



Resultados do Questionário do Grupo Focal de Pais

1 Compreender a PHDA e o seu impacto



1 Quando é que notou os primeiros sinais de PHDA no seu filho e que medidas tomou para compreender a sua condição?

- A maioria dos pais observou sinais como inquietação, desatenção ou comportamento impulsivo entre os 4 e os 6 anos. Muitos descreveram um percurso longo e emocionalmente desafiante até ao diagnóstico e à aceitação.

2 Como é que a PHDA afeta a vida diária do seu filho na escola, em casa e nas interações sociais?

- A PHDA afetou a capacidade dos seus filhos de se concentrar na escola, seguir rotinas em casa e participar em situações sociais. Os pais partilharam preocupações sobre baixa autoestima e dificuldades em gerir as emoções.



2 Competências Pessoais

3 Que desafios específicos enfrenta o seu filho na gestão das suas emoções como a frustração ou a impulsividade?

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

4 Como lida o seu filho com tarefas que exigem concentração, atenção sustentada ou organização?

- Tarefas que envolvem vários passos ou requerem atenção prolongada eram especialmente desafiante. Os pais descreveram dificuldades em completar os trabalhos de casa e em manter a organização.

5 Como apoia a confiança e a autoestima w do seu filho, especialmente quando enfrenta dificuldades?

- O uso 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.

3 Competências Sociais



6 O seu filho tem dificuldades em compreender ou responder a pistas sociais? Como lida com isso?

- Os pais mencionaram frequentes mal-entendidos com os colegas, rejeição social e, por vezes, *bullying*. As crianças tinham dificuldades em interpretar sinais sociais ou em gerir as dinâmicas de grupo.

7 Identificou alguma atividade em grupo ou de equipa que ajude o seu filho a lidar de forma positiva com o comportamento social?

- Atividades extracurriculares, como desportos coletivos, aulas de música ou oficinas de arte, ajudaram as crianças a ligar-se aos colegas em ambientes estruturados e de baixa pressão.



4 Competências de Aprendizagem

8 Já reparou em alguns métodos de ensino, ferramentas ou ambientes de aprendizagem que sejam particularmente eficazes para o seu filho?

- Atividades extracurriculares, como desportos coletivos, aulas de música ou oficinas de arte, ajudaram as crianças a ligar-se aos colegas em ambientes estruturados e de baixa pressão.

5 Apoiar uma criança com PHDA



9 Como ajuda o seu filho a desenvolver resiliência e a manter a autoestima quando enfrenta desafios?

- Os pais centraram-se em ajudar os seus filhos a refletir sobre as experiências, gerir a frustração e construir autoestima através do elogio, rotinas consistentes e acompanhamento emocional.

10 Já recorreu a algum recurso, formação formal training, ou apoio profissional (por exemplo, psicólogos, terapeutas) para a PHDA do seu filho? Quais foram os recursos ou apoios mais úteis? Se não, que obstáculos o impediram de aceder a esses recursos?

- A maioria das famílias recorreu a terapias privadas devido aos longos tempos de espera nos serviços públicos. O acesso a profissionais formados nas escolas era limitado e inconsistente.

11 Que apoio adicional gostaria de receber da escola para melhor apoiar o seu filho? Tem alguma recomendação para melhorar o sistema de ensino no apoio a crianças com PHDA?

- Os pais solicitaram uma comunicação mais clara, atualizações regulares sobre o progresso, métodos de ensino sensibilizados para a PHDA e planos de apoio mais personalizados.



6 Sugestões e Melhorias Futuras

12 Que tipo de recursos, formação ou apoio consideraria mais benéfico enquanto encarregado de educação de uma criança com PHDA?

- Os pais pediram workshops acessíveis, guias práticos e grupos de apoio contínuos. Enfatizaram a importância de serem vistos como parceiros no processo educativo.



Resultados do Questionário do Grupo Focal de Pais

1 Compreender a PHDA e o seu impacto



1 Quando é que notou os primeiros sinais de PHDA no seu filho e que medidas tomou para compreender a sua condição?

- Idades dos primeiros sinais: dos 2 aos 7 anos
- Respostas comuns: terapia, pediatras, neurologistas e especialistas em desenvolvimento
- As mães notaram sinais a PHDA em idades que variam entre os 2 e os 7 anos, com medidas comuns que incluem terapias e consultas de especialistas.

2 Como é que a PHDA afeta a vida diária do seu filho na escola, em casa e nas interações sociais?

- Escola: dificuldade em concentrar-se, necessita de ajuda adicional
- Casa: desorganização, dificuldades de comunicação
- Social: algumas crianças adaptam-se bem, outras têm dificuldades na interação com os pares
- A PHDA afeta o quotidiano das crianças, causando dificuldades em manter a concentração, exigindo apoio extra em casa e influenciando as interações sociais.



