas visuais, cartões de emoções e estratégias de relaxamento para apoiar a autorregulação. O programa enfatiza a flexibilidade, ensinando as crianças a adaptar-se a mudanças e a resolver problemas de forma criativa, e o bem-estar, promovendo rotinas saudáveis e

consciência emocional. Os adultos aprendem a implementar listas de verificação, lembretes digitais e técnicas de acalmamento que ajudam as crianças a desenvolver autonomia e resiliência.

Módulo 2: Promover a Empatia e a Integração Social

O Módulo Social aborda o desenvolvimento da empatia, da comunicação e da colaboração. Os participantes são formados para ajudar as crianças a interpretar pistas emocionais, responder adequadamente aos outros e envolver-se em diálogos respeitosos. Através de interações estruturadas entre pares, dramatizações e suportes visuais, as crianças aprendem a lidar com situações sociais e a contribuir positivamente em contextos de grupo. A formação também explora formas de promover culturas inclusivas na sala de aula e ambientes familiares que incentivem a segurança emocional e o respeito mútuo.

Módulo 3: Construir Aprendentes Independentes

O Módulo Aprender a Aprender fornece aos adultos estratégias para cultivar aprendentes independentes e motivados. Foca-se na promoção de uma mentalidade de crescimento, pensamento crítico e gestão da aprendizagem. Professores e pais são introduzidos a ferramentas como horários visuais, plataformas interativas e aplicações de gestão de tempo que ajudam as crianças a planejar, monitorizar e refletir sobre a sua aprendizagem. A formação incentiva práticas de feedback discretas e construtivas, ajudando as crianças a

ganhar confiança e a assumir responsabilidade pelo seu progresso.

Aplicação Prática e Adaptabilidade Cultural

Ao longo do programa, é dada ênfase à aplicação prática. Cada competência é acompanhada por resultados de aprendizagem claros nas dimensões do conhecimento, das competências e das atitudes, permitindo aos adultos avaliar e orientar eficazmente o desenvolvimento. A formação foi concebida para ser adaptável a diferentes contextos culturais e educativos, com recursos disponíveis em vários idiomas e formatos. Serve não só como ferramenta pedagógica, mas também como ponte entre casa e escola, promovendo a colaboração entre educadores e famílias.

Conclusão: Rumo a Ambientes de Aprendizagem Inclusivos e eficazes

O programa de formação KIDSWELL oferece um percurso estruturado, empático e baseado em evidências para apoiar crianças com PHDA. Ao capacitar os adultos com ferramentas para compreender e responder às necessidades individuais, contribui para ambientes de aprendizagem mais inclusivos, responsivos e capacitadores, onde cada criança pode prosperar.