

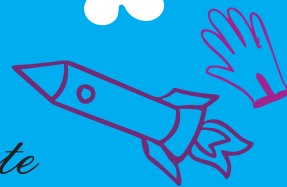
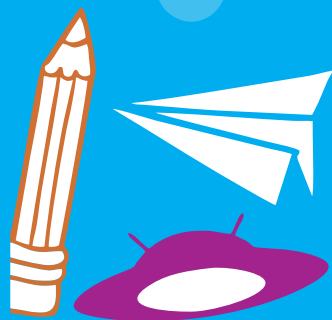


Almanaque



Para pais de Crianças com

TDAH



Érica Carneiro Ricarte

Orientador

George Pimentel Fernandes

Organização

Érica Carneiro Ricarte

Coordenação gráfica

Vitória Nunes

Revisão

Elke Carneiro Ricarte

Thamires de Alencar

O QUE É TDAH?



Você sabia...

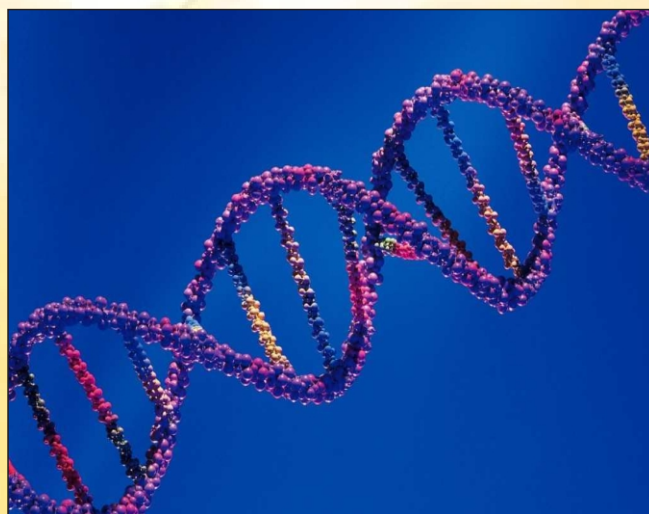
TDAH (Transtorno de déficit de atenção com hiperatividade) é um transtorno neurobiológico caracterizado por sintomas como desatenção, hiperatividade, impulsividade, desorganização, distração, entre outros. É uma alteração no funcionamento do sistema nervoso que surge na infância e costuma acompanhar o indivíduo durante toda a sua vida.

Fonte: <https://neurocirurgia.com/deficit-de-atencao-e-hiperatividade>

PRA SABER MAIS....

O que causa o TDAH?

O TDAH é uma doença multifatorial, isto é, está relacionada a várias causas e fatores que interferem no funcionamento do sistema nervoso como um todo. Não se sabe ao certo ainda a causa exata do TDAH, nem os genes a ele associados, mas acredita-se que alguns acontecimentos e exposições podem aumentar a chance da ocorrência de TDAH:



- História familiar de TDAH em parente de primeiro grau (pais e irmãos);
- Tabagismo e uso de álcool durante a gravidez;
- Peso ao nascimento inferior a 1.500 g e parto prematuro;
- Infecções e exposição às neurotoxinas nos primeiros meses de vida.



VOCÊ SABIA...

O diagnóstico do TDAH é feito por informações da rotina do paciente. Se são crianças, coleta-se esses dados com os pais e nas escolas. Baseado nessas informações, junto com o questionário aplicado em consultório, descobre-se se existe ou não o transtorno.

TDAH é um transtorno mental que se desenvolve no momento ou logo após o nascimento, mas os sintomas normalmente não ficam aparentes até a idade de quatro ou cinco anos e, muitas vezes, não até que as crianças estejam no ensino fundamental ou médio. Os sintomas se enquadram em duas categorias: 1- Impulsividade: Impaciência excessiva, inquietação, incapacidade de permanecer parado· 2- Desatenção: Dificuldade de concentração, dificuldade em fazer tarefas tranquilas esses sintomas se sobrepõem aos sintomas de muitas outras doenças, e quase dois terços das crianças com TDAH também têm outro transtorno mental, emocional ou comportamental. Muitas crianças com TDAH também apresentam uma combinação das categorias de impulsividade e desatenção do TDAH.