2 Competências Pessoais

3 Que desafios específicos enfrenta o seu filho na gestão das suas emoções como a frustração ou a impulsividade?

- Impulsividade e frustração
- Instabilidade emocional
- Apoio psicológico utilizado
- As crianças enfrentam desafios na gestão de emoções como a frustração e a impulsividade, necessitando frequentemente de apoio psicológico.

4 Como lida o seu filho com tarefas que exigem concentração, atenção sustentada ou organização?

- Precisa de ajuda de um adulto
- Evita as tarefas
- Atenção seletiva
- As crianças têm dificuldades em tarefas que exigem concentração e organização, necessitando frequentemente da ajuda de um adulto.

5 Como apoia a confiança e a autoestima w do seu filho, especialmente quando enfrenta dificuldades?

- Reforço positivo
- Atividades em família
- Validação emocional
- Os pais apoiam a confiança e a autoestima dos filhos através do reforço positivo e encorajamento.

3 Competências Sociais

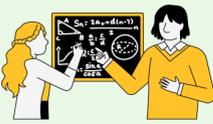


6 O seu filho tem dificuldades em compreender ou responder a pistas sociais? Como lida com isso?

- Sem dificuldade
- Precisa de orientação
- Lida melhor com adultos ou crianças mais novas
- As crianças têm dificuldades em compreender pistas sociais, necessitando da orientação dos pais e de atividades estruturadas.

7 Identificou alguma atividade em grupo ou de equipa que ajude o seu filho a lidar de forma positiva com o comportamento social?

- Atividades mencionadas: karaté, ballet, escutismo, ginástica
- Benefícios: cooperação, confiança, respeito pelas regras
- Atividades em grupo como o karaté, o ballet e o escutismo ajudam as crianças a lidar de forma positiva com o comportamento social.



4 Competências de Aprendizagem

8 Já reparou em alguns métodos de ensino, ferramentas ou ambientes de aprendizagem que sejam particularmente eficazes para o seu filho?

- Ferramentas utilizadas: vídeos, imagens, repetição, leitura partilhada
- Preferências: aprendizagem visual e auditiva
- Ferramentas e tecnologias assistidas, como vídeos e aplicações, desempenham um papel significativo no apoio à aprendizagem das crianças.

5 Apoiar uma criança com PHDA



9 Como ajuda o seu filho a desenvolver resiliência e a manter a autoestima quando enfrenta desafios?

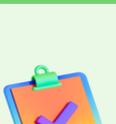
- Estratégias: encorajamento, exemplos da vida adulta, terapia
- Ênfase no esforço e na persistência
- Os pais ajudam os filhos a desenvolver resiliência e a manter a autoestima através do reforço positivo e de rotinas estruturadas.

10 Já recorreu a algum recurso, formação ou apoio profissional (por exemplo, psicólogos, terapeutas) para a PHDA do seu filho? Quais foram os recursos ou apoios mais úteis? Se não, que obstáculos o impediram de aceder a esses recursos?

- Apoios comuns: psicólogos, terapeutas da fala, terapeutas ocupacionais
- Alguns recorreram a várias terapias em simultâneo
- Os pais recorreram a vários recursos como psicólogos, terapeutas da fala e terapeutas ocupacionais para apoiar o PHDA do seu filho.

11 Que apoio adicional gostaria de receber da escola para melhor apoiar o seu filho? Tem alguma recomendação para melhorar o sistema de ensino no apoio a crianças com PHDA?

- Necessidades: mais professores com formação específica, melhor comunicação e apoio em sala de aula
- Sugestões: agendamento das disciplinas nucleares para a parte da manhã
- Os pais necessitam de mais apoio por parte das escolas, incluindo mais professores com formação adequada e melhor comunicação entre os profissionais envolvidos.



6 Sugestões e Melhorias Futuras

12 Que tipo de recursos, formação ou apoio consideraria mais benéfico enquanto encarregado de educação de uma criança com PHDA?

- Sugestões: atividades mais curtas e diversificadas, ferramentas multimédia, especialistas na escola
- Sessões de formação e sensibilização para os pais
- Os pais consideram mais benéficos recursos como atividades mais curtas, intervenções terapêuticas e partilha de experiências com outras famílias.



