

VAMOS FALAR SOBRE
**NECESSIDADES
EDUCATIVAS
ESPECÍFICAS**

ÍNDICE

INTRODUÇÃO

01. O QUE SÃO NECESSIDADES EDUCATIVAS ESPECÍFICAS?

O QUE É A NEURODIVERSIDADE?
O QUE É UMA ESCOLA INCLUSIVA?
COMO POSSO SABER SE O MEU FILHO/A TEM UMA NEE OU NEURODIVERGÊNCIA?

02. COMO RECONHECER E AJUDAR CRIANÇAS E JOVENS COM NEE OU NEURODIVERGÊNCIA?

02.1. PERTURBAÇÃO DO ESPETRO DO AUTISMO

MITOS E FACTOS SOBRE O AUTISMO
QUAIS SÃO OS SINAIS DE QUE UMA CRIANÇA/JOVEM PODE ESTAR NO ESPETRO DO AUTISMO?
COMO PODEM AS FAMÍLIAS E CUIDADORES/AS AJUDAR?
COMO PODEM OS PROFESSORES/AS AJUDAR?

02.2. SOBREDOTAÇÃO OU PERFIL DE ALTAS CAPACIDADES

MITOS E FACTOS SOBRE SOBREDOTAÇÃO
QUAIS SÃO OS SINAIS DE QUE UMA CRIANÇA/JOVEM PODE TER UM PERFIL DE ALTAS CAPACIDADES?
COMO PODEM AS FAMÍLIAS E CUIDADORES/AS AJUDAR?
COMO PODEM OS PROFESSORES/AS AJUDAR?

02.3. DIFICULDADES DE APRENDIZAGEM

MITOS E FACTOS SOBRE DIFICULDADES DE APRENDIZAGEM
QUAIS SÃO OS SINAIS DE QUE UMA CRIANÇA/JOVEM PODE TER DIFICULDADES DE APRENDIZAGEM?
COMO PODEM AS FAMÍLIAS E CUIDADORES/AS AJUDAR?
COMO PODEM OS PROFESSORES/AS AJUDAR?

02.4. PERTURBAÇÃO DE HIPERATIVIDADE E DÉFICE DE ATENÇÃO (PHDA)

MITOS E FACTOS SOBRE PHDA
QUAIS SÃO OS SINAIS DE QUE UMA CRIANÇA/JOVEM PODE TER PHDA?
COMO PODEM AS FAMÍLIAS E CUIDADORES/AS AJUDAR?
COMO PODEM OS PROFESSORES/AS AJUDAR?

02.5. PROBLEMAS DE COMPORTAMENTO

MITOS E FACTOS SOBRE PROBLEMAS DE COMPORTAMENTO
QUAIS SÃO OS SINAIS DE QUE UMA CRIANÇA/JOVEM PODE TER PROBLEMAS DE COMPORTAMENTO?
COMO PODEM AS FAMÍLIAS E CUIDADORES/AS AJUDAR?
COMO PODEM OS PROFESSORES/AS AJUDAR?

CONCLUSÃO

INTRODUÇÃO

Todas as crianças e jovens têm diferentes características e interesses próprios, crescem e aprendem a ritmos diferentes. Por exemplo, há crianças que começam a falar muito cedo, mas demoram mais tempo a andar. Umas são mais interessadas em números e outras mais interessadas em desportos. Há crianças que têm dificuldades em articular palavras, mas são muito hábeis a desenhar. Para algumas crianças, manter a atenção focada e seguir instruções num teste é algo desafiante e, por vezes, desgastante – ainda que os adultos/as possam considerar que é algo “automático” ou “simples”. Há crianças que aprendem muito rápido e outras que aprendem mais devagar e, para ambas, a escola pode parecer aborrecida ou desinteressante. Também há crianças que nasceram noutros países e que, por não dominarem a língua portuguesa, é-lhes difícil compreender o que o Professor/a ensina.

Embora, durante a infância, o desenvolvimento siga algumas etapas, nem todas as crianças as cumprem ou as cumprem da mesma forma. Quando isso acontece, podem existir diferenças na maneira como a criança comunica, raciocina, aprende, escreve ou gere as suas emoções, comparativamente à maior parte das crianças da mesma idade.

Esta diversidade natural implica que, em casa ou na escola, todas as crianças ou jovens apresentem necessidades específicas, que podem requerer cuidados ou métodos de ensino adaptados para apoiar o seu crescimento e aprendizagem, de acordo com os desafios únicos que enfrentam. Considerar as capacidades e limitações de cada criança permite-nos, enquanto Pais, Mães, Educadores/as ou Professores/a, apoiá-las a crescer e a expressar o seu potencial.

O QUE SÃO NECESSIDADES EDUCATIVAS ESPECÍFICAS?

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

01

Quando falamos em **Necessidades Educativas Específicas** (NEE), falamos das necessidades particulares de crianças e jovens que, ao longo do seu percurso escolar, necessitam de respostas educativas diferenciadas - recursos, apoios e medidas específicas - para ultrapassar barreiras à aprendizagem e à participação, promovendo assim o seu desenvolvimento académico, pessoal e socioemocional.

Importa sublinhar que as **NEE não são uma “etiqueta” que define a criança ou jovem**. São uma forma de nomear as necessidades de apoio educativo que podem surgir quando, em determinados momentos e contextos, existem barreiras acrescidas à aprendizagem e à participação.

Por exemplo, **crianças com NEE podem sentir dificuldades** em movimentar-se, expressar-se, falar e comunicar com clareza, concentrar-se, alimentar-se ou realizar tarefas de forma autónoma, ler e escrever, fazer amigos/as, trabalhar em conjunto com outras crianças e adultos/as ou, ainda, adaptar-se a diferentes contextos e expectativas, seja na escola ou em casa.

As NEE referem-se à **diversidade de condições que podem afetar uma criança ou jovem e que tornam necessário que sejam apoiados para que possam crescer, aprender e expressar o seu potencial**. Por exemplo, uma aluna cega tem a necessidade específica de aprender através de meios de ensino que recorram à audição e a outros sentidos que não a visão. Um aluno/a no espectro do autismo pode apresentar dificuldades na comunicação verbal, beneficiando do recurso a sistemas de comunicação aumentativa e/ou alternativa, como imagens, pictogramas ou outras formas adaptadas de expressão. Um/a jovem com dificuldades a ler, pode apresentar dificuldades na leitura, nomeadamente nos processos de descodificação (i.e., ligar letras a sons) e de consciência fonológica (i.e., identificar e manipular sons nas palavras), necessitando de estratégias específicas de apoio que lhe permitam superar as barreiras associadas à identificação de palavras e sons. Uma jovem que se desloca em cadeira de rodas tem a necessidade específica de utilizar rampas, elevadores e salas adaptadas para participar em diferentes aulas e atividades.

Quando as crianças apresentam alguma dificuldade, é essencial poderem contar com respostas, apoios, ou adaptações por parte das famílias e dos diferentes agentes da escola – incluindo diretores/as, professores/as, psicólogos/as, outros técnicos/as e auxiliares. Estes apoios devem ajudar as crianças e jovens a ultrapassar desafios, explorar os seus interesses, desenvolver competências úteis e alcançar o seu pleno potencial.

Nesta perspetiva, **todas as crianças e jovens podem ter necessidades específicas que precisam de ser atendidas**, ainda que existam diferenças no tipo e no tempo de apoio que necessitam.

As **Necessidades Educativas Específicas** podem ser:

1. Temporárias, quando a criança ou jovem necessita de ajuda para superar dificuldades (por exemplo, dificuldades em aprender o alfabeto ou adquirir o português como segunda língua) e que, uma vez superadas, a necessidade de apoio deixa de existir.

2. Permanentes, quando é esperado que os apoios e/ou adaptações se estendam durante a infância e adolescência (por vezes, também na idade adulta), garantindo que a criança ou jovem possa expressar todo o seu potencial.

O QUE É A NEURODIVERSIDADE?

Tal como nos desenvolvemos e aprendemos a ritmos diferentes, também a forma como os nossos cérebros funcionam é a diferente. A esta diversidade natural chamamos **Neurodiversidade**: a variabilidade **no funcionamento neurológico humano, que em interação com fatores individuais e contextuais**, influencia a forma como percebemos o mundo, aprendemos, gerimos emoções e estabelecemos relações.

Dentro desta diversidade natural, **algumas crianças e jovens são considerados Neurotípicos/as**, ou seja, o seu desenvolvimento e funcionamento cerebral seguem padrões comuns e frequentes na população. **Outras crianças e jovens** - como os que apresentam Perturbação do Espectro do Autismo, Perturbação da Aprendizagem Específica (por exemplo, dislexia) ou Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção - apresentam formas de desenvolvimento e funcionamento neurológico diferentes destes padrões mais frequentes e, neste enquadramento, são designadas como **Neurodivergentes**.

Embora muitos perfis neurodivergentes possam estar associados a diagnósticos clínicos, o conceito de neurodiversidade enfatiza que estas diferenças fazem parte da variabilidade humana e não devem ser compreendidas exclusivamente numa lógica de défice.

Reconhecer a Neurodiversidade é fundamental!



As crianças e jovens com perfis diferenciados de neurodesenvolvimento têm diferentes formas de ser, de ver o mundo e de comunicar.



Todas as crianças e jovens, incluindo os neurodivergentes, têm o potencial de aprender e desenvolver diferentes interesses e competências, embora este potencial se possa expressar de formas diferentes e possa depender do acesso a oportunidades e apoios adequados às necessidades.



A família, a escola e a sociedade têm um papel fundamental na redução de barreiras, criando contextos que permitam a todas as crianças e jovens expressarem-se, aprenderem, crescerem e alcançarem uma boa qualidade de vida.

Reconhecer e valorizar a neurodiversidade é apenas o primeiro passo. Não basta reconhecer as diferenças: é essencial garantir que todas as crianças e jovens, independentemente das suas características ou diagnósticos, encontram contextos onde possam participar, aprender e sentir-se incluídas.



O QUE É UMA ESCOLA INCLUSIVA?



Uma **Escola Inclusiva é uma Escola para todos/as**. É uma escola que garante que **todas as crianças aprendem juntas, na mesma escola e nas mesmas salas**.

Para que isto seja uma realidade, é essencial **assegurar oportunidades reais de aprendizagem também para aqueles/as que, historicamente, têm sido excluídos/as** - como as crianças com NEE, neurodivergentes ou imigrantes (que não falam a língua do país de acolhimento, por exemplo).

As Políticas Públicas têm sido fundamentais para tornar a Escola para todos/as uma realidade.

Nas últimas décadas, Portugal tem dado passos importantes para construir uma Escola que respeita a diversidade e a inclusão, como evidencia a reforma educativa proposta no **Decreto-Lei n.º 54/2018**:

- O Decreto-Lei n.º 54/2018, de 6 de julho, estabeleceu um modelo de **Educação Inclusiva** para que, em cada escola, os Diretores/as e Professores/as conseguissem decidir como responder à diversidade dos seus alunos e alunas, construindo uma Escola onde todos/as possam crescer, aprender e sentir-se bem.

Desde então, o termo antigo “Necessidades Educativas Especiais” deixou de ser usado, preferindo-se o termo “**Necessidades Educativas Específicas**” para nos referirmos a **necessidades de apoio à aprendizagem e à inclusão**, que podem ser sentidas por qualquer criança ou jovem, independentemente de ter ou não um diagnóstico.

Atualmente, nas escolas portuguesas, não é necessário que a criança ou jovem tenha um diagnóstico para receber os apoios de que precisar. **São as características individuais de cada criança** - por exemplo, dificuldades em ler ou escrever, em comunicar com os colegas ou em gerir a ansiedade ou agressividade - **que determinam e orientam o tipo de apoio que ele/a irá precisar** e permitem à escola adaptar-se de modo a ser um espaço potenciador do seu desenvolvimento e respeitador da diversidade.

COMO POSSO SABER SE A CRIANÇA OU JOVEM DE QUEM CUIDO TEM UMA NEE OU NEURODIVERGÊNCIA?



Cada criança ou jovem tem o seu próprio ritmo de desenvolvimento e diferentes características e dificuldades podem manifestar-se em momentos diferentes do crescimento. Algumas condições podem ser identificadas ainda durante a **gravidez ou imediatamente após o nascimento** - como acontece com a Síndrome de Down, com algumas perturbações do desenvolvimento intelectual, com determinadas alterações sensoriais (como a cegueira ou a surdez) e com alterações motoras (como a paralisia cerebral). Outras condições tornam-se evidentes apenas com **o passar do tempo**, como pode acontecer no caso das neurodivergências, das dificuldades psicológicas e emocionais ou dos problemas de comportamento.

Quando comparamos uma criança/jovem com outro, é possível observar diferenças no seu comportamento ou desenvolvimento (por exemplo, pode parecer mais ativa ou mais apática). Muitas destas diferenças são transitórias e tendem a desaparecer com o crescimento. No entanto, **quando persistem ao longo do tempo, é natural que surjam dúvidas ou preocupações** sobre o que se passa e sobre como apoiar a criança ou jovem. Nestas situações, é importante procurar ajuda especializada.

IMPORTANTE!

Se está preocupado/a com as aprendizagens, o desenvolvimento ou os comportamentos da sua criança ou jovem, procure apoio junto do/a Professor/a ou do/a Psicólogo/a da Escola. Explique o que tem observado, partilhe as suas preocupações e pergunte como, em conjunto com a escola, podem criar estratégias para apoiar o crescimento e aprendizagem da sua criança.