ATIVIDADES PARA DESACELERAR

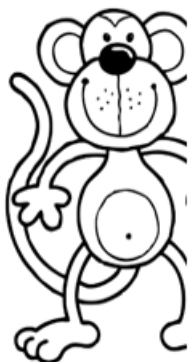
BRINCADEIRA COM PALAVRAS



MACACO



DISSE



“NESTA BRINCADEIRA, O MACACO, É QUEM DETERMINA O QUE A CRIANÇA TEM QUE EXECUTAR, SEGUINDO O COMANDO COMPLETO: MACACO DISSE PARA SUBIR A ESCADA OU MACACO DISSE PARA SALTITAR NO LUGAR, ETC. SOMENTE AS ORDENS DADAS PELO MACACO DEVEM SER OBEDECIDAS”.



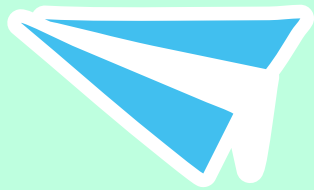
MACACO DISSE:

- MÃOS NA CABEÇA
- PULAR COM OS 2 PÉS
- PULAR COM UM SÓ PÉ
- BATER PALMAS
- IMITAR UM SAPO, IMITAR MACACO....

Exercite com seu filho/filha o comando de palavras com essa brincadeira do MACACO DISSE.

ATIVIDADES PARA DESACELERAR

Estátua



A brincadeira de estátua, também é ótima para a atenção e o controle do impulso. Com ela, crianças passam a desenvolver essas habilidades.

Embora possa ser estressante ser pai de uma criança com TDAH, focar nos aspectos positivos, buscar o apoio de outras pessoas e cuidar de si mesmo pode tornar seu trabalho mais fácil e gratificante.



DICA DIGITAL

Você já reparou que alguns textos do almanaque indicam acesso à internet? Os endereços começam com [www](#) ou [http://](#). Da mesma forma que nós temos um endereço da nossa casa, que permite que os correios ou outras pessoas consigam chegar até lá, na internet tudo que é postado, seja um vídeo, uma música, um texto, um jornal, precisa de um endereço único que possibilita o acesso ao seu conteúdo.

Se você quiser acessar os textos ou os materiais indicados no almanaque ou nos livros que você usa na sua escola, sempre peça permissão e ajuda a um adulto.

Fonte: Souto Maior, Mário. O grande livro das adivinhações. O que é? O que é?. Belo Horizonte: Editora Leitura, 2010.



ADIVINHAÇÃO

A adivinhação é responsável por estimular uma série de aspectos: pensamento lógico, o reconhecimento do todo por uma parte, a dedução, a atenção, a observação, a nomeação e a discriminação visual. Os pequenos podem descobrir, por meio da atividade, que poderão alcançar resultados mais satisfatórios, sobretudo se fizerem perguntas mais objetivas.

Fonte: <https://institutoneurosaber.com.br/>

O que o que é?

- 1 – O que é, o que é? Dá muitas voltas e não sai do lugar.
- 2 – O que é, o que é? Anda com os pés na cabeça.
- 3 – O que é, o que é? Quanto mais se tira mais se aumenta.
- 4 – O que é, o que é? Mesmo atravessando o rio não se molha



Respostas: 1- O relógio; 2 – O piolho; 3 – O buraco; 4 – A ponte.

10 BRINCADEIRAS simples para "DESACELERAR" crianças com TDAH

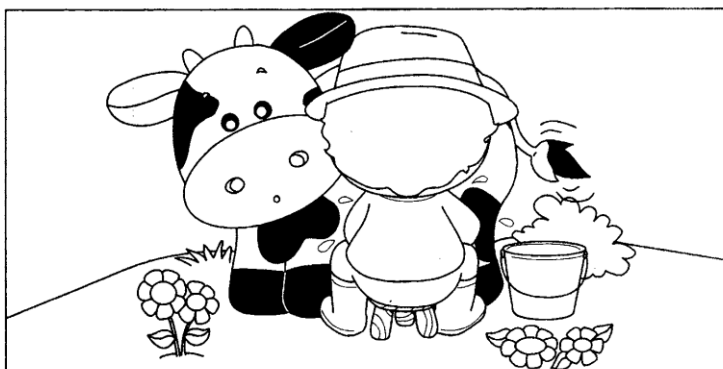


SAIBA MAIS

Existe mesmo o TDAH?
Esse transtorno é reconhecido oficialmente por vários países e pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Em alguns países, como nos Estados Unidos, portadores de TDAH são protegidos pela lei quanto a receberem tratamento diferenciado na escola.