Resultados do Questionário do Grupo Focal de Pais

1 Compreender a PHDA e o seu impacto



1 *Quando é que notou os primeiros sinais de PHDA no seu filho e que medidas tomou para compreender a sua condição?*

- Em várias fases do desenvolvimento, principalmente no jardim de infância e no ensino básico.
- Indicadores comuns de sinais de PHDA incluíam dificuldades de concentração, incapacidade de seguir rotinas, impulsividade, esquecimentos e hiperatividade.
- Psicólogos educacionais e pedopsiquiatras eram os profissionais envolvidos, embora fossem as escolas a realizar os diagnósticos de PHDA nas crianças.

2 *Como é que a PHDA afeta a vida diária do seu filho na escola, em casa e nas interações sociais?*

- As crianças enfrentam dificuldades na socialização, aceitação social, relações com os pares e em serem aceites pelos outros.
- Há momentos de tensão e conflito em casa, devido ao assédio constante que as crianças sofrem por parte da direção da escola.
- A gestão do tempo representa um problema que causa dificuldades.
- Muitas vezes, as crianças falam em excesso, tornam-se cansativas, obsessivas e perdem-se nas conversas, o que por vezes leva ao seu isolamento



2 Competências Pessoais

3 *Que desafios específicos enfrenta o seu filho na gestão das suas emoções como a frustração ou a impulsividade?*

- As emoções das crianças são muito intensas, sentidas e expressas “a dobrar”.
- A tristeza e a alegria são particularmente intensas.
- Algumas choram com facilidade e emocionam-se facilmente. Outras consideram todos os colegas como amigos.
- Algumas desiludem-se com facilidade.
- As crianças demonstram falta de empatia/compreensão quando perdem os seus pertences.

4 *Como lida o seu filho com tarefas que exigem concentração, atenção sustentada ou organização?*

- Se a tarefa lhes interessa, conseguem manter o foco e a atenção. Se gostam de algo, são muito capazes e eficazes; caso contrário, não conseguem realizá-lo.
- Algumas crianças fazem um enorme esforço. Por vezes, têm dificuldades em lidar com as tarefas e em geri-las. Apresentam problemas de organização.
- Outras precisam de lembretes constantes, pois esquecem-se frequentemente das suas coisas ou perdem-nas na escola.
- Há também crianças que têm dificuldades em cumprir horários ou realizar uma tarefa dentro de um determinado período de tempo.

5 *Como apoia a confiança e a autoestima w do seu filho, especialmente quando enfrenta dificuldades?*

- Apoiar as atividades das crianças.
- Passar muitas horas a conversar com elas sobre valores e competências para a vida.
- Levá-las a diferentes profissionais — terapeutas da fala, psicólogos e outros — para as ajudar a expressarem-se.

3 Competências Sociais



6 *O seu filho tem dificuldades em compreender ou responder a pistas sociais? Como lida com isso?*

- Dificuldade em perceber o risco: por exemplo, recusa em usar o cinto de segurança no carro
- Dificuldades na gestão do tempo
- Incapacidade de seguir regras sociais
- As crianças manifestam obsessões
- Demonstram impaciência e dificuldades em esperar pela sua vez ou em filas
- Dificuldade em controlar a impulsividade (por exemplo, gritar “gosto de ti” a pessoas)

7 *Identificou alguma atividade em grupo ou de equipa que ajude o seu filho a lidar de forma positiva com o comportamento social?*

- Participação em atividades desportivas (nem todas; principalmente desportos individuais)
- A associação de PHDA em Limassol organiza atividades para adolescentes, com o objetivo de oferecer oportunidades de socialização e desenvolvimento de competências
- Aulas de robótica, música e dança
- Oportunidades oferecidas por outras ONG, incluindo eventos de socialização e oportunidades de voluntariado
- Sugestão de um participante para outro: contactar um serviço de psicologia educacional, que dispõe de um programa de intervenção para situações de *bullying*
- Apoiar a participação em grupos de competências sociais, como por exemplo o *Unique Smiles* ou os escuteiros.



4 Competências de Aprendizagem

8 *Já reparou em alguns métodos de ensino, ferramentas ou ambientes de aprendizagem que sejam particularmente eficazes para o seu filho?*

- As crianças têm liberdade para criar, com mais autonomia e sem restrições (por exemplo, brincar com Lego ou fazer desenhos livres)
- Têm mais liberdade de movimento e expressão, com maior flexibilidade no design e na forma, como em atividades livres, robótica, etc.
- Através da *PlayStation*
- A ver *TikTok* ou *YouTube*
- Participando em atividades como música, dança, desporto, pintura: "Tudo o que não se encaixa num molde"
- Xadrez: com presença física ou em formato digital, num quadro interativo

5 Apoiar uma criança com PHDA



9 *Como ajuda o seu filho a desenvolver resiliência e a manter a autoestima quando enfrenta desafios?*

- Ser prestativo e solidário.
- Levar as crianças a diferentes profissionais.
- Ler e aprender sobre a PHDA.
- Conversar com outros pais sobre o que fazer para ajudar as crianças.
- Focar-se no positivo e no desenvolvimento das crianças.
- Apoiar a participação em desportos, especialmente desportos individuais (por exemplo, karaté), para que se sintam melhor consigo próprias e encontrem aceitação.
- Dar às crianças liberdade para se expressarem e aceitar os seus sentimentos, sem críticas.