Em Encontre uma Saída, também pode pesquisar por Psicólogos ou Psicólogas disponíveis na sua zona geográfica, com Especialidade em Psicologia da Educação e Especialidade Avançada em Educação Inclusiva.



encontreumasaida.pt

Ter um diagnóstico pode ser uma ferramenta útil para ajudar os profissionais – Médicos/as, Psicólogos/as, Professores/as, entre outros – bem como os próprios Pais e Mães, a compreender melhor as características da criança/jovem e a responder às suas necessidades, ajudando-a a tirar partido das suas capacidades e a superar dificuldades e barreiras. No entanto, é importante lembrar que **antes de qualquer diagnóstico, está uma criança ou jovem**. Todas as crianças e jovens têm uma identidade, competências, valores e dificuldades que vão além daquilo que um diagnóstico nos pode indicar. Por isso, o objetivo de um diagnóstico é sempre ajudar-nos a descobrir que adaptações, apoios e soluções podem ajudar a criança ou jovem a desenvolver-se e a cumprir o seu potencial.



Se é Pai, Mãe ou Professor/a, no
ESCOLA SAUDAVELMENTE,
encontra mais informação sobre
sucesso escolar, desenvolvimento
mental e emocional e problemas
de Saúde Psicológica.



escolasaudavelmente.pt

COMO RECONHECER E AJUDAR CRIANÇAS E JOVENS COM NEE OU NEURODIVERGÊNCIA?

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

02

Na maior parte dos casos, **quanto mais cedo se identificarem as dificuldades da criança/jovem e lhe oferecermos o apoio adequado, menor será o impacto negativo no seu desenvolvimento.**

Por isso, **é importante que Pais, Mães, Educadores/as e Professores/as reconheçam e estejam atentos/as** a sinais que possam indiciar situações de neurodivergência, dificuldades emocionais e comportamentais, bem como outras condições de vida desafiantes para a criança/jovem (por exemplo, situações de discriminação).

2.1. PERTURBAÇÃO DO ESPETRO DO AUTISMO



Do ponto de vista clínico, o autismo é considerado uma **perturbação do neurodesenvolvimento**, existindo critérios diagnósticos definidos – o que é importante para a avaliação e a intervenção. No entanto, o autismo não pode ser visto apenas como uma perturbação, mas também como **uma expressão da diversidade neurológica e humana**, em que o cérebro da criança, adolescente ou adulto/a funciona de forma diferente do da maioria das pessoas. Esta perspetiva é igualmente importante, pois foca-se em reduzir o estigma e valorizar as capacidades das pessoas no espectro.

Falamos em “espectro do autismo” porque o autismo não é igual em todas as pessoas. É uma condição heterogénea, com diferentes graus e formas de se manifestar. Por exemplo, algumas crianças e jovens revelam grandes dificuldades na comunicação e interação social (incluindo com os seus Pais/Mães e Cuidadores/as), precisam de apoio para realizar tarefas da vida diária (por exemplo, vestir-se, tomar banho, comer) e têm comportamentos repetitivos e sensibilidades sensoriais (por exemplo, aos sons, luzes ou texturas). Outras crianças e jovens

falam fluentemente e desenvolvem conhecimento aprofundado sobre interesses muito específicos, realizam autonomamente as suas tarefas diárias e aprendem com facilidade.

Existem diferentes maneiras de nos referirmos a crianças e jovens que estão no espectro do autismo. **A melhor prática é sempre perguntar à pessoa como prefere ser chamada.** Neste documento, optámos por usar a expressão “**pessoa com autismo**”, colocando a **tónica na pessoa e não nas dificuldades da sua condição**. No entanto, muitas pessoas preferem o termo “**autista**”, vendo-o como uma **parte central da sua identidade**.

MITOS E FACTOS



O autismo é sempre identificado na infância.



Embora o autismo seja uma condição do neurodesenvolvimento presente desde os primeiros anos de vida, em alguns casos - **sobretudo quando as características são mais subtis** - o diagnóstico só é realizado na adolescência ou na idade adulta. Isto pode acontecer quando certas dificuldades de interação social, comunicação ou flexibilidade se tornam mais evidentes em contextos de maior exigência.



As pessoas com autismo não conseguem contribuir para a sociedade nem viver realizadas



Ainda que possam ter de lidar com alguns desafios adicionais, **muitas pessoas com autismo conseguem fazer amigos, divertir-se, constituir família e ter um trabalho**. Além disso, algumas características associadas a pessoas com autismo – como a persistência, a atenção ao detalhe e a capacidade de identificar padrões ou erros – podem constituir pontos fortes, particularmente valorizados em algumas funções técnicas e profissionais. Contribuem ainda de forma única para a produtividade das equipas, existindo investigação que parece indicar que as equipas de trabalho que incluem pessoas neurodivergentes (como pessoas com autismo, sobredotação ou PHDA) podem ser até 30% mais produtivas do que equipas compostas apenas por pessoas neurotípicas.



O autismo é causado por pais e mães que são distantes e frios.



Embora durante muito tempo se tenha acreditado que o autismo resultava de uma parentalidade emocionalmente fria e distante, a evidência científica atual demonstra que o autismo é uma **condição do neurodesenvolvimento** com base predominantemente genética, influenciada também por fatores biológicos e ambientais que podem interagir com a genética e influenciar a forma como as características se expressam. **Não existe qualquer evidência de que a forma como os pais e mães cuidam das suas crianças e jovens seja causa de autismo.**



As crianças e jovens com autismo são violentas e até perigosas.



Tal como qualquer outra criança/jovem, crianças/jovens no espectro do autismo podem, em alguns momentos, apresentar comportamentos agressivos. Contudo, estes comportamentos estão geralmente associados a situações de sobrecarga sensorial, dificuldades de comunicação ou sofrimento emocional e não a uma intenção de magoar os outros. **As crianças/jovens com autismo não constituem uma ameaça para os outros/as ou para a sociedade.**

QUAIS SÃO OS SINAIS DE QUE UMA CRIANÇA/JOVEM PODE ESTAR NO ESPETRO DO AUTISMO?

O espectro do autismo pode manifestar-se de formas muito diferentes de pessoa para pessoa. Ainda assim, os/as profissionais procuram sobretudo **duas áreas nucleares**:

1. Diferenças persistentes na comunicação e na interação social.

A criança/jovem pode apresentar diferenças em aspetos como:

INTERAÇÕES SOCIAIS

- Dificuldade em iniciar interações ou em dar continuidade a conversas e brincadeiras.
- Dificuldade em falar na sua vez numa conversa, ajustar o tema ou perceber quando “entrar” e “sair” de uma interação.
- Menor tendência (ou uma forma diferente) de partilhar interesses e emoções (por exemplo, mostrar algo para “partilhar o momento” ou procurar o outro para celebrar uma conquista).
- Dificuldade em perceber o que o outro pode estar a pensar ou a sentir ou em interpretar sinais sociais mais subtis.
- Procura de interação social de forma atípica ou pouco ajustada ao contexto, por exemplo, iniciando contacto de forma abrupta, mantendo interações muito intensas ou centradas nos próprios interesses, ou com dificuldade em regular distância e reciprocidade.

COMUNICAÇÃO (VERBAL E NÃO VERBAL)

- Diferenças no contacto ocular: para algumas pessoas pode ser desconfortável – mas não significa que não estejam a ouvir.
- Dificuldade em compreender linguagem corporal, gestos e expressões faciais, ou em usar esses sinais de forma consistente.
- Diferenças na forma como a fala é produzida (prosódia) (por exemplo, volume muito alto ou muito baixo e entoação mais monótona ou exagerada).

RELAÇÕES

- Dificuldade em fazer e manter amizades e em brincar com pares, sobretudo em brincadeiras cooperativas.
- Dificuldade em compreender limites e espaço pessoal.
- Sentir-se facilmente sobrecarregado/a em situações sociais (muitas pessoas, muito ruído, muitas exigências ao mesmo tempo).
- Dificuldade em expressar sentimentos e/ou em procurar conforto emocional da forma esperada (podendo procurar de outras formas).

2. Padrões restritos e repetitivos de comportamento, interesses ou formas de reagir ao ambiente.

A criança/jovem pode apresentar pelo menos dois tipos de características nesta área, por exemplo:

MOVIMENTOS, BRINCADEIRAS OU FALA REPETITIVA

- Movimentos repetitivos que podem ter uma função de autorregulação, como balançar o corpo, bater as mãos, rodar, correr de um lado para o outro.
- Brincar de forma repetitiva (por exemplo, alinhar objetos, rodar rodas, abrir/fechar, ligar/desligar).
- Repetir palavras ou frases (por vezes chamado ecolalia).

**NECESSIDADE DE
ROTINA E INSISTÊNCIA
NA PREVISIBILIDADE**

- Grande desconforto ou sofrimento intenso com mudanças pequenas em planos e rotinas.
- Comportamentos ritualizados (por exemplo, querer ver o mesmo vídeo muitas vezes, tocar em objetos numa certa ordem).
- Preferência por rotinas fixas (por exemplo, mesmo percurso, mesmas roupas, mesmos alimentos).

**INTERESSES MUITO
INTENSOS E FOCADOS**

- Interesses muito específicos e absorventes, com grande foco e/ou conhecimento aprofundado.
- Forte ligação a um objeto específico (por exemplo, um brinquedo).

**SENSIBILIDADE
SENSORIAL DIFERENTE**

- Maior sensibilidade a sons, luz, cheiros, texturas, roupa, ou a ambientes com muitos estímulos.
- Menor sensibilidade a dor ou temperatura.
- Procura ativa de estímulos (por exemplo, cheirar ou tocar repetidamente objetos, fascínio por luzes, movimento).



LEMBRE-SE!

Um sinal isolado, por si só, não “significa” autismo. Algumas destas características podem surgir em crianças/jovens que não estão no espectro. Aquilo que deve ser considerado um **sinal de alerta** são os **sinais no seu conjunto**, a sua **persistência ao longo do tempo**, a **presença em mais do que um contexto** (casa, escola, outros) e o **impacto no dia a dia**.



Estas características podem ser identificadas em diferentes momentos do desenvolvimento. **Muitos sinais podem surgir antes dos 2 anos**, em particular aqueles que estão relacionados com a atenção conjunta, resposta social e comunicação precoce.

No entanto, **noutros casos as diferenças tornam-se mais evidentes mais tarde**, quando aumentam as exigências sociais (por exemplo, no jardim de infância) e quando se espera mais brincadeira simbólica e maior flexibilidade. Em algumas crianças, pode haver **mudança ao longo do tempo**, como um decréscimo do contacto ocular, menor iniciativa social, ou dificuldades no faz-de-conta que se tornam mais claras em idade pré-escolar.

Abaixo apresentamos alguns exemplos frequentes por faixa etária (que podem ou não estar presentes):



ATÉ AOS 3 ANOS:

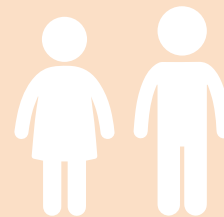
- Pouca resposta ao nome, menor contacto ocular, menor partilha de atenção (por exemplo, não aponta para “mostrar” algo) e pouca reciprocidade social (por exemplo, compartilhar interesse);
- Maior dificuldade no desenvolvimento da linguagem (por exemplo, dificuldades em balbuciar ou demora nas primeiras palavras) e/ou menos gestos para comunicar;
- Menor interesse em brincadeiras sociais (por exemplo, jogos simples com o/a cuidador/a) e menos imitação;
- Movimentos repetitivos com as mãos, dedos ou corpo, por exemplo, balançar as duas mãos soltas ou o tronco para a frente e para trás;
- Reações sensoriais mais ou menos intensas do que o habitual (por exemplo, sons, cheiros, sabores, texturas).



EM IDADE PRÉ-ESCOLAR (3-6 ANOS):

Além dos comportamentos anteriormente identificados...

- Pode haver diferenças na forma de brincar e interagir: algumas crianças podem preferir brincar sozinhas; outras procuram interações, mas podem fazê-lo de forma atípica, por exemplo, de forma muito intensa, centrada nos seus interesses, ou com dificuldade em respeitar turnos e regras sociais;
- Podem tornar-se mais evidentes as dificuldades no faz-de-conta e em “entrar” em jogos simbólicos;
- Brincadeira repetitiva (por exemplo, alinhar objetos) e fala repetitiva (por exemplo, repetir palavras/frases);
- Necessidade de rotina e grande desconforto com mudanças;
- Interesses muito focados (por exemplo, puzzles, letras, números, etc.).



EM IDADE ESCOLAR E NA ADOLESCÊNCIA (A PARTIR DOS 6 ANOS):

Além dos comportamentos anteriormente identificados...

- Dificuldades pragmáticas da linguagem e na reciprocidade da conversa (por exemplo, dificuldades em alternar turnos, fazer perguntas ou falar longamente sobre um tema);
- Dificuldades em compreender regras sociais implícitas e em interpretar linguagem não literal (por exemplo, ironia, expressões idiomáticas, “duplos sentidos”);
- Necessidade de previsibilidade, com desconforto significativo associado a mudanças inesperadas (por exemplo, na rotina, em regras ou em planos);
- Sobrecarga sensorial e/ou social em ambientes com muitos estímulos (ruído, luz, muita gente), podendo surgir reações intensas como fuga, choro, irritabilidade ou impulsividade.

IMPORTANTE!

Se tiver dúvidas sobre o desenvolvimento da criança ou jovem, se reconhecer alguns destes sinais e estiver preocupado/a, procure ajuda!

Um Psicólogo ou Psicóloga
podem ajudar.



eusinto.me

Sem o apoio dos familiares e da escola, algumas crianças e jovens no espectro do autismo podem enfrentar maiores desafios no que respeita a estabelecerem **amizades duradouras**, a conseguirem **fazer tarefas sozinhas e decidirem por si** e, também, em **estabelecerem objetivos para o futuro**.

IMPORTANTE!

É importante não desistir de compreender o que a criança/jovem precisa (por muito que alguns comportamentos possam perturbar a tranquilidade da família ou da sala de aula). As crianças e jovens com esta condição **beneficiam muito de um ambiente familiar e escolar** que as compreenda e atenda às suas necessidades, investindo nas suas capacidades e interesses.



COMO PODEM AS FAMÍLIAS E CUIDADORES/AS AJUDAR?