Fonte: <https://tdah.org.br/>

AS DUAS CENAS SÃO PARECIDAS. COMPARE-AS E ASSINALE NA SEGUNDA AS SETE DIFERENÇAS.



Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/631841022695113489/>

ATIVIDADES PARA DESACELERAR

Brincadeiras com pintura e argila proporcionam às crianças com TDAH a oportunidade de se expressarem por outros meios que não sejam necessariamente a comunicação verbal. Pintura e argila também colaboram com a autoconfiança, pois não há nenhuma abordagem adequada ou errada em utilizar os materiais

fonte: <https://institutoneurosaber.com.br/>

MEDICAMENTO PARA TDAH VOCÊ SABIA...

No tratamento, além do acompanhamento psicológico, também é utilizada medicação à base de metilfenidato, substância química estimulante. Aqui no Brasil, essa substância comercializada com o nome Ritalina, da farmacêutica Novartis.

O estimulante presente no metilfenidato aumenta a liberação de dopamina (importante neurotransmissor precursor natural da adrenalina) em determinados circuitos do sistema nervoso central, ajudando a corrigir o funcionamento do lobo frontal e auxiliando no controle da hiperatividade.

Fonte: <https://hospitalsantamonica.com.br/ritalina-contrainquietacao-escolar/>

ORIENTAÇÕES PARA OS PAIS

ESTABELEÇA ROTINAS:

A escola precisa manter a sala de aula organizada e estruturada.

AGENDA ESCOLA-CASA:

Através da agenda informações importantes poderão ser trocadas sobre o comportamento do aluno em sala de aula, no recreio escolar, ou sobre a execução de deveres de casa e atividades.

SENTAR NA FRENTE NA SALA DE AULA:

Será mais fácil monitorar e ajudar o estudante com dificuldade nos estudos e com um comportamento desatento ou hiperativo sentando-o na frente na sala de aula, próximo ao quadro e ao professor.

MATÉRIAS MAIS DIFÍCEIS NO INÍCIO DA AULA:

Não apenas os que tem TDAH, mas todos os estudantes estão mais aptos à aprendizagem no início do horário letivo

PAUSAS REGULARES:

Todos nós possuímos uma determinada capacidade para permanecermos atentos. Isso significa que após um determinado tempo, nossa capacidade atencional diminui muito, assim como nosso desempenho. Portanto, permitir pausas regulares entre as atividades é uma conduta importante para que os alunos possam relaxar por alguns minutos.



ORIENTAÇÕES PARA OS PAIS

ENSINE TÉCNICAS DE ORGANIZAÇÃO E ESTUDO:

Normalmente, crianças e adolescentes apresentam dificuldade para se organizar e planejar os estudos. Se esses estudantes tiverem TDAH será ainda maior. Portanto, o professor pode exercer um papel importantíssimo no estabelecimento de técnicas de organização para favorecer o estudo em casa.

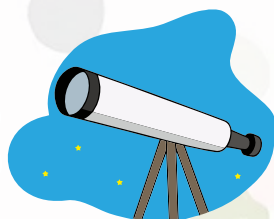
PREMIE O BOM COMPORTAMENTO EM SALA DE AULA:

Também chamado de esforço positivo. Essa estratégia visa a estimular que comportamentos assertivos sejam potencializados e o interesse pelos estudos aumente, promovendo a melhoria do desempenho acadêmico de todos.