10 *Já recorreu a algum recurso, formação formal training, ou apoio profissional (por exemplo, psicólogos, terapeutas) para a PHDA do seu filho? Quais foram os recursos ou apoios mais úteis? Se não, que obstáculos o impediram de aceder a esses recursos?*

- Os recursos disponíveis são limitados. Os pais pagam pelo apoio profissional de psicólogos e terapeutas.
- Falta de informação adequada: os pais são obrigados a consultar circulares e legislação.
- Infelizmente, existe diferenciação nos exames e na avaliação da criança em geral.
- As crianças com dificuldades de aprendizagem não são separadas dos outros alunos nos exames.
- As crianças em educação residencial estão excluídas das atividades sociais oferecidas nas escolas, como celebrações, saídas, etc.

11 *Que apoio adicional gostaria de receber da escola para melhor apoiar o seu filho? Tem alguma recomendação para melhorar o sistema de ensino no apoio a crianças com PHDA?*

- É necessária uma alteração legislativa.
- Deverão ser fornecidas mais oportunidades pela escola para crianças com PHDA.
- A utilização de plataformas de aprendizagem e a submissão de trabalhos num site da escola.
- É necessária uma comunicação adicional entre professores e pais, bem como uma melhor coordenação com os serviços de apoio e tutoria.
 - Os professores precisam de formação especializada para serem mais conscientes e sensíveis em relação à PHDA.
- O Ministério deve desenvolver sistemas de avaliação dos professores.
- Mudar a mentalidade dos professores, em vez de promover apenas teoricamente que é injusto para os outros ou insistir na “igualdade”.



6 Sugestões e Melhorias Futuras

12 *Que tipo de recursos, formação ou apoio consideraria mais benéfico enquanto encarregado de educação de uma criança com PHDA?*

- Apoio financeiro aos pais para cobrir os custos com psicólogos e outros profissionais.
- Sensibilização, educação, aprendizagem e formação são sempre bem-vindas.
- Apoiar pais e crianças através da alteração do processo de avaliação para identificação de perturbações: por exemplo, com o psicólogo educacional a deslocar-se à escola para observar a criança no momento.



Resultados do Questionário do Grupo Focal de Pais

1 Compreender a PHDA e o seu impacto



1 Quando é que notou os primeiros sinais de PHDA no seu filho e que medidas tomou para compreender a sua condição?

- Os pais notaram sinais de PHDA em diferentes fases do desenvolvimento — alguns na primeira infância, outros quando as exigências escolares aumentaram.

Os pais começaram a perceber os sinais de PHDA à medida que os filhos enfrentavam crescentes exigências académicas e sociais, frequentemente durante os primeiros anos de escola. As escolas desempenharam um papel crucial na identificação da necessidade de uma avaliação mais aprofundada e, apesar de serem evidentes desafios como a impulsividade e a dificuldade em adaptar-se, os pais também reconheceram a natureza sociável, afetuosa e enérgica dos seus filhos.

2 Como é que a PHDA afeta a vida diária do seu filho na escola, em casa e nas interações sociais?

A PHDA afeta significativamente o quotidiano das crianças, causando hiperatividade, impulsividade, distração e dificuldades na regulação emocional, especialmente em ambientes estruturados como a escola. Em casa, estes desafios persistem, manifestando-se na resistência às regras e na dificuldade em completar tarefas. Contudo, os pais também destacaram a sociabilidade, o afeto e a natureza enérgica dos filhos, refletindo uma combinação de dificuldades comportamentais e pontos fortes pessoais.



2 Competências Pessoais

3 Que desafios específicos enfrenta o seu filho na gestão das suas emoções como a frustração ou a impulsividade?

- As crianças com PHDA enfrentam dificuldades relacionadas com a intensidade emocional e a impulsividade, o que pode levar a comportamentos disruptivos tanto em casa como na escola. Estes desafios emocionais afetam frequentemente as relações com os colegas e a dinâmica da sala de aula. A nível académico, as crianças têm dificuldades de organização e concentração, especialmente na leitura, embora tendam a apresentar melhor desempenho em tarefas criativas e em aprendizagens baseadas na audição.