Descobrir que a nossa criança ou jovem está no espectro do autismo é, muitas vezes, uma notícia inesperada e assustadora. De um momento para o outro, as coisas parecem diferentes daquilo que era esperado. Podemos questionar-nos sobre o que será da sua Saúde e do seu futuro, assim como tudo aquilo que, enquanto família, poderemos fazer para que a criança/jovem se desenvolva o mais saudavelmente possível.

Cuidar de uma criança ou adolescente com autismo pode ser desafiante, tanto nas pequenas tarefas do dia-a-dia, como na tentativa de procurar apoios e respostas, na escola e fora dela, para que a criança ou jovem possa aprender e fazer escolhas, tendo em conta os seus interesses e capacidades.

Algumas estratégias podem fazer a diferença no dia-a-dia, ajudando a criança ou jovem a sentir-se segura, compreendida e capaz de explorar o mundo à sua maneira:



JUNTO DA SUA CRIANÇA/ADOLESCENTE ...

- **Definir e manter rotinas.** Tente manter uma rotina estável: acordar, comer, brincar, ir à escola, tomar banho e deitar a horas conhecidas e previsíveis para a criança. Pode combinar com ele/a as horas a que prefere fazer cada atividade, assim como os locais, por exemplo, “*o que achas de brincarmos sempre na sala, às 18h, antes do jantar?*”.
- **Estabelecer locais e duração das atividades.** Ajude-o/a a reconhecer diferentes locais para diferentes atividades, por exemplo, “*aqui é para brincar*”, “*a cozinha é para comermos*”, “*esta mesa é para estudarmos*”. Pode ainda, para ajudar na regulação do tempo, utilizar um relógio ou uma ampulheta para ajudá-lo/a a ter noção do tempo de duração de algumas atividades.
- **Introduzir pequenas alterações à rotina.** De forma intencional, procure, ao longo do tempo, introduzir pequenas alterações na rotina, por exemplo, saírem um pouco de casa, ajudando-o/a a adaptar-se melhor a imprevistos.
- **Definir regras claras e simples.** As regras ajudam a criar segurança e previsibilidade. Procure que sejam objetivas: “*Aqui não se grita*”; “*quando desarrumamos, depois arrumamos*”, recorrendo a imagens ou palavras, por exemplo, colocar um cartaz de “*Arrumar depois de brincar*” na caixa dos jogos. Cada vez que as regras são cumpridas, elogie o comportamento para reforçá-lo. Para que as regras funcionem melhor é importante que sejam conhecidas por toda a família.
- **Dividir tarefas maiores em pequenas tarefas.** Quando, por exemplo, ensinar a lavar os dentes, divida essa tarefa noutras mais pequenas: tirar a escova; molhar a escova; colocar a pasta de dentes; escovar os dentes; enxaguar a boca; etc. Pense nas tarefas diárias – fazer a cama, comer, vestir, levantar a mesa, fazer os trabalhos de casa – como uma sequência de pequenos passos.
- **Responder calmamente a comportamentos difíceis.** Quando a sua criança ou adolescente grita, chora ou fica agressiva, procure manter-se calmo/a, sem gritar ou agir de forma punitiva. Tente primeiro perceber o que pode estar a provocar a situação: estará muita coisa a acontecer ao mesmo tempo? Estamos a fugir muito à rotina? Há algo que o/a possa estar a deixar ansioso/a?
- **Adequar a sua resposta ao comportamento.** São muitos estímulos ao mesmo tempo? Procure retirá-lo/a da situação. Estamos a fugir à rotina? Procure antecipar e esclarecer sobre eventuais alterações à rotina antes de acontecerem, ou retome a rotina. Está muito ansioso/a? Ajude a organizar as sensações do corpo, através, por exemplo, de um abraço apertado (caso funcione e aceite) ou procure redirecionar a atenção dele/a para outra atividade.

- **Definir respostas para comportamentos difíceis.** Faça, juntamente com ele/a, os exercícios que combinaram para momentos mais difíceis, por exemplo, cantar, apertar uma bola, um abraço, fazer uma massagem ou respirar profundamente 10 vezes. Combinem e façam o que funciona, com o tempo ele/a pode conseguir fazê-lo sozinho/a.
- **Investir na aprendizagem de comportamentos sociais.** As interações entre pessoas são marcadas por pequenos comportamentos. Procure que a sua criança/adolescente aprenda pequenos comportamentos que facilitam relações positivas: a cumprimentar e a despedir-se, a bater à porta antes de entrar, a esperar pela sua vez, a agradecer, a pedir o que quer e precisa, seja através de palavras ou gestos, por exemplo, acenar, apontar para o quer, etc.
- **Facilitar a relação com outras pessoas, crianças ou adultos.** Ainda que possa reear algumas das reações da sua criança, procure que ele/a participe em jantares com amigos da família, vá a festas de aniversário e faça atividades que goste e partilhe com os colegas. Ao ganhar confiança com diferentes pessoas é possível que ganhe maior autonomia.
- **Permitir-lhe fazer escolhas.** Permita à sua criança/adolescente fazer escolhas sobre a sua vida, seja na roupa que quer usar, nas atividades que quer fazer, no que quer comer ou fazer em certos trabalhos ou tempos livres. Pode, no início, começar com menos opções e depois ir aumentando.
- **Ajudar a explorar interesses e capacidades.** Crie oportunidades para ele/a explorar o que gosta, seja música, artes, matemática ou algum desporto. Se desenvolver um interesse especial por algo, procure que invista nesse interesse; sem desconsiderar outras tarefas ou atividades.



JUNTO DA FAMÍLIA...

- **Trabalhar em conjunto, enquanto família.** Cuidar de uma criança/adolescente com autismo pode ter desafios acrescidos, nomeadamente no apoio em pequenas tarefas ou, ainda, na comunicação frequente com a escola. Quando as diferentes pessoas da família trabalham em conjunto, torna-se mais fácil responder a estes desafios e cada membro ter tempo para cuidar de si.
- **Manter os rituais da família.** Os rituais familiares ajudam a fortalecer os laços familiares e contribuem para o bem-estar da criança/adolescente. Assim, é benéfico continuar a partilhar momentos em família, como jantar juntos, sair de casa no fim-de-semana ou ver um filme à noite.
- **Se tem outro filho/a, explicar a situação.** As crianças, sendo parte da família, também beneficiam de compreender o que se passa com a/o irmã/o. Pode explicar-lhes, de forma calma e adaptada à idade, o que é o espectro do autismo e dar sugestões sobre como brincar com a/o irmã/o, encorajando a que brinquem juntos, de forma natural e confortável para ambos.
- **Se tem outro filho/a, assegurar que ele/a também se sente compreendido.** Por vezes, no processo de adaptação à nova realidade familiar, um irmão/irmã pode sentir-se esquecido/a, preocupado/a ou envergonhado/a com os comportamentos do irmão/irmã com autismo. Assegure que o/a escuta, que este se sente incluído na família e que tem oportunidade de verbalizar o que sente e pensa.



NA PROCURA DE APOIOS...

- **Construir uma rede de suporte.** Há outras famílias que partilham os desafios e as alegrias de cuidar de crianças/adolescentes no espectro do autismo, procure conhecer estas famílias (por exemplo, [Pais em Rede](#)) que poderão ser fonte de suporte e também de esperança – normalmente há encontros e eventos em associações de apoio a pessoas e familiares de pessoas no espectro do autismo – procure o que existe disponível no local onde vive.
- **Procurar apoios para as necessidades.** Existem apoios do Estado que podem ajudar a sua família. Por exemplo, pode recorrer a licenças para Assistência ao seu filho/a, à redução do tempo de trabalho para assistência ao seu filho/a, ao Estatuto do Cuidador/a Informal, a um/a Assistente Pessoal, a Prestações ou Subsídios Sociais que permitam uma ajuda financeira ou, ainda, aos [Centros de Apoio à Vida Independente](#) (CAVI).
- **Articular com as Professoras/es e Psicólogos/as da escola.** É esperado que a Escola inclua o a sua criança/adolescente na comunidade escolar e promova a sua aprendizagem. Procure articular com os Professores/as e Psicólogos/as da escola, no sentido de juntos, e com a participação da sua criança/adolescente, identificarem barreiras e definirem medidas adaptadas que respondam às necessidades específicas dele/a.



PARA SI MESMO/A...

- **Procurar saber mais sobre o espectro do autismo.** Saber mais é uma forma de antecipar algumas dificuldades que possam surgir, assim como responder às necessidades específicas do seu filho/a. Também pode ajudar a que as pessoas à sua volta saibam mais, por exemplo, partilhando este documento.
- **Falar abertamente sobre o assunto.** Procure falar com a sua família e amigos/as próximos sobre o autismo e sobre as conquistas e desafios do seu filho/a. Quando as pessoas estão informadas e compreendem o espectro do autismo como uma condição da diversidade humana, sentem-se mais motivadas para ajudar e para naturalizar as suas interações com ele/a.
- **Desmitificar situações difíceis.** Em certos momentos, nomeadamente em público, poderá sentir-se desesperada/o ou envergonhada/o com o comportamento da sua criança ou adolescente. Pode tentar explicar calmamente a situação às pessoas à sua volta, ajudando-as a entender algumas reações e, eventualmente, serem mais compreensivas e apoiarem quando necessário.
- **Cuidar de si mesmo/a.** Para conseguirmos cuidar das nossas crianças ou adolescentes, precisamos de cuidar de nós também. Procure ter algum tempo para si, seja para estar com amigos/as, praticar algum desporto ou dedicar-se a atividades de lazer da sua preferência - ver filmes, passear, cozinhar ou, simplesmente, aproveitar para descansar num sítio confortável. Pode saber mais sobre autocuidado [aqui](#).
- **Procurar ajuda.** Lembre-se, quando nos sentimos perdidos/as, desesperados/as ou, simplesmente, quando precisamos de apoio profissional para seguir em frente, [um/a Psicólogo/a pode ajudar](#).

COMO PODEM OS PROFESSORES/AS AJUDAR?

Na construção de uma escola inclusiva, todos/as – professores/as, auxiliares, diretores/as, aluno/as – **têm um papel importante** para que as crianças e adolescentes no espectro do autismo se sintam pertencentes à comunidade escolar, aprendam, desenvolvam capacidades e participem em atividades do seu interesse.

Na sala de aula, enquanto Professoras/es, temos o papel de facilitar a aprendizagem das diferentes crianças que compõem a turma – algo desafiante, perante a diversidade de crianças, dos seus diferentes ritmos, interesses e características. Alguns comportamentos podem exigir atenção adicional e tornar a gestão da sala de aula ainda mais desafiante - por exemplo, quando um aluno/a com autismo está muito agitado, tem dificuldades em seguir instruções ou se isola dos colegas.

Estes desafios podem exigir adaptações constantes e ser cansativos. No entanto, não significam que o aluno/a não possa aprender. **Com apoio adequado e estratégias ajustadas, os/as alunos/as com autismo - tal como todos/as os/as outros/as - podem progredir, desenvolver competências e participar ativamente no processo de aprendizagem, alcançando o seu potencial de acordo com as suas características individuais.**

Existem algumas estratégias que podemos utilizar para ajudar a regular o comportamento e a promover a aprendizagem de crianças e jovens no espectro do autismo:



NA ORGANIZAÇÃO DA SALA E DAS AULAS...

- **Ter informação visual na sala.** Nas salas que utiliza, procure ter um horário das aulas e as regras da sala (que devem ser poucas e objetivas) para que os/as diferentes alunos/as possam melhor orientar-se no tempo e no espaço – facilitando a regulação do seu comportamento.
- **Utilizar linguagem concreta e simples.** Comunique numa linguagem fácil de perceber, evitando longos discursos. Quando explicar exercícios, faça-o repartindo-os em pequenas tarefas, por exemplo: abrir o livro Y na página X; ler o exercício Z que está no início da página; agora, podem resolver o exercício; daqui a 2 minutos corrigimos em conjunto; agora vamos corrigir.
- **Facilitar a comunicação através de sinais ou pictogramas.** Alguns alunos/as com autismo podem comunicar melhor através de formas alternativas de comunicação, por exemplo através de sinais ou pictogramas que representam palavras ou ações. Pode utilizar sinais para comunicar, por exemplo, o “STOP” quando for para parar, uma “seta”, quando for para avançar ou uma “mão com o polegar levantado” quando for para elogiar.
- **Seguir uma estrutura nas aulas.** A previsibilidade é importante para os/as alunos/as com autismo. Pode ser útil que as aulas sigam uma mesma ordem, por exemplo, introdução ao tema da aula, explicação da matéria ou pesquisa, trabalho individual e/ou trabalho em pequeno grupo, reflexão em turma, resumo e conclusão da aula.
- **Explicar, no início da aula, o que vai acontecer.** Explicar, escrevendo no quadro o que se vai estudar ou fazer na aula pode ser bastante útil para alunos/as com autismo. Deixar presente esta informação no quadro, pode ajudá-lo/a a orientar-se durante a aula. Lembre-se de assinalar em qual dos momentos da aula se encontram.

- **Manter um espaço de trabalho minimalista e adequado.** Alguns alunos/as no espectro do autismo podem sentir-se ansiosos/as e desconfortáveis com demasiada informação sensorial. Tente que o lugar dele/a tenha uma iluminação adequada, seja afastado de zonas de maior ruído (por exemplo, longe da porta) e que a proximidade com os/as colegas lhe seja confortável – para que se sinta menos agitado/a e, assim, mais predisposto para aprender.
- **Colocar o/a aluno/a próximo de si.** Em alguns casos, ter o/a aluno/a mais próximo de si permite que compreenda melhor se está a fazer os exercícios de forma correta, se está a perceber a matéria ou se tem alguma dúvida. Pode também ser uma maneira de diminuir as distrações.
- **Evitar e antecipar transições.** Mudar de sala ou de tarefas pode ser frustrante para algumas crianças com autismo. Embora nem sempre seja possível evitar estas mudanças, pode ser útil tentar minimizá-las. Quando uma transição for necessária, avisar com antecedência pode ajudar a/o aluno/a a preparar-se e a terminar a tarefa em curso, reduzindo a frustração associada.
- **Estabelecer um plano de aprendizagem.** Em conjunto com a criança/adolescente, encarregado/a de educação e Psicólogo/a da Escola, estabelecer um Plano Educativo Individual que se adeque às capacidades, interesses e potencialidades específicas do/a aluno/a.
- **Nomear um/a colega como tutor.** Pode incentivar um clima de entreajuda, encontrando colegas que possam ajudar a criança com autismo, por exemplo, a confirmar que está na página ou exercício certo, a confirmar se escreveu bem as datas das avaliações, entre outras pequenas tarefas. É importante que exista consentimento de parte a parte, que os colegas tutores sejam voluntários e que possam ir alternando semanalmente, por exemplo.



NA PREPARAÇÃO DOS MATERIAIS...

- **Adaptar a formatação dos testes ou fichas.** Para adaptar os testes às necessidades da criança/jovem, pode, por exemplo, excluir informação que não é relevante para a resolução dos exercícios; fazer perguntas curtas e diretas; sinalizar partes relevantes de um texto; colocar retângulos em vez de traços para palavras; incluir perguntas de escolha múltipla e/ou não colocar verso nos testes – estas alterações podem facilitar a compreensão e evitar distrações.
- **Possibilitar a realização de testes ou fichas em diferentes momentos.** Pode, por exemplo, possibilitar que o/a aluno/a realize uma parte do teste num dia e, a outra, num dia seguinte, ou, caso o teste seja curto, pode ainda dividir a prova em exercícios e dar os exercícios faseadamente, quando o/a aluno/a terminar o anterior. Lembre-se de esclarecer como irá proceder.
- **Utilizar pistas visuais ou temporais.** Pode, nos exercícios ou nos testes, utilizar informações visuais que facilitem a compreensão do que é pedido, podendo, também, para facilitar a gestão do tempo por parte da criança ou jovem, colocar um cronómetro ou uma ampulheta.
- **Recorrer a exemplos de interesse.** Pode, na preparação da matéria ou na construção dos testes, recorrer a exemplos que sejam do interesse da criança ou jovem, por exemplo, se esta se interessar por música, utilizar exercícios que mencionem esse tema ou, ainda, recorrer a curiosidades sobre música que se relacionem com a matéria.



NA PROMOÇÃO DA AUTONOMIA...

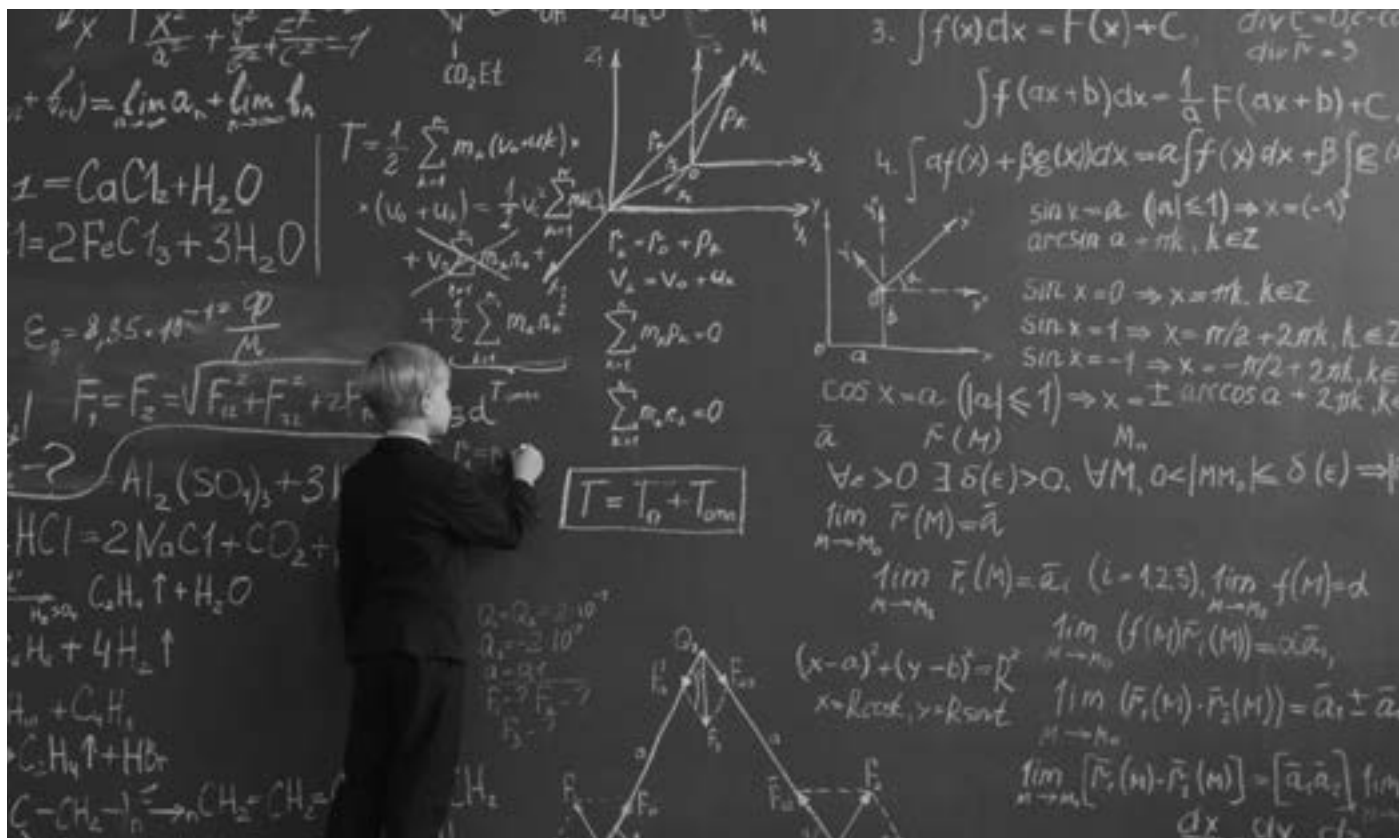
- **Criar situações de tomada de decisão.** Permita que a/o aluna/o possa decidir entre diferentes escolhas que se relacionam com as aulas, por exemplo, pode colocar opções quanto à escolha do grupo de trabalho, quanto aos temas ou, ainda, quanto à forma de avaliação – se testes escritos, trabalhos em grupo, trabalhos individuais ou outras opções adequadas.
- **Pedir que articule com outras pessoas.** Pode pedir ao aluno/a que dê recados a outros Professores/as ou auxiliares, ou que faça chegar informações importantes ao encarregado/a de educação sobre, por exemplo, reuniões ou visitas de estudo.
- **Incentivar a responsabilidade.** Sempre que possível, envolva o aluno/a nas tarefas da sala de aula, ajustando as responsabilidades às suas capacidades e interesses. A arrumação dos espaços ou dos materiais utilizados pode ser uma oportunidade para desenvolver a autonomia e colaborar com os colegas. Pode também nomear a/o aluna/o para tarefas específicas na sala de aula como, por exemplo, distribuir materiais ou fichas, reforçando o seu papel na dinâmica da turma.
- **Criar situações em que se pode expressar.** Dar a palavra ao aluno/a com autismo sobre a matéria ou sobre qualquer outro tema que se relacione com as aulas ou com a turma – permitindo a sua participação plena, mas respeitando também o direito a não querer participar ou expressar-se.



NA GESTÃO DO COMPORTAMENTO...

- **Estabelecer regras concretas e simples.** Pode ser útil tornar claro, desde o início do período, quais as regras da sala de aula, preferencialmente num local visível para todos/as. Redigir as regras de forma breve e reforçá-las com sinais ou pictogramas pode facilitar a sua compreensão. É importante esclarecer o porquê das regras e as consequências exatas do seu incumprimento. Garantir que as regras são aplicadas de forma consistente a todos/as, contribui para a sua eficácia.
- **Elogiar quando o comportamento segue as regras.** Elogiar a aluna/o quando o seu comportamento for adequado é uma forma de aumentar a probabilidade de este se manter. Procure que o elogio se siga ao comportamento exato, por exemplo, elogiar logo após a criança/jovem com autismo levantar o dedo para participar na aula.
- **Saber e utilizar algumas técnicas para momentos difíceis.** Quando um/a aluno/a com autismo fica muito agitado ou agressivo, é útil responder de forma gentil e calma, não escalando a situação. Procure que a criança/jovem respire devagar, em inspirações profundas e que conte até 10 ou, por exemplo, que faça uma pausa de 5 minutos num lugar ou sala mais sossegada.
- **Articular com a/o Psicóloga/o da escola.** Procure, junto do/a profissional de Psicologia, aprender e estabelecer estratégias sobre como regular comportamentos específicos da criança ou jovem com autismo que faz parte da sua turma, seja aumentar comportamentos desejados ou diminuir aqueles que interferem com a aprendizagem.

2.2. SOBREDOTAÇÃO OU PERFIL DE ALTAS CAPACIDADES



A sobredotação é uma condição do desenvolvimento humano caracterizada por capacidades cognitivas e/ou criativas excepcionais, que se manifestam de forma diferente em cada pessoa.

As crianças e jovens com um perfil de altas capacidades ou sobredotação podem ter características e interesses muito diferentes e destacarem-se em áreas diferentes. Algumas são muito rápidas a aprender matemática, outras mostram enorme criatividade nas artes, enquanto outras revelam uma curiosidade insaciável sobre o mundo. Algumas revelam grande maturidade para a sua idade e sensibilidade emocional, mostrando-se empáticas e preocupadas com questões éticas desde cedo. Outras querem compreender o mundo à sua volta e aprendem rapidamente sobre a maioria das atividades e disciplinas e, outras ainda, dedicam-se longamente a um tema ou desporto ou arte que lhes interessa, mas não mostram interesse em aprender outros assuntos.

MITOS E FACTOS



Ter sobredotação é ter resultados muito altos em testes de inteligência (Q.I.).



Os resultados nos testes de Inteligência não indicam, por si só, que uma criança tem um perfil de altas capacidades. **Um resultado acima da média não é sinónimo de sobredotação**, é apenas um dos indicadores. Para além disso, geralmente, estes testes avaliam capacidades cognitivas (raciocínio lógico-matemático, competências linguísticas e visuoespaciais). A sobredotação pode manifestar-se num vasto leque de áreas potenciais, como nos domínios artísticos (música, artes visuais), criatividade, liderança, competências sociais e psicomotoras (desempenho físico/coordenação). Nestes casos, um QI elevado pode não ser um indicador relevante, por si só.



Uma criança tem sobredotação porque os pais e mães exigem muito dela e a estimulam muito.



Há quem acredite que a sobredotação resulta de os Pais e Mães desejarem que o seu filho/a seja o/a melhor da turma, sendo muito exigentes com a escola e proporcionando-lhe muitos estímulos e diversificados. No entanto, e ainda que estas atitudes se possam relacionar com o desempenho da criança, **a estimulação e os ambientes favoráveis ao desenvolvimento, por si só, não resultam na manifestação de sobredotação**, sem que existam capacidades acima da média. Além disso, a sobredotação relaciona-se com vários fatores, incluindo fatores genéticos e biológicos.



Uma criança com sobredotação consegue aprender tudo sozinha ou nem precisa de aprender.



Ainda que algumas crianças com sobredotação apresentem uma maior capacidade para aprender sozinhas (ser autodidatas), na maioria das vezes, **tal como acontece com outras crianças, precisam da ajuda de Pais, Mães, Cuidadores/as e Professores/as** para aprender novas competências, explorar interesses, estabelecer objetivos e adquirir métodos de estudo. **Como todas as crianças precisam de aprender, ainda que de forma mais rápida** e com menor necessidade de repetição para reter informação.



Uma criança com sobredotação tem muito boas notas e é boa em tudo.



Algumas podem destacar-se academicamente, mas outras sentem-se desmotivadas, sobretudo se os conteúdos não forem estimulantes ou adequados ao seu ritmo. **Podem até apresentar dificuldades escolares e insucesso escolar se não tiverem apoio, pelo menos em algumas disciplinas.** Além disso, a sobredotação pode manifestar-se apenas em áreas específicas (por exemplo, na música, nas artes, na liderança ou no pensamento lógico). **Ter um perfil de altas capacidades não significa que a criança seja excecional em todas as disciplinas ou atividades.**

MITOS E FACTOS



Uma criança sobredotada, no futuro, será um adulto proeminente.



Para ser um adulto/a com notoriedade é necessário que a pessoa faça ou represente uma mudança significativa para a sociedade ou grupo num determinado campo do saber ou do fazer. Tal feito exige dedicação e criatividade, mas também depende do apoio, estímulos e oportunidades que a pessoa recebeu, bem como da sua personalidade. Além disso, em alguns casos, o percurso na vida adulta pode ser influenciado por **fatores não intelectuais** – como motivação, persistência, interesses, competências socioemocionais e características de personalidade – que interagem com o potencial e com o contexto. Por isso, **um perfil de altas capacidades não garante, por si só, sucesso, notoriedade ou reconhecimento público.**



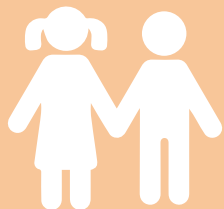
Uma criança sobredotada tem grandes dificuldades de adaptação social e relacionamento com os outros/as.



Algumas crianças sobredotadas podem sentir-se diferentes dos/as colegas, ter dificuldade em fazer amigos/as ou experienciar solidão. Isto pode acontecer, por exemplo, quando têm interesses muito intensos, muito vastos ou pouco comuns para a sua idade, o que pode tornar mais difícil encontrar pontos em comum com os pares. No entanto, outras crianças sobredotadas, interagem bem ou até revelam um grande talento social para a relação com os outros/as. **Não existe um padrão único.**

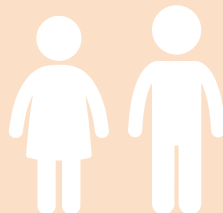
QUAIS SÃO OS SINAIS DE QUE UMA CRIANÇA/JOVEM PODE TER UM PERFIL DE ALTAS CAPACIDADES?

Geralmente, uma criança ou jovem com sobredotação tem capacidades e comportamentos que a distinguem e que podem observar-se desde cedo, mas que são diversos. **Nem todas terão os mesmos sinais. Alguns dos mais frequentes, incluem:**



ATÉ À IDADE PRÉ-ESCOLAR (ATÉ 6 ANOS):

- **Linguagem precoce e avançada.** Pode dizer as primeiras palavras e frases mais cedo do que o esperado, usar frases mais complexas, apresentar vocabulário rico e falar com correção mais cedo. É também comum mostrar interesse por símbolos e letras, por exemplo, reconhecer letras no ambiente (placas, rótulos) e tentar “ler” ou dar sentido ao que vê.
- **Grande capacidade de memória.** Recorda facilmente detalhes de conversas, histórias ou experiências passadas.
- **Grande curiosidade intelectual.** Questiona com frequência (“porquê?”, “como funciona?”), e muitas vezes de forma espontânea e autónoma, toma a iniciativa de procurar saber mais, mostrando interesse em temas complexos.
- **Aprendizagem rápida.** Compreende conceitos de forma espontânea; aprende letras, números, formas, factos ou regras com muita facilidade.
- **Atenção e concentração acima da média.** Consegue manter-se focado/a por longos períodos em atividades do seu interesse.
- **Interesses intensos e/ou pouco usuais para a idade.** Por exemplo, pode ficar fascinada/o por temas específicos (como planetas, dinossauros, vida marinha, mapas) e aprofundá-los com detalhe.



EM IDADE ESCOLAR E NA ADOLESCÊNCIA (A PARTIR DOS 6 ANOS):

- **Capacidades cognitivas e de aprendizagem.** Aprende novos conceitos de forma rápida e autónoma; demonstra uma curiosidade intensa, colocando muitas perguntas e explorando temas complexos, revelando um espírito investigativo; tem uma grande capacidade de memória, recordando detalhes de conteúdos, histórias ou experiências; usa um vocabulário rico e alargado; gosto por desafios intelectuais, como quebra-cabeças, enigmas ou problemas avançados; compreende e discute ideias abstratas (justiça, ética, política, existência) antes dos pares da mesma idade; e pode saber muito sobre uma área específica (por exemplo, física, biologia, literatura, programação, história da arte) ou ter interesses muitos diversos por várias áreas (por vezes com grande aprofundamento).
- **Criatividade e pensamento crítico.** Produz soluções originais para problemas, demonstrando pensamento criativo; gosta de experimentar ideias novas e de explorar alternativas; mostra grande imaginação, em projetos escolares, artes, escrita ou invenções.
- **Motivações e interesses.** Envolve-se profundamente nos temas do seu interesse, dedicando-se por longos períodos; demonstra persistência e concentração intensa em atividades significativas para si; mostra desmotivação em contextos pouco desafiantes, com tarefas demasiado fáceis ou repetitivas; mostra necessidade intensa de ocupação mental.

- **Imaginação e criatividade marcantes.** Inventa histórias elaboradas, cria jogos originais, usa objetos de forma criativa.
- **Sensibilidade emocional e empatia.** Demonstra consciência precoce de emoções próprias e dos outros/as (por exemplo, expressa que sente inveja, ciúme, culpa ou vergonha), preocupa-se com questões éticas e existenciais.
- **Preferência por brincar com crianças mais velhas ou adultos/as.** Pode demonstrar preferência por pares que mais facilmente acompanhem o seu nível de raciocínio ou interesses.
- **Habilidades motoras precoces.** Por exemplo, pode andar, desenhar ou fazer construções com uma destreza acima do esperado para a idade.
- **Liderança.** Lidera brincadeiras com outras crianças, procurando definir as regras do grupo e organizá-lo.
- **Motivação.** Persiste de forma autónoma em atividades que são do seu interesse (por exemplo, monta sozinho/a um puzzle de 100 peças).

- **Aspetos sociais e emocionais.** Revela sensibilidade e empatia elevadas, por exemplo, demonstrando uma preocupação precoce com questões sociais, ambientais ou éticas; pode sentir-se “diferente” dos seus pares, tendo dificuldades em integrar-se socialmente; prefere conversar com adultos/as ou com pessoas mais velhas; revela perfeccionismo, ansiedade de desempenho ou frustração quando não corresponde às suas próprias expectativas.
- **Desempenho académico.** Pode destacar-se em todas as disciplinas escolares ou pode ter um rendimento desigual – excelente em áreas do seu interesse, mediano/a noutras. Pode até apresentar baixo desempenho académico, se não encontrar motivação ou se o ambiente não responder às suas necessidades.



IMPORTANTE!

Nem todas as crianças com altas capacidades têm todas estas características. E estes sinais não significam automaticamente que a criança ou jovem tem sobredotação.

Cada criança é única: a sobredotação pode expressar-se em diferentes áreas (lógico-matemática, artística, social, motora) e com intensidades variadas.

Se nota que o seu filho ou filha se destaca de forma marcada em algumas áreas, ou apresenta sinais que lhe geram dúvidas, **procure um Psicólogo ou Psicóloga especializado/a**. Uma avaliação profissional pode ajudar a compreender melhor as necessidades da criança e a oferecer-lhe o apoio adequado.

Algumas associações portuguesas de sobredotação também podem ajudar (e.g., **Associação Nacional para o Estudo e Intervenção na Sobredotação** (ANEIS)).

As crianças e jovens com sobredotação também enfrentam dificuldades. Ter sobredotação não é sinónimo de sucesso ou de felicidade. Ao longo dos anos, as crianças e adolescentes com altas capacidades podem:

Sentir **frustração** por não conseguirem expressar o que sabem, por exemplo, podem saber o alfabeto, mas ainda não ter a motricidade necessária para o escrever;

Sentir muita **pressão** e “**medo de falhar**”, devido às expectativas dos adultos/as para que sejam sempre alunas/os excelentes ou terem de ser talentosos em tudo o que fazem;

Desmotivar e perder o interesse nas aulas porque “são demasiado fáceis” ou “têm um ritmo muito lento”;

Sentir-se **tristes ou irritados/as** por observarem que são diferentes em certos aspetos e por perceberem que, por vezes, lhes são atribuídas responsabilidades ou expectativas acima do habitual para a sua idade (por exemplo, ser sempre o exemplo, ter de se autocontrolar mais, ajudar colegas/irmãos);

Esconder as suas capacidades, tendo piores notas escolares de propósito (mais comum em raparigas);

Ter **conflitos** com algumas professoras/es por interromperem frequentemente as aulas com perguntas, corrigirem a informação dada ou destabilizarem os colegas porque a matéria é pouco interessante;

Ter **dificuldades de adaptação** à universidade ou ao mundo trabalho, por terem estado, durante anos, num ambiente escolar pouco desafiante, onde conseguiram aprender e ter sucesso com o mínimo de esforço.

Em alguns casos, ter **desafios adicionais quando as altas capacidades coexistem com outras características** (por exemplo, PHDA, PEA, dislexia). Esta combinação pode tornar mais difícil identificar a sobredotação e exigir apoios mais personalizados.

A sobredotação é considerada uma Necessidade Educativa Específica. O que significa que é necessário que Pais, Mães, Cuidadores/as e Professores/as ajudem estas crianças e jovens a sentirem-se compreendidas e a ajustar os currículos escolares e métodos de ensino ao seu ritmo de aprendizagem e características.

COMO PODEM AS FAMÍLIAS E CUIDADORES/AS AJUDAR?

Cuidar de uma criança ou adolescente com um perfil de altas capacidades pode ser um motivo de orgulho, mas também traz desafios únicos. Os familiares e cuidadores/as podem sentir-se divididos entre apoiar o potencial da criança e não a sobrecarregar (por exemplo, com atividades extracurriculares). Podem surgir dúvidas se deve ou não fazer uma antecipação escolar e medo que se desmotive em ambientes pouco desafiantes ou que “desperdice” o seu potencial por não estarem a saber responder adequadamente. Pode ser difícil encontrar atividades que acompanhem o ritmo da criança e gerir características como hipersensibilidade emocional, dificuldade em lidar com a frustração e o perfeccionismo. Podem preocupar-se com a adaptação social ou o *bullying*.

Muitos Pais, Mães e Cuidadores/as sentem que as suas preocupações não são levadas a sério ou são desvalorizadas (por exemplo, ouvem frases como “isso é um problema bom para se ter!”). Podem sentir-se **sozinhos/as na procura de estratégias para apoiar** o desenvolvimento e o bem-estar da criança e de profissionais especializados, que compreendam realmente as necessidades de pessoas com altas capacidades. **A gestão da vida familiar, no dia-a-dia, também pode ser mais exigente**, devido ao ritmo, intensidade e interesses da criança. Ser Pai, Mãe ou Cuidador/a de uma criança com perfil de altas capacidades pode ser muito cansativo e desgastante.

Antes de surgirem estas dúvidas sobre como apoiar, pode existir um desafio inicial: **reconhecer e aceitar a possibilidade de sobredotação**. Muitos Cuidadores/as, Pais e Mães hesitam em considerar que a sua criança/adolescente possa ter altas capacidades, por receio de parecerem presunçosos/as ou de serem mal interpretados/as por outras pessoas. Este medo da incompreensão pode levar a que **tentem desvalorizar ou esconder estas características, adiando a procura de apoio**. Por vezes, quando chegam aos profissionais adequados, já passaram por várias tentativas de explicação alternativa para o que observam - o que pode ser cansativo e gerar frustração.

Para ajudar uma criança com um perfil de altas capacidades, **os familiares e cuidadores/as podem oferecer oportunidades, apoio emocional e equilíbrio, recorrendo a algumas estratégias** que a ajudam a crescer saudável:



NO DIA A DIA...

- **Reconhecer e valorizar o seu potencial.** Observar os sinais de altas capacidades e procurar compreender as áreas em que a criança se destaca, mas evitando rótulos (por exemplo, “és um génio”, “tens de ser a melhor”) e valorizando o esforço, a curiosidade e a aprendizagem, não apenas o resultado.
- **Oferecer estímulos adequados.** Disponibilizar livros, jogos, materiais e experiências que desafiem a criança. Incentivar e apoiar a exploração de interesses, mesmo que pouco usuais para a idade. Procurar atividades extracurriculares ou programas de enriquecimento que correspondam ao seu nível de motivação e curiosidade.
- **Equilibrar desafio e descanso.** Por um lado, estimular as competências e capacidades da criança, respeitando o seu ritmo rápido e apresentando desafios (por exemplo, livros ou jogos mais difíceis), mas mantendo a aprendizagem como uma atividade divertida. Por outro lado, é importante que a criança tenha e use tempo para brincar livremente, relaxar e conviver. Tal como é importante ensinar a lidar com o erro e a frustração, mostrando que falhar faz parte da aprendizagem.
- **Encorajar a realização de atividades que não são o seu forte.** Há uma tendência para se investir apenas nos interesses e atividades em que as crianças com sobredotação demonstram altas capacidades. No entanto, é importante que as crianças possam participar noutras em que sentem menos pressão, podem passar despercebidas e cometer mais erros.

- **Evitar comparações e naturalizar diferenças.** A comparação entre crianças – colegas ou irmãos – pode ter consequências negativas. Reforce que aprender mais depressa, ou ser melhor em algumas coisas, não significa, necessariamente, ser mais especial que os outros/as – todas as crianças são diferentes; umas são melhores numa coisa, outras são melhores noutras.
- **Apoiar o desenvolvimento emocional e social.** É importante valorizar tanto as competências cognitivas como as sociais, emocionais e criativas. Incentive amizades e interações sociais saudáveis, ajudando a criança a encontrar pares com interesses semelhantes.
- **Conversar sobre sobredotação.** É importante falar abertamente com a sua criança e com as pessoas que nos rodeiam sobre o que é ter sobredotação, que é natural sentir dificuldades, mas que, em conjunto, podemos ultrapassá-las.
- **Não tratar a criança ou adolescente como adulto/a.** Ainda que a criança/jovem possa ter capacidades superiores às de crianças da sua idade, pode não possuir a maturidade emocional necessária para por exemplo, andar sozinho/a na rua, tratar de assuntos da casa ou cuidar de outros irmãos/ãs.
- **Procurar apoio especializado.** Quando há dúvidas sobre avaliação, dificuldades emocionais ou orientação sobre a melhor forma de ajudar, é importante consultar profissionais especializados. Um Psicólogo ou Psicóloga pode ajudar. Trabalhar em parceria com a escola para ajustar estratégias de ensino também pode ser relevante.



NO QUE RESPEITA À ESCOLA...

- **Ouvir a sua opinião sobre as aulas.** Uma criança ou adolescente com capacidades elevadas pode perder o interesse ou desmotivar-se quando sente que a escola não é desafiante o suficiente. Procure saber o que sente em relação às aulas das diferentes disciplinas. Saiba também o que o/a fascina e interessa mais.
- **Incentivar a que explique o que sabe.** Pode incentivar a sua criança/adolescente a falar com os/as professores/as, nas respetivas aulas, sobre aquilo que ele/a sabe e sobre as suas necessidades. Por vezes, ele/a pode já saber a matéria ou dominar determinado conhecimento, incentive-o/a, de forma discreta, a explicar isso ao professor/a, advogando por algo mais desafiante ou de seu interesse.
- **Estimular a sua curiosidade.** Haverá certas matérias e temas que despertarão mais interesse e motivação, procure estimular a curiosidade dele/a além das aulas – vendo filmes, vídeos ou fazendo visitas a locais e museus – sobretudo quando as aulas sobre o tema lhe “soberem a pouco”.
- **Compreender as dificuldades e insucessos.** Perceber o que está a desmotivar a criança ou jovem ou a contribuir para ter más notas, é útil para encontrar soluções: a matéria é demasiado fácil? Há conflitos com o professor/a? As fichas ou testes não lhe permitem expressar o que sabe?
- **Naturalizar os erros.** Perceber que aprendem mais rápido ou que têm melhores notas – e que existem essas expectativas por parte dos Pais/Mães, Cuidadores/as e Professores/as – pode criar pressão sobre a criança e agravar o perfeccionismo. Ajude a relativizar os erros, lembrando que errar faz parte de aprender e que um insucesso não é uma falha pessoal nem põe em causa o seu valor. Reforce a ideia de processo e não de “ser inteligente”: *“Isto foi difícil e ainda estás a aprender”*. Algumas crianças tendem a atribuir os sucessos “à sorte” e os insucessos a si próprias. Ajude-as a fazer atribuições equilibradas. Reconheça os esforços e os progressos, confortando: *“sei que fizeste o teu melhor”*; *“Divertiste-te tanto a fazer, e aprendeste tanto... a nota não é assim tão importante”*.

- **Reunir com professores/as e Psicólogo/a da escola.** Tentar articular com professores/as e Psicólogos/as é uma forma de se definir como certas tarefas das aulas, os trabalhos de casa ou os momentos de avaliação podem ser adaptados às suas características. A perspectiva da criança ou jovem pode ser incluída nestas discussões.
- **Lembrar que ele/a é muito mais do que os resultados.** Quando as crianças têm um ótimo rendimento na escola a sua identidade pode ficar presa a esses resultados, lembre-o/a como é um ótimo amigo/a, filho/a ou, simplesmente, que gosta dele/a independentemente dos resultados académicos que obtém.



IMPORTANTE!

Advogarmos constantemente pelo desenvolvimento saudável e pelas melhores oportunidades e condições de aprendizagem da nossa criança/adolescente é um processo exigente e desgastante, sobretudo quando as respostas nem sempre correspondem às suas necessidades.

Se se sentir sobrecarregado/a, ansioso/a, triste ou desmotivado/a, lembre-se que também merece ser apoiado/a. Falar com um/a Psicólogo pode ajudar.



encontreumasaida.pt

COMO PODEM OS PROFESSORES/AS AJUDAR?

O suporte dos professores e professoras é essencial para que um aluno/a com sobredotação consiga expressar todo seu potencial.

Umás vezes, este suporte parte de uma adaptação dos métodos de ensino e de avaliação, outras, parte da forma como elogiamos ou criticamos o seu comportamento. Alguns mitos sobre estes/as alunos/as, nomeadamente que aprendem sozinhos ou que não necessitam de apoio, também podem ter um impacto negativo na sua motivação e, consequentemente, na sua aprendizagem.

Há diferentes formas de ajudarmos um aluno/a com sobredotação a manter-se motivado, a expressar o seu potencial e a regular-se perante o erro:



- **Saber mais sobre sobredotação.** Procure saber mais sobre sinais e características, algo que pode ajudar na sinalização destes/as alunos/as e na compreensão das suas necessidades específicas. É comum existirem assimetrias: um aluno/a pode revelar desempenho muito avançado numa área e, noutras, precisar de apoio (por exemplo, na organização, na escrita). Por essa razão, é importante ajustar o nível de desafio, oferecer flexibilidade na aprendizagem e na avaliação e criar oportunidades de autonomia, sem deixar de apoiar as áreas em que sente mais dificuldade.
- **Articular com o encarregado/a de educação e com o/a Psicólogo/a da Escola.** Esta articulação é essencial para definir eventuais adaptações ao currículo, métodos de ensino e de avaliação que melhor correspondam às capacidades e interesses da criança. Esta articulação deve existir ao longo do tempo incluindo, por vezes, a criança ou jovem.
- **Escutar as perspetivas sobre as aulas.** Quando o desinteresse é evidente, procure saber o que o aluno/a acha das aulas: Estão a ir muito devagar? Que dificuldades sente? Como poderiam as aulas ser mais desafiantes?
- **Realizar avaliações informais.** No início de cada nova matéria, procure avaliar de forma informal o que os alunos/a sabem sobre o que será lecionado. Aqueles/as que já detêm bastante conhecimento, provavelmente, poderão beneficiar mais se tiverem oportunidade de dedicar-se a um projeto de seu interesse, em vez de reverem uma matéria que já dominam.
- **Avançar na matéria ou enriquecer o currículo.** Para responder ao nível de interesse e capacidade de um aluno/a com capacidades elevadas, pode permitir que este avance mais, por exemplo, para a matéria do ano seguinte, ou permitir que explore aprofundadamente algo relacionado com a matéria lecionada.
- **Permitir explorar interesses.** Procure dar maior liberdade para que escolham os seus temas de trabalhos, dando suporte para a pesquisa – livros, pesquisas na internet, podcasts, visitas de estudo – e organizando os grupos por afinidade de interesses.
- **Diversificar a avaliação, mantendo a justiça.** As diferenças nas capacidades e ritmos de aprendizagem podem refletir-se nas avaliações – algo que pode interferir com a autoestima dos diferentes alunos/as. Para promover a equidade, para além de ajustar o nível de desafio (por exemplo, testes adaptados com questões mais abertas, problemas mais complexos), pode dar mais opções de demonstração da aprendizagem, em função da sua preparação, interesses e formas de aprendizagem. Por exemplo, permitir que alguns alunos/as realizem um trabalho de investigação mais aprofundado, um projeto aplicado, uma infografia, uma dramatização ou outro produto que exija o domínio dos conteúdos e competências – com critérios claros e compatíveis para todos/as.

- **Organizar grupos equilibrados.** Na organização de grupos, pode haver a tendência de colocar alunos/as com sobredotação com alunos/as com maiores dificuldades (pela crença de que os primeiros ajudarão os segundos). Muitas vezes, estes alunos/as têm uma vontade genuína de ajudar, mas podem sentir frustração quando não conseguem. Por isso, esta forma de organização deve ser usada com parcimónia, evitando que o aluno/a com sobredotação fique repetidamente no papel de tutor/a. Sempre que possível, crie também grupos em que estes alunos trabalhem com outras crianças com níveis de desempenho mais próximos.
- **Promover a participação.** Algumas crianças com capacidades elevadas fazem muitas questões por curiosidade. Procure dar momentos próprios para questões ou permita que, nuns minutos, possam todos juntos procurar na internet a resposta a essas questões – discutindo depois todos/as em conjunto.
- **Encorajar a curiosidade.** Quando os alunos/as com sobredotação aprendem muito rápido é comum terminarem os exercícios mais depressa que os/as colegas. Permita, após acabarem os exercícios e se assim quiserem, que procurem curiosidades sobre a matéria em questão.
- **Não considerar o erro e o insucesso uma catástrofe.** Quando um aluno/a que, frequentemente, tem um excelente desempenho apresenta um mau resultado, procure relativizar o insucesso, evitando que o/a aluno/a se sinta um falhado/a. Experimente expressões como *“Todos podemos ter resultados menos bons, vamos perceber juntos o que não correu bem”* ou *“É apenas um resultado, o importante é que continues a esforçar-te”*.
- **Evitar utilizá-lo/a como modelo.** Quando os alunos/as com sobredotação têm resultados escolares excelentes pode haver uma tendência a utilizá-los como o modelo: *“Deviam ser todos como o João”*. Estas comparações podem afetar negativamente a autoestima dos alunos/as e as suas relações enquanto colegas.



2.3. DIFICULDADES DE APRENDIZAGEM



Ao longo do percurso escolar, podem surgir dificuldades de aprendizagem por diferentes razões. Muitas vezes, estão relacionadas com **fatores contextuais** (por exemplo, mudanças de escola), **psicológicos** (por exemplo, períodos de maior ansiedade) ou **pedagógicos** (métodos pedagógicos pouco ajustados ou falta de apoio adequado). Noutros casos, é possível estar perante uma **Perturbação da Aprendizagem Específica** - uma condição do neurodesenvolvimento que se caracteriza por **dificuldades persistentes na leitura, na escrita e/ou na matemática**.

Na Perturbação da Aprendizagem Específica, as dificuldades tendem a ser **duradouras** e a **manter-se ao longo do tempo**, e não se explicam por perturbações do desenvolvimento intelectual, alterações sensoriais não corrigidas (visão/audição) ou por falta de acesso a ensino adequado.

Quando as crianças apresentam dificuldades persistentes em reconhecer palavras escritas e em ler fluentemente de forma precisa e fluente (o que pode afetar a compreensão dos textos), podemos estar perante **dificuldades específicas na leitura (Dislexia)**. Quando as **dificuldades se centram na escrita**, podendo envolver a ortografia (**Disortografia**), a clareza e organização da expressão escrita ou escrita manual (**Disgrafia**), falamos em dificuldades específicas da escrita. Quando se relacionam com a compreensão de números, símbolos ou operações matemáticas, falamos em **dificuldades específicas na matemática (Discalculia)**. Estas são algumas das **dificuldades de aprendizagem mais comuns**.

As dificuldades de aprendizagem não são preguiça, falta de interesse ou de inteligência. Correspondem a diferenças no funcionamento do cérebro que tornam a aprendizagem mais desafiante, podendo afetar a autoestima e a motivação da criança ou jovem. Muitas vezes, estas crianças esforçam-se muito mais do que os colegas para conseguir obter os mesmos resultados.

MITOS E FACTOS



As crianças com dificuldades de aprendizagem são apenas preguiçosas.



As crianças que sentem dificuldades de aprendizagem, por exemplo, relativas à leitura, podem evitar tarefas que envolvam ler, no entanto, **não é uma questão de preguiça**, mas, antes, uma questão de protegerem a sua autoestima ou por desmotivarem perante algo que é, verdadeiramente, difícil para elas.



Só as crianças têm dificuldades de aprendizagem específicas.



Pelo facto de resultarem de diferenças no funcionamento do cérebro, **as dificuldades de aprendizagem estendem-se ao longo da vida**. Ainda assim, através de intervenções adequadas e de algumas estratégias, as pessoas com dificuldades de aprendizagem conseguem diminuir limitações, desenvolver competências e alcançar os seus objetivos – como qualquer outra pessoa.



As dificuldades de aprendizagem aparecem porque os pais não ajudam os filhos.



As dificuldades de aprendizagem associam-se a alterações na capacidade da criança em receber, processar ou comunicar informação, o que significa que **não são causadas pelas práticas educativas dos pais** – ainda assim, estas podem contribuir para diminuir dificuldades.



As dificuldades de aprendizagem específicas são raras.



As dificuldades de aprendizagem são relativamente comuns, por exemplo, estudos internacionais estimam que entre 5% a 10% das crianças em idade escolar tenha dislexia. **Em Portugal, estima-se que sejam 5,4%, ou seja, uma em cada vinte crianças terá dislexia.**



As crianças com dificuldades de aprendizagem específicas são menos inteligentes.



Geralmente, as crianças que vivem com dificuldades de aprendizagem específicas têm **capacidades de raciocínio e criatividade semelhantes às de outras crianças** que não sentem essas dificuldades.

QUAIS SÃO OS SINAIS DE QUE UMA CRIANÇA/JOVEM PODE TER DIFICULDADES DE APRENDIZAGEM?

Reconhecer, o mais cedo possível, a existência de dificuldades de aprendizagem é fundamental para oferecer apoio e permitir que a criança ou jovem desenvolvam todo o seu potencial. Quando não reconhecidas, as dificuldades de aprendizagem podem gerar **ansiedade, frustração, retenções** e até **abandono escolar**.

É importante não confundir as Dificuldades de Aprendizagem Específicas com preguiça, desmotivação, distração ou, simplesmente, imaturidade. Em termos gerais, estas crianças esforçam-se muito para aprender, mas os seus progressos ocorrem a um ritmo mais lento. Podem mostrar ansiedade e desmotivação, tentando evitar atividades de leitura, escrita ou matemática. Também podem apresentar baixa autoestima, dizendo frases como “sou burro/a” ou “nunca vou aprender”.

Os sinais de que existem dificuldades de aprendizagem específicas podem variar, mas alguns dos mais comuns são:



NA LEITURA
(DISLEXIA):

- Dificuldade em reconhecer letras, sílabas ou palavras;
- Dificuldade em associar sons e letras;
- Dificuldade com rimas ou lengalengas;
- Leitura lenta, hesitante ou com muitos erros;
- Troca de letras ou sons, por exemplo, os “p” com os “t”, “v” com os “f”s ou os “nh’s” com os “lh’s”;
- Dificuldade em compreender o que lê, mesmo quando consegue decifrar as palavras;
- Troca, adição, omissão ou inversão de letras/palavras ao ler em voz alta;
- Evitamento de atividades de leitura a todo o custo.



NA ESCRITA
(DISORTOGRAFIA/
DISGRAFIA/
EXPRESSÃO ESCRITA):

- Muitos erros ortográficos, mesmo em palavras simples ou já aprendidas;
- Escrita desorganizada, difícil de ler ou com má caligrafia persistente;
- Quando escreve, as letras aparecem desligadas, sobrepostas ou ilegíveis;
- Dificuldade em organizar frases e ideias por escrito;
- Evitamento de atividades de escrita, mostrando frustração;
- Quando tenta escrever, parece não ter força ou destreza para segurar no lápis e a letra fica muito grossa ou muito suave.



NA MATEMÁTICA (DIS-
CALCULIA):

- Demora e sente dificuldades a compreender e utilizar os números;
- Já no primeiro ciclo de escolaridade, quando conta de 0 a 10, esquece ou troca números;
- Dificuldade em compreender o valor dos números ou conceitos básicos (por exemplo, “maior que/menor que”);
- Problemas em memorizar a tabuada ou em realizar operações simples;
- Dificuldades em resolver problemas matemáticos, mesmo os mais simples;
- Faz confusão com os símbolos matemáticos (+, -, x, :) e sequências;
- Ao contar dinheiro, sente dificuldades em saber qual moeda/nota vale mais.

IMPORTANTE!

Estes sinais não confirmam, por si só, que a criança tem uma dificuldade de aprendizagem específica. **São indicadores que justificam uma avaliação especializada**, que pode ser avaliação psicológica e, consoante o caso, outras áreas (por exemplo, Terapia da Fala).

Diagnosticar uma Perturbação da Aprendizagem Específica requer, geralmente, que as crianças realizem algumas **provas e testes psicológicos** que permitam avaliar as suas capacidades e limitações, bem como despistar outras causas.

As dificuldades de aprendizagem específicas têm impacto no bem-estar das crianças e jovens. Podem sentir-se **ansiosas quando têm de fazer tarefas de leitura, cálculo ou escrita.** Se não receberem apoio adequado podem sentir-se **envergonhadas, tristes e desiludidas com o seu desempenho.** Ao perceberem que não conseguem aprender tão rápido como os/as colegas, podem ver-se a si mesmas como **incapazes ou inferiores.** Podem ainda **isolar-se ou tentar esconder as suas dificuldades.** Nas aulas, podem tentar copiar pelos colegas, dizer que se esqueceram de fazer os trabalhos ou fingir estar doentes ou sem materiais para fazer as tarefas pedidas. Quando adolescentes, podem querer desistir da escola.

É importante lembrar que as dificuldades de aprendizagem não são o único determinante do percurso da criança ou jovem. **Com o apoio adequado,** estratégias adaptadas e um contexto que valorize diferentes formas de aprender, **é possível superar estes desafios.** E quanto mais cedo receberem esse apoio, maior a probabilidade de a criança ganhar confiança nas suas capacidades e progredir na aprendizagem. Mas, mesmo quando o apoio chega mais tarde, **nunca é demasiado tarde** para encontrar melhores formas de aprender.



COMO PODEM AS FAMÍLIAS E CUIDADORES/AS AJUDAR?

As famílias e os cuidadores/as de crianças e jovens com dificuldades de aprendizagem vivem uma realidade com desafios específicos, entre a preocupação com o desempenho escolar e o bem-estar emocional, a luta por apoios adequados e o esforço para reforçar a autoestima das crianças/adolescentes.

Os desafios começam por tentar **garantir um diagnóstico atempado e adequado**, podendo surgir um sentimento de **culpa ou dúvida** (“será que ajudei o suficiente?”, “e se tivesse percebido mais cedo?”). Depois é necessário articular com a escola e os Professores/as as **medidas educativas e adaptações adequadas**. Podemos ter medo de que a criança seja **subestimada** e que o seu potencial não seja reconhecido, sofrer por a ver frustrada e a sentir-se “menos capaz” do que os colegas, bem como ter dificuldade em apoiar, sem sobreproteger. Os momentos de estudo em casa podem gerar **tensão e conflitos**, uma vez que o acompanhamento dos trabalhos escolares exige tempo e energia extra. Podem também levantar-se **questões financeiras** associadas às terapias e ao apoio complementar especializado. Os familiares e cuidadores/as podem ainda sentir medo e incerteza quanto aos estudos mais avançados da criança/jovem e às suas escolhas profissionais e inserção no mercado de trabalho.

É o trabalho continuado e em conjunto - entre criança/jovem, Pais/Mães, Cuidadores/as e Professores/as - que permite reduzir o impacto das dificuldades de aprendizagem na vida da criança/jovem. Neste sentido, enquanto familiares e cuidadores/as, podemos:



- **Reconhecer e aceitar as dificuldades.** É importante entender que as dificuldades de aprendizagem específicas não são preguiça nem falta de inteligência, bem como evitar rotular negativamente a criança e procurar saber mais sobre a dificuldade de aprendizagem que a afeta.
- **Procurar ajuda especializada.** Procure compreender, junto de especialistas – nomeadamente Psicólogos/as – quais as dificuldades da sua criança e que estratégias a podem ajudar. As observações de professores/as podem ajudar. Quanto mais informação os/as especialistas tiverem, maior a probabilidade de compreenderem o que se passa.
- **Despistar outras causas para as dificuldades.** Por vezes, algumas dificuldades específicas de aprendizagem podem estar relacionadas com outras condições, por exemplo, com problemas de audição ou com PHDA.
- **Explicar o porquê de fazer testes e exames.** Esclareça com a sua criança o porquê de ter de fazer testes psicológicos ou exames. Reforce que o objetivo é ajudá-lo/a com algumas dificuldades que sente a escrever, a ler ou a fazer contas.
- **Falar abertamente sobre as dificuldades.** Saber o que se passa pode ser um alívio para a criança, ajudando-a a compreender-se melhor e a ganhar confiança. Explique de forma positiva e acessível, valorizando os seus pontos fortes: *“O teu cérebro tem uma forma diferente de funcionar. Algumas coisas podem ser mais difíceis, como ler ou escrever, mas outras são mais fáceis para ti. Com as estratégias certas, se nos focarmos naquilo que te interessa e nas tuas capacidades, podemos encontrar forma de superar estes desafios”.*
- **Articular com professores/as e outros profissionais.** Procure articular continuamente com Professores/as, Psicólogos/as e outros profissionais especializados, definindo quais as melhores formas de promover a aprendizagem da criança e encontrar estratégias de suporte ou que compensem as suas dificuldades específicas.
- **Seguir o plano de estratégias definido por especialistas.** Muitas vezes, a aquisição de estratégias para reduzir as dificuldades específicas de aprendizagem requer que estas sejam repetidas em casa e de forma continuada.
- **Focar nas capacidades e pontos fortes.** Ainda que a sua criança possa sentir dificuldades a ler, outras capacidades se destacarão, seja em matemática, artes ou num desporto. Reconhecer as suas capacidades é bom para a autoestima e gera motivação para responder aos desafios.

- **Explorar ferramentas que colmatam as dificuldades.** Quando existem dificuldades em escrever à mão, a escrita através de meios digitais pode compensar dificuldades. Explore, em conjunto com a criança, ferramentas de suporte, tais como computadores ou Apps, que facilitem o expressar das suas capacidades e o atenuar de limitações.
- **Encorajar a fazer tarefas difíceis.** Quando algo é difícil é natural que a criança tente evitar essa atividade. Por exemplo, as crianças com dislexia tendem a evitar atividades de leitura. Procure, de forma frequente, ler para ele/a ou lerem em conjunto, todos os dias. Ainda, podem jogar jogos de leitura, motricidade fina ou que exijam cálculo. Cruze as atividades com os interesses da criança, por exemplo, ler sobre o super-herói favorito.
- **Encorajar, respeitando o ritmo da criança.** Encoraje a leitura, a escrita ou fazer mais contas, mas sem pressão. Ajude a normalizar o tempo que a criança precisa, reforçando que cada um aprende ao seu ritmo: *“Faz ao teu ritmo, estamos aqui para praticar juntos/as”*. Lembre-se que forçar pode ser contraproducente - para uma criança com dificuldades específicas, manter-se focada numa tarefa desafiante já exige um esforço acrescido.
- **Reforçar cada sucesso e o esforço.** Cada pequeno passo é uma vitória que pode celebrar, elogie quando há melhorias ou, quando através de estratégias, e apesar das dificuldades, ele/a consegue alcançar os seus objetivos. Mas elogie também quando a criança se esforça, mesmo não conseguindo alcançar o objetivo pretendido.
- **Confortar em momentos difíceis.** Na escola, as dificuldades podem gerar frustração e desmotivação. Nestes momentos, pode mostrar que reconhece os desafios da criança e validar os seus sentimentos: *“Sei que este exercício foi difícil para ti, mas vi o esforço que fizeste”*. Em vez de focar apenas no que correu menos bem, reforce os progressos noutras áreas *“Hoje a matemática não correu bem, mas reparaste como conseguiste melhorar na leitura?”*. O importante é a criança saber que não está sozinha e que o seu esforço é valorizado.
- **Promover a autonomia.** Procure que a criança saiba expressar-se sozinho/a sobre as suas dificuldades específicas junto de outros colegas e professores/as. Estas competências podem ajudá-lo/a a justificar algumas dificuldades e a encontrar soluções para desafios.
- **Planear o futuro.** Ajude a sua criança, tendo em conta as suas capacidades e interesses, a pensar no que gostaria de fazer no futuro, aproveitando oportunidades de formação que lhe permitam construir um caminho alinhado com as suas competências e ambições.
- **Participar em grupos de apoio para familiares e cuidadores/as.** Outros Pais/Mães, Cuidadores/as e crianças passam pelos mesmos desafios quando existem dificuldades específicas de aprendizagem. Participar nestes grupos pode ajudar a lidar com a pressão e a aprender novas estratégias para ajudar a criança.



IMPORTANTE!

Advogarmos constantemente pelo desenvolvimento saudável e pelas melhores oportunidades e condições de aprendizagem das nossas crianças é um processo exigente e desgastante, sobretudo quando as respostas nem sempre correspondem às suas necessidades.

Se se sentir sobrecarregado/a, ansioso/a, triste ou desmotivado/a, lembre-se que também merece ser apoiado/a. Falar com um/a Psicólogo pode ajudar.



encontreumasaida.pt

COMO PODEM OS PROFESSORES/AS AJUDAR?

Frequentemente, os Professores/as estão entre os primeiros a identificarem dificuldades de aprendizagem específicas, uma vez que acompanham diretamente os primeiros passos das crianças na leitura, na escrita e no cálculo.

Acompanharmos, na turma, diferentes crianças com diferentes ritmos de aprendizagem pode ser exigente. Os alunos e alunas com dificuldades de aprendizagem específicas podem demorar mais tempo ou ficar para trás nas aprendizagens essenciais e em competências que são a base para aprendizagens futuras – sendo motivo de maior atenção, cuidado e preocupação.

De forma a apoiarmos alunos/as com dificuldades de aprendizagem específicas, é importante:



NAS SALAS DE AULA E DURANTE AS AULAS...

- **Reconhecer as dificuldades concretas.** Para cada aluno/a com dificuldades de aprendizagem, procure reconhecer quais são as dificuldades específicas. Por exemplo, se um aluno tem dislexia, qual é a sua maior dificuldade? Trocar os “lh’s” com os “nh’s”? Se tem discalculia, o mais desafiante são as divisões? Se tem disgrafia, é a letra que é muito pequena?
- **Escolher um lugar apropriado na sala.** Os alunos/as com dificuldades de aprendizagem poderão beneficiar se ficarem num lugar onde podem facilmente tirar dúvidas e onde, enquanto Professor/a, possa prestar uma ajuda mais atempada.
- **Articular com os Pais/Mães, Cuidadores/as, com o Psicólogo/a e outros profissionais especializados.** A atualização continuada dos progressos e dificuldades persistentes permite que se ajustem métodos e formas de avaliação adaptadas.
- **Utilizar tecnologias de suporte.** É possível que alguns alunos/as beneficiem de realizar exercício e provas escritas em computador e, por exemplo, programas/apps que permitam soletrar palavras, confirmar a ortografia ou o resultado de operações matemáticas.
- **Flexibilizar os prazos.** Permita às alunas/os com dificuldades específicas beneficiar de mais tempo para terminar os exercícios ou provas. Inclua os alunos/as na discussão sobre que prazos seriam bons para eles/as e justos para todos/as.
- **Permitir pausas entre exercícios.** Quando os exercícios são referentes à área de dificuldade do/a aluno/a, permita-lhe que faça uma pausa para restaurar a sua atenção e motivação.
- **Escutar os alunos/as sobre as adaptações.** Pergunte aos alunos/as as suas opiniões sobre as adaptações na sala e nos materiais usados e como estas têm ajudado a melhorar a sua aprendizagem.
- **Esclarecer o porquê de diferenças nas provas.** Conversar com a turma sobre diferentes necessidades de aprendizagem ajuda a promover um ambiente de respeito e inclusão. Explicar que cada aluna/o tem o seu ritmo e uma forma única de aprender, reforça a ideia de que equidade não significa tratar toda as pessoas de forma igual, mas sim garantir que cada um/a tem o apoio necessário para alcançar o seu potencial. Mais do que uma exceção, as adaptações (e.g., prazos diferentes e fichas diferentes) são uma forma de assegurar que todos/as têm as mesmas oportunidades de sucesso.



ESPECIFICAMENTE JUNTO DE ALUNOS/AS COM DISLEXIA...

- **Evitar pedir que o aluno/a leia para toda a turma.** Geralmente, para um/a aluno/a com dislexia, ler para toda a turma pode ser fonte de vergonha e ansiedade – algo que também interfere com a aprendizagem. Peça-lhe para ler em voz alta apenas quando se sentir preparado/a.
- **Facilitar o acesso a apontamentos e materiais da aula.** Sempre que possível, disponibilize ao/à aluno/a resumos, diapositivos, fichas ou fotografias dos tópicos-chave da aula. Pode também combinar o acesso a apontamentos de um/a colega (ou fotocópias do caderno diário) para que consiga rever a matéria com mais tempo e reduzir a pressão de copiar tudo durante a explicação.
- **Diversificar métodos de ensino e avaliação.** Quando apropriado, alguns alunos/as com dislexia podem aprender melhor através de livros em versão áudio e conseguir comprovar melhor as suas aprendizagens através de avaliações orais.
- **Definir pausas para apontamentos.** Quando a explicação da matéria se prologa durante vários minutos, faça algumas pausas para que o aluno/a possa apontar as ideias principais do que foi lecionado. Procure perceber se faltou algum ponto.
- **Dar exemplos concretos.** Ao ensinar letras, sílabas ou palavras – ou em momentos que surgem novas palavras que, até então, não constavam no vocabulário dos alunos/as – procure repetir a verbalização dessa letra, sílaba ou palavra e dar exemplos concretos dos significados, por exemplo, recorrendo a imagens.



ESPECIFICAMENTE JUNTO DE ALUNOS/AS COM DISGRAFIA/DISORTOGRAFIA...