DICAS IMPORTANTES PARA OS PAIS:

- Escolher cuidadosamente a escola e a professora para que a criança possa obter sucesso no processo de ensino-aprendizagem.
- Não sobrecarregar a criança com excesso de atividades extracurriculares.
- O estudo deve ser do jeito que as crianças ou os adolescentes bem entenderem. Tudo deve ser tentado, mas se o resultado final não corresponder às expectativas, reavalie após algumas semanas e peça novas opções; vá tentando até chegar à situação que mais favoreça o desempenho.
- Tenha contato próximo com os professores para acompanhar melhor o que está acontecendo na escola.
- Todas as tarefas têm que ser subdivididas em tarefas menores que possam ser realizadas mais facilmente e em menor tempo.



CALENDÁRIO POSOLÓGICO

Procure o farmacêutico e preencha o calendário posológico do seu filho, de acordo com a prescrição médica

NOME: _____

farmaceutico DIGITAL

TABELA 1 – HORÁRIOS AO LONGO DO DIA + ESCREVA O NOME DO MEDICAMENTO E MARQUE QUAL O HORÁRIO TOMA CADA 1.

PERÍODO DO DIA HORAS MEDICAMENTO	Manhã 						Tarde 						Noite 						
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1.																			
2.																			
3.																			
4.																			
5.																			
6.																			
7.																			
8.																			
9.																			
10.																			

ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

Farmacêutico DIGITAL

- ◆ Utilize esta tabela para organizar os horários de tomar seus remédios de uso contínuo.
- ◆ Se durante o tratamento você apresentar alguns sinais ou sintomas como náuseas e/ou vômitos, gosto ruim na boca, diarreia, excesso ou perda de sono, alterações de humor, alterações visuais ou alterações na pele como vermelhidão, placas, bolhas ou coceira podem ser sinais de alergia. Avise imediatamente seu médico para que ele avalie e decida se deve ou não suspender o tratamento ou mudar a medicação.
- ◆ Avise SEMPRE o seu médico sobre todos os medicamentos que você esteja tomando antes de ele prescrever outro. Os medicamentos podem interagir um com outro e isso pode trazer sérios danos à sua saúde.
- ◆ Mantenha seus remédios SEMPRE longe das crianças e animais.
- ◆ Procure tomar as cápsulas e comprimidos com água. Cerca de 200 ml de água (um copo), é uma boa quantidade, pois nesse volume, a água evita que o medicamento fique entalado ao ser deglutido. Além disso, essa quantidade faz com que o estômago se esvazie mais rápido e o princípio ativo do medicamento chegue mais rápido ao intestino, onde a maioria é realmente absorvida.
- ◆ Nunca misture medicamentos com o Alcool.
- ◆ Lembre-se, o uso de medicamentos é parte de um tratamento, que deve ser iniciado após o diagnóstico ser feito. O diagnóstico depende de uma anamnese completa e exame físico adequado. Por isso, somente médicos e dentistas em casos específicos têm condições de prescrever corretamente uma medicação.

PARENTES, AMIGOS E VIZINHOS, SE NÃO FOREM MÉDICOS, NÃO ESTÃO HABILITADOS A INDICAR O USO DE REMÉDIOS.

Fonte: <https://farmaceuticodigital.com/>

Horário certo de dar Ritalina ao seu filho

Tome Ritalina® uma ou duas vezes ao dia (por exemplo, no café da manhã e/ou almoço). Engula o comprimido com água. Em alguns pacientes a Ritalina® pode causar insônia. Para evitar dificuldade em adormecer, a última dose de Ritalina® deve ser tomada antes das 18 horas, a menos que o seu médico tenha recomendado diferente.

Fonte: Ritalina [Bula]

Quanto dar ao seu filho

Não altere a dose sem falar com o seu médico. Se você tem a impressão de que o efeito da Ritalina® é muito forte ou muito fraco, fale com o seu médico.

Fonte: Ritalina [Bula]

Crianças

O médico irá dizer-lhe quantos comprimidos de Ritalina® dar para a criança.

O médico irá iniciar o tratamento com uma dose baixa e aumentá-la gradualmente, conforme necessário. A dose diária máxima recomendada é de 60 mg.

Fonte: Ritalina [Bula]



Por quanto tempo dar Ritalina® ao eu filho

Utilize este medicamento exatamente como indicado pelo seu médico. Não o use mais, com mais frequência e por mais tempo do que o recomendado pelo seu médico. Se usado de forma inadequada, este medicamento pode causar dependência. O tratamento para TDAH varia na duração de paciente para paciente. Ele pode ser interrompido durante ou depois da puberdade. O médico pode descontinuar a Ritalina® periodicamente para ver se ela ainda é necessária.

Fonte: Ritalina [Bula]

Se você parar de dar Ritalina® ao seu filho

Não pare de tomar Ritalina® sem falar com o seu médico. Pode ser necessário reduzir a dose diária gradativamente antes de parar completamente.

Você vai precisar de supervisão médica após interromper o tratamento.

Fonte: Ritalina [Bula]

PENSE E COMPLETE NA ESCOLA TEM

C _____
P _____
L _____
L _____
L _____
C _____
A _____

Reações adversas

O metilfenidato pode causar reações adversas no sistema nervoso central como, por exemplo, psicose, alucinações, convulsões, sonolência, ansiedade e, até mesmo, desejo de suicídio. A reação mais comentada, e que acabou apelidando a ritalina de "droga da obediência", é o efeito zumbi que pode causar. Uma espécie de apatia ou letargia. A tranquilidade muitas vezes é confundida com o efeito zumbi, mas é reflexo da ação do medicamento controlando a hiperatividade da criança e focando-a em uma atividade específica. Além disso, pode ocorrer redução de apetite e insônia como efeitos colaterais do metilfenidato. Destacam-se também dor abdominal e cefaléia. Sintomas comumente descritos como sendo causados pelo fármaco podem na verdade ser atribuídos à doença, tais como ansiedade, tristeza, desinteresse e "olhar parado".

PASTURA, Giuseppe; MATTOS, Paulo. Efeitos colaterais do metilfenidato.

Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo), v. 31, p. 100-104, 2004.

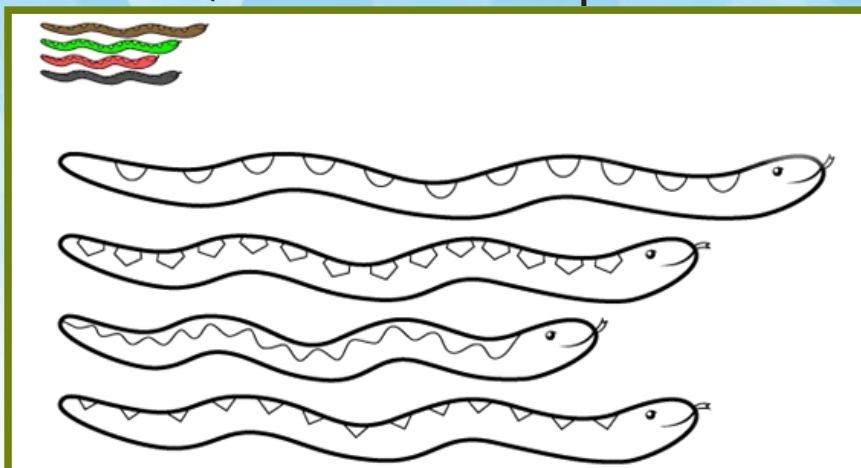
Superdosagem de Ritalina

Se muitos comprimidos de Ritalina® forem acidentalmente tomados, vá imediatamente ao médico ou à emergência do hospital mais próximo. Informe ao médico em que momento foram tomados os comprimidos. Você pode necessitar de assistência médica. Os sintomas de superdose são vômitos, agitação, dor de cabeça, tremores, espasmos musculares, batimento cardíaco irregular, rubor, febre, sudorese, dilatação das pupilas, dificuldade em respirar, confusão e convulsões.

Fonte: Ritalina [Bula]2004.

COMPARAÇÃO

Qual a cobra mais comprida?