4 Como lida o seu filho com tarefas que exigem concentração, atenção sustentada ou organização?

- As crianças com PHDA frequentemente têm dificuldades de concentração, atenção sustentada e organização, especialmente em tarefas como a leitura e trabalhos académicos individuais. No entanto, tendem a envolver-se com mais sucesso em aprendizagens criativas ou auditivas e mostram maior motivação e concentração durante atividades de grupo que envolvem interação social.

5 Como apoia a confiança e a autoestima do seu filho, especialmente quando enfrenta dificuldades?

- Os pais apoiam a confiança e a autoestima dos filhos através de rotinas estruturadas e reforço constante, mas muitas crianças continuam a ter dificuldades devido à baixa autoconfiança, insegurança emocional e uma dependência da motivação externa em vez de desenvolverem motivação intrínseca.

3 Competências Sociais



6 O seu filho tem dificuldades em compreender ou responder a pistas sociais? Como lida com isso?

- As crianças com PHDA frequentemente têm dificuldade em compreender ou responder adequadamente aos sinais sociais, o que afeta as relações com os colegas. No entanto, atividades de grupo estruturadas, com regras claras, melhoram significativamente a sua interação social, competências de comunicação e autoconfiança ao longo do tempo.

7 Identificou alguma atividade em grupo ou de equipa que ajude o seu filho a lidar de forma positiva com o comportamento social?

Os pais constataram que atividades estruturadas em grupo ou em equipa (como teatro e desportos coletivos) apoiam significativamente o comportamento social, a comunicação e a autoestima dos seus filhos. Estes ambientes promovem um envolvimento positivo, especialmente quando existem regras e papéis claros, enquanto as atividades solitárias tendem a evidenciar desafios organizacionais e comportamentais.



4 Competências de Aprendizagem

8 Já reparou em alguns métodos de ensino, ferramentas ou ambientes de aprendizagem que sejam particularmente eficazes para o seu filho?

- Os pais identificaram consistentemente uma combinação de jogos, tecnologia e ferramentas audiovisuais como muito eficaz na promoção da aprendizagem e concentração dos seus filhos. Métodos interativos, materiais baseados em áudio, programas estruturados como o KUMON, e estratégias de relaxamento, como música e pausas, foram todos considerados como formas de melhorar o foco e o envolvimento, especialmente em comparação com os métodos tradicionais de leitura.

5 Apoiar uma criança com PHDA



9 Como ajuda o seu filho a desenvolver resiliência e a manter a autoestima quando enfrenta desafios?

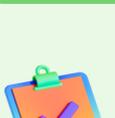
- Para apoiar a resiliência e a autoestima dos seus filhos, os pais enfatizaram o valor de intervenções multidisciplinares — incluindo aconselhamento psicológico, serviços terapêuticos e medicação — que ajudaram a melhorar a regulação emocional, as relações sociais e o funcionamento geral na escola e nos contextos sociais.

10 Já recorreu a algum recurso, formação formal training, ou apoio profissional (por exemplo, psicólogos, terapeutas) para a PHDA do seu filho? Quais foram os recursos ou apoios mais úteis? Se não, que obstáculos o impediram de aceder a esses recursos?

- Os pais recorreram a diversos apoios profissionais — incluindo psicólogos, terapeutas e medicação — que se revelaram especialmente eficazes na melhoria da regulação emocional, das interações sociais e das competências de desenvolvimento. As atividades extracurriculares também desempenharam um papel fundamental no aumento da autoestima e da confiança, especialmente em contextos estruturados e orientados para a conquista de objetivos.

11 Que apoio adicional gostaria de receber da escola para melhor apoiar o seu filho? Tem alguma recomendação para melhorar o sistema de ensino no apoio a crianças com PHDA?

- Os pais enfatizaram a necessidade de as escolas proporcionarem um apoio mais integrado às crianças com PHDA, incluindo a colaboração com psicólogos e terapeutas, o acesso a atividades extracurriculares estruturadas, e uma abordagem mais holística que apoie a regulação emocional, as competências sociais e a organização académica.



6 Sugestões e Melhorias Futuras

12 Que tipo de recursos, formação ou apoio consideraria mais benéfico enquanto encarregado de educação de uma criança com PHDA?

- Os pais identificaram a necessidade de um sistema educativo mais inclusivo e flexível, destacando a importância da redução da pressão académica, da presença permanente de psicólogos escolares, da formação dos professores sobre PHDA, do acesso mais rápido a equipas de apoio, de uma melhor colaboração entre escolas e terapeutas, e de serviços financiados pelo Estado para garantir um apoio equitativo a todas as famílias.