

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Jan 28, 2025

TDAH em crianças: ajuda na escola e em casa

Crianças com TDAH geralmente enfrentam desafios na escola e em casa. Eles podem ter problemas para se concentrar, seguir rotinas ou gerenciar tarefas.

Essas informações fornecem dicas e estratégias para ajudar seu filho a controlar o TDAH na escola e em casa.

Ajuda na escola

Se seu filho tem TDAH, seus sintomas provavelmente o afetarão na escola. Muitas coisas sobre um ambiente de sala de aula podem ser difíceis para eles, como seguir rotinas, manter-se organizado e ficar quieto. Eles podem ter dificuldade em se concentrar e concluir tarefas. Eles também podem se sentir inquietos.

Isso pode levar a desafios como atrasar os trabalhos escolares ou mostrar sinais de comportamento disruptivo.

Esses comportamentos não fazem com que seu filho se comporte mal de propósito - o TDAH é uma condição médica. É importante informar a escola se seu filho foi diagnosticado com TDAH. Eles provavelmente tomarão medidas para ajudar seu filho a se adaptar à sala de aula e melhorar sua capacidade de aprender.

Por exemplo, existem tipos de **terapia comportamental** que podem acontecer na escola e envolver o professor de seu filho. A terapia comportamental ensina às crianças maneiras de controlar os sintomas de TDAH em sua vida diária. Para obter mais detalhes sobre terapia comportamental, consulte nossas informações intituladas: *TDAH: Quais são as opções de tratamento?*

A escola e os professores de seu filho podem fornecer ajuda extra para seu filho na sala de aula. Abaixo estão algumas das coisas que eles podem fazer para ajudar.

- Envolver um coordenador de necessidades de educação especial. Esses coordenadores trabalham com professores para atender às necessidades de crianças com TDAH. Isso significa que seu filho pode ficar com os colegas de classe, mas obter ajuda extra.

TDAH em crianças: ajuda na escola e em casa

- Envolver um serviço de ensino especializado para aconselhar o corpo docente.
- Crie áreas de estar especiais. O trabalho escolar de seu filho pode melhorar se ele puder se sentar em uma área com poucas distrações e espaço para se movimentar e liberar energia.
- Dê ao seu filho pausas extras ou tecnologia extra para ajudá-lo a aprender. Alguns exemplos incluem fones de ouvido com cancelamento de ruído, audiolivros ou aplicativos de conversão de voz em texto. Você pode ouvir isso chamado de **tecnologia assistiva**.
- Dê instruções extras ao seu filho para que as tarefas sejam divididas em etapas gerenciáveis. Se seu filho esquecer uma instrução, ele deve se sentir capaz de pedir ao professor que a repita.

É importante manter contato com a escola de seu filho e trabalhar em conjunto para garantir que ele aproveite ao máximo a escola.

Você pode pedir ao professor ou ao administrador da escola do seu filho mais informações sobre quais recursos estão disponíveis para ajudar a apoiar seu filho. Você também pode entrar em contato com a autoridade educacional local.

Ajuda em casa

Também há coisas que você pode fazer em casa para ajudar seu filho com os sintomas de TDAH. Abaixo estão algumas estratégias que podem funcionar para seu filho.

- Crie uma rotina consistente com horários regulares para refeições, tarefas domésticas e hora de dormir. Você pode usar um gráfico visual ou calendário para mapear rotinas e atividades diárias.
- Faça uma lista de verificação do que seu filho precisa fazer todos os dias para que ele consulte. Eles podem riscar cada item da lista à medida que o fazem.
- Divida os grandes trabalhos em estágios menores e ofereça recompensas ou elogios por concluir cada etapa. Isso pode ser útil para tarefas como limpar o quarto ou outras tarefas domésticas, fazer a lição de casa, praticar hobbies ou concluir um projeto.
- Ajude seu filho a encontrar o que funciona melhor para ele se manter organizado e se lembrar das coisas com mais facilidade. Isso pode incluir experimentar ferramentas diferentes, como listas de verificação, cadernos, cronômetros, alertas telefônicos ou lembretes visuais, até descobrirem o que lhes convém.
- Se seu filho não se lembrar de uma tarefa ou instrução em casa, incentive-o a pedir que você a repita em vez de tentar lembrar ou adivinhar.
- Configure uma área confortável com poucas distrações para concluir a lição de casa. Incentive-os a fazer pausas curtas e regulares.
- Incentive exercícios regulares para ajudar seu filho a queimar energia extra. Esportes extracurriculares que envolvam movimentos constantes, como basquete ou hóquei, podem ser boas opções. Pequenos movimentos durante o dia, como dançar ou fazer polichinelos, também podem ajudar seu filho a se recuperar e a se sentir mais concentrado.

TDAH em crianças: ajuda na escola e em casa

Crianças mais velhas com TDAH podem achar úteis algumas de nossas dicas para adultos. Para obter mais detalhes, consulte nossas informações intituladas: *TDAH em adultos: estratégias para gerenciar tarefas diárias*.

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