Selecione a figura menor em cada sequência:



Fonte: <https://www.liveworksheets.com/>

VAMOS OUVIR

Somente um especialista é capaz de fazer uma avaliação correta e indicar o uso da ritalina. Porém, os tratamentos alternativos ou complementares à medicina alopática que utilizam a música tem apresentado resultados excelentes e estão ajudando a melhorar a vida de quem sofre com TDAH. Crianças e jovens também podem desenvolver foco, disciplina e capacidade de concentração aprendendo a tocar algum instrumento em aulas de música. Para dominar guitarra, bateria, violão e piano, por exemplo, o aluno precisa desenvolver várias habilidades, como a coordenação motora e a leitura de partituras, o que exige dedicação e atenção. Com o canto ocorre o mesmo processo. Coordenar respiração, afinação, controle da voz e harmonia com as vozes do coletivo estimula a sociabilidade, a disciplina, reduz os níveis de estresse e ansiedade (muito comuns em hiperativos) e, conseqüentemente, também impacta de forma positiva na autoestima e no bem-estar.

Fonte :<http://www.sabra.org.br/site/>

TDAH

ARTISTA: ANALICE

ELE PEGA O COPO, O PANO, O PRATO E O GARFO CAI

TENTA FAZER TUDO AO MESMO TEMPO E NÃO FAZ NADA DIREITO

MASTIGA NUM PROCESSO RUMINANTE MEXENDO NO CELULAR

PENSA EM TUDO E NADA AO MESMO TEMPO, NÃO SENTE O SABOR DIREITO

DIZEM QUE O MENINO É HIPERATIVO E NÃO CONSEGUE CONCENTRAR

E O MENINO VIVE PRESSIONADO

PRODUÇÃO A QUALQUER PREÇO, QUALQUER PREÇO

E O MENINO SÓ QUERIA BRINCAR, MAS GANHOU UM SELO TDAH

E O MENINO SÓ QUERIA VIVER, SÓ QUERIA CORRER, SÓ QUERIA VOAR

SENTA NA CADEIRA, NÃO CONSEGUE FICAR QUIETO NO LUGAR

TENTA PRESTAR ATENÇÃO, DISTRAI COM QUALQUER MOVIMENTO

BATUCA NA CARTEIRA E A PERNA NÃO PÁRA DE BALANÇAR



A PROFESSORA NÃO ENTENDE NADA E MATA QUALQUER LUZ DE DESENVOLVIMENTO

DIZ QUE ELE É HIPERATIVO E NÃO CONSEGUE RESPEITAR

E O MENINO SE SENTE CULPADO, NINGUÉM ENTENDE ELE DIREITO

E PAGA O PREÇO

E O MENINO SÓ QUERIA BRINCAR, MAS GANHOU UM SELO TDAH

E O MENINO SÓ QUERIA VIVER, SÓ QUERIA CORRER, SÓ QUERIA VOAR

E O MENINO QUE JÁ NÃO É MAIS MENINO, MAS NÃO CONSEGUIU PARAR

PAROU DE CRESCER, MAS NÃO PAROU DE PARAR

JÁ ESTUDOU, TRABALHOU, ESQUECEU DE RESPIRAR

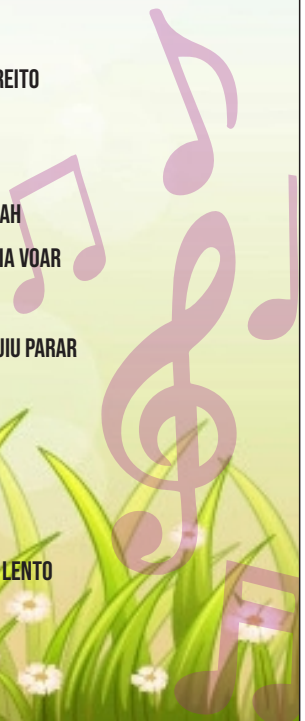
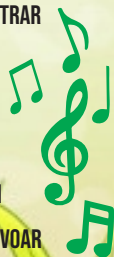
SE FRUSTROU, ODIOU, BEIJOU, AMOU, CANSEI

FRITO NUM MUNDO CADA VEZ MAIS POBRE DE ESPÍRITO

ONDE A ANSIEDADE É UM PROBLEMA CRÍTICO QUE ARRASTA LENTO

ATÉ MESMO O MAIS RICO PRA MAIS PERTO DA MORTE

FONTE:



DESAFIO DO LABIRINTO

ENCONTRE A SAÍDA DO LABIRINTO