- **Diversificar as ferramentas de escrita.** Pode permitir que a/o aluna/o utilize um computador ou tablet para escrever ou, por exemplo, que recorra a ferramentas de conversão de fala para escrita em alguns exercícios, seja durante as aulas ou, inclusivamente, durante um teste. Em situações mais graves, e sobretudo em momentos de avaliação, podem também ser consideradas medidas como ditar as respostas ou a reescrita da prova.
- **Evitar críticas e elogiar melhorias.** Para crianças com disgrafia, escrever de forma legível não é apenas uma questão de disciplina, evite críticas depreciativas e procure fazer críticas construtivas apenas junto do/a aluno/a. Elogie cada melhoria observada e o esforço investido.
- **Permitir atividades de relaxamento motor.** Antes de fichas, testes ou exercícios que envolvem momentos de escrita pode permitir que o/a aluno/a faça uma pausa da aula ou, por exemplo, que faça algo que lhe permita relaxar e preparar-se para o desafio.
- **Desenvolver atividades de motricidade fina.** A utilização de materiais, jogos lúdicos ou de atividades de pintura podem ajudar com a produção escrita. Tente que estes jogos ou atividades possam relacionar-se com a matéria.
- **Adaptar a formatação das fichas e testes.** De forma a melhorar a escrita, procure adaptar os espaços de escrita, seja através de quadrados para resposta ou de linhas segmentadas, por exemplo. Permita, na correção, que o aluno/a esclareça o significado de palavras ilegíveis – não o prejudicando.



ESPECIFICAMENTE JUNTO DE ALUNOS/AS COM COM DISCALCULIA...

- **Evitar que resolva problemas numéricos em frente à turma.** Geralmente, para um/a aluno/a com discalculia, resolver problemas em frente a toda a turma pode ser fonte de vergonha e ansiedade – algo que também interfere com a aprendizagem. Peça-lhe apenas quando se sentir preparado/a.
- **Ensinar diferentes métodos de cálculo.** Procure que diferentes estratégias de cálculo sejam exploradas, inclusive o uso de calculadora. Pode, também, permitir que utilize materiais de apoio como, por exemplo, a tabuada ou uma lista de fórmulas matemáticas.
- **Destacar os elementos-chave dos exercícios.** Nos exercícios de fichas e testes, destaque os números e palavras-chaves que se relacionam com a resolução do problema matemático.
- **Repetir novas aprendizagens.** Durante o lecionar de novos números, operações ou fórmulas, pedir ao aluno/a para repetir várias vezes o mesmo cálculo ou diferentes passos que permitem a resolução da equação, por exemplo.



2.4. PERTURBAÇÃO DE HIPERATIVIDADE E DÉFICE DE ATENÇÃO



A **Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção (PHDA)** é uma **condição do neurodesenvolvimento** que, habitualmente, começa na infância e pode persistir na adolescência e idade adulta.

As crianças e jovens com PHDA podem apresentar **três tipos de sintomas**:

- **Desatenção.** Têm dificuldade em manter o foco, esquecem-se de tarefas, distraem-se facilmente, têm dificuldade em organizar-se.
- **Hiperatividade.** Mostram energia excessiva, dificuldade em estarem parados, falam muito ou mexem-se constantemente.
- **Impulsividade.** Agem sem pensar, interrompem os outros/as, têm dificuldade em esperar pela sua vez.

Nem todas as crianças e jovens têm todos estes sintomas. Por isso, fala-se em três diferentes manifestações da **PHDA**: predominantemente desatenta; predominantemente hiperativa/impulsiva ou combinada (quando existem sinais de desatenção e de hiperatividade/impulsividade) - podendo o perfil variar ao longo do desenvolvimento.

Para que se considere um diagnóstico de PHDA, os sinais devem ser **persistentes (pelo menos seis meses)**, observáveis em **dois ou mais contextos** (por exemplo, na escola e em casa) e devem causar um **impacto significativo** no funcionamento social, académico e/ou familiar.

É importante esclarecer que a **PHDA não é causada por “má educação” ou “falta de disciplina”**. Está associada a **diferenças no funcionamento do cérebro**, especialmente nas áreas ligadas à atenção, autocontrolo e regulação do comportamento.

Como qualquer pessoa, as crianças e jovens com PHDA **têm pontos fortes e fragilidades**. Com o apoio e estratégias adequadas, podem progredir e funcionar bem em diferentes contextos. Algumas pessoas com PHDA conseguem ficar hiperfocadas numa tarefa de elevado interesse. Outras têm estilos de pensamento mais criativos ou têm uma ótima aptidão espacial. Em suma, as dificuldades, assim como as potencialidades, variam muito de pessoa para pessoa.

MITOS E FACTOS



Uma criança com PHDA só tem de se esforçar mais para se conseguir concentrar.



Tentar com maior persistência e através dos mesmos métodos e estratégias que resultam com outras crianças **não é suficiente para que crianças com PHDA consigam concentrar-se.** No caso de uma criança com PHDA, incentivar a persistência pode levar ao esgotamento e dificultar (ainda mais) a aprendizagem. O esforço, por si só, não é suficiente, são necessárias estratégias adaptadas.



A PHDA resulta de uma educação inadequada das Mães e dos Pais.



A PHDA é reconhecida, pela ciência, como uma condição do neurodesenvolvimento, influenciada por fatores neurobiológicos e genéticos. Não é falta de disciplina, resultado de “má educação” ou de passarem demasiado tempo nos ecrãs. A culpa não é dos Pais e Mães!



Crianças e jovens com PHDA nunca vão ter sucesso.



Diferentes terapêuticas podem ajudar crianças com PHDA, incluindo medicação, intervenções psicológicas e medidas educativas adaptadas nos contextos escolares. Estas estratégias, muitas vezes combinadas, visam melhorar a concentração, ajudar a descobrir estratégias úteis e facilitar a aprendizagem na sala de aula. **Com o apoio adequado, as pessoas com PHDA podem desenvolver carreiras bem-sucedidas e vidas equilibradas.**

QUAIS SÃO OS SINAIS DE QUE UMA CRIANÇA/JOVEM PODE TER PHDA?

É importante lembrar que as crianças e os jovens com PHDA não são “maus”, não estão a “fazer de propósito” ou a “chamar a atenção”.

?!#



ALGUNS SINAIS DE DESATENÇÃO INCLUEM:

- Dificuldade em prestar atenção aos pormenores, cometendo erros por descuido;
- Dificuldade em manter-se focado/a nas tarefas ou nas brincadeiras, distraindo-se facilmente com estímulos externos ou pensamentos próprios;
- Dificuldade em seguir instruções e regras, seja em casa, em jogos ou nas aulas, por exemplo, faz o teste sem seguir a ordem das perguntas;
- Parece não ouvir quando lhe falam diretamente;
- Sonha acordado/a com facilidade, imaginando histórias e acontecimentos na sua mente;
- Dificuldade em organizar-se e orientar-se no tempo, “nunca sabe a quantas anda”;
- Faz frequentemente pequenos erros, por exemplo, esquecer-se de pôr o nome nas fichas;
- Tem tendência para perder coisas, por exemplo, cadernos, brinquedos, roupa;
- Esquece-se de fazer atividades diárias (por exemplo, lavar os dentes), escolares (por exemplo, trabalho de casa) ou de eventos (por exemplo, aniversários);
- É indecisa/o quando tem de tomar decisões, sobretudo quando há várias opções;
- Evita ou adia tarefas que exigem esforço mental contínuo (por exemplo, fazer os trabalhos de casa);
- Apenas se lembra de uma tarefa ou evento quando há algo que a/o relembra, por exemplo, apenas se lembra que tem TPC's de matemática quando vê o livro.



ALGUNS SINAIS DE HIPERATIVIDADE INCLUEM:

- Mexe-se constantemente – anda, corre, trepa, balança-se na cadeira;
- Tem dificuldade em ficar muito tempo sentado/a, por exemplo, durante uma aula inteira ou durante as refeições;
- Dificuldade em brincar ou envolver-se em atividades de forma tranquila;
- Quando tem de ficar quieto/a, faz movimentos repetitivos, por exemplo, abanar-se na cadeira; balançar as pernas ou mexer no cabelo;
- Parece estar “sempre em movimento” ou “ligado a uma pilha”;
- Fala excessivamente.



ALGUNS SINAIS DE IMPULSIVIDADE INCLUEM:

- Responde ainda antes de ouvir a pergunta completa;
- Age sem pensar e, quando está irritado/a, pode ter comportamentos considerados agressivos, por exemplo, chamar nomes ou bater;
- Dificuldade em esperar pela sua vez (em jogos, filas, conversas);
- Interrompe ou intromete-se nas conversas ou atividades dos outros/as;
- Começa várias tarefas ao mesmo tempo, mas não termina qualquer uma.

IMPORTANTE!

Estes sinais devem ser **persistentes, frequentes e manifestarem-se em mais do que um contexto** (escola, casa, atividades sociais).

Todas as crianças podem ser distraídas ou agitadas de vez em quando, mas nas crianças com PHDA estes sinais são **intensos, duradouros e afetam o funcionamento diário.**

O diagnóstico de PHDA deve sempre ser feito por profissionais especializados. Se identifica sinais no seu filho/a que o/a deixam preocupado/a, procure ajuda: **um Psicólogo ou Psicóloga pode ajudar.**

As crianças e jovens com PHDA vivem desafios acrescidos no seu dia-a-dia. A ideia errada de que é apenas uma questão de persistência e disciplina para manter a concentração, seguir instruções e regras, em casa e na escola, ou manterem-se quietos/as, pode fazer com que se sintam **culpadas e inadequadas**. Porque precisam de fazer um esforço acrescido para manter a atenção, para seguir instruções, para tomar decisões e, ainda, para responder às expectativas dos adultos/as relativamente ao seu comportamento, podem sentir-se **incompreendidas e esgotadas**.

Sem o apoio e adaptações necessárias, por parte da família e da escola, é expectável que tenham dificuldades em controlar o seu comportamento, e com o passar do tempo, podem ver-se a si mesmas como **falhadas, defeituosas ou incapazes**. Esta visão sobre si mesmas pode levá-las a **perder o interesse na escola, afastar-se dos amigos/as** e a sentirem-se **ansiosas** com o seu futuro.



PHDA e Dificuldades de Aprendizagem

É comum que crianças com PHDA também tenham dificuldades de aprendizagem. Isto acontece porque ambas as condições envolvem diferenças no funcionamento do cérebro, ainda que em áreas e mecanismos distintos. **Os sintomas de PHDA podem agravar as dificuldades escolares**, uma vez que a desatenção, a impulsividade ou a desorganização dificultam a consolidação da leitura, da escrita e do cálculo. Por outro lado, **uma dificuldade de aprendizagem pode aumentar a frustração, a desmotivação e os problemas de comportamento.**

Por isso, é fundamental distinguir se o desempenho escolar está a ser afetado porque a criança tem PHDA, porque tem uma dificuldade de aprendizagem ou por ter ambas as condições.

Crianças e jovens com PHDA e/ou dificuldades de aprendizagem beneficiam de apoio psicológico, estratégias educativas diferenciadas, articulação entre os Professores/as e a família e, nalguns casos, tratamento médico. **Quando as duas condições coexistem, é essencial tratar ambas em conjunto.**

COMO PODEM AS FAMÍLIAS E CUIDADORES/AS AJUDAR?

Muitas famílias e cuidadores/as de crianças com PHDA passam por um percurso longo de **dúvidas**, antes de obter um diagnóstico claro. Podem ouvir **críticas** de familiares ou Professores/as e sentem-se frequentemente **culpados/as**. A gestão diária do comportamento de uma criança com PHDA pode ser **desgastante** e gerar **conflitos familiares**. **Obter apoio especializado é fundamental não só para a criança, mas também para a saúde e o bem-estar da família.**



ALGUMAS ESTRATÉGIAS PARENTAIS PODEM AJUDAR:

- **Compreender a PHDA.** Compreender a natureza desta perturbação e a forma como a criança ou jovem a experiencia, procurando informação em fontes confiáveis, pode ajudar os familiares e cuidadores/as a lidar com as dificuldades e os desafios.
- **Falar abertamente sobre a PHDA.** Falar e explicar, de forma positiva, o que é a PHDA e as características de atenção, impulsividade e/ou hiperatividade que lhe foram identificadas é uma forma importante de a criança saber mais sobre si. Procure focar-se nas capacidades e pontos fortes da criança, relembrando que, com o apoio certo, as dificuldades poderão ser superadas. Também é importante mostrar-se disponível para conversar sobre sentimentos de frustração ou de “ser diferente”.
- **Reconhecer que certos comportamentos são parte de quem ela/e é.** Há comportamentos, como mexer muito as mãos ou as pernas, que são reações neurológicas difíceis de mudar e que são importantes para as crianças e jovens com PHDA, contribuindo para regular o stresse.
- **Criar uma rotina.** Tente seguir a mesma rotina, todos os dias, desde o acordar até deitar. Coloque um horário diário num sítio visível, para que a criança ou jovem saiba o que vai acontecer ao longo do dia, incluindo tempo para fazer os trabalhos de casa, tarefas diárias e brincar.
- **Dividir as tarefas em tarefas mais pequenas.** As rotinas, atividades e tarefas do dia-a-dia podem ser divididas em pequenas tarefas. Por exemplo, para arrumar o quarto, pode dividir-se a tarefa em etapas menores: primeiro, guardar os brinquedos; depois, colocar a roupa suja no cesto; e por último, organizar os livros da escola.
- **Utilizar ferramentas de suporte à memória.** Quadros com os afazeres em diferentes divisões da casa, blocos de notas, *checklists* ou *Apps* de lembretes podem ser suportes de memória que facilitam o dia a dia da criança ou jovem.
- **Organizar os materiais.** Colocar a mochila da escola, as roupas e os brinquedos sempre no mesmo sítio, para que se torne menos provável que a criança/jovem os perca ou se esqueça deles.
- **Evitar distrações.** Desligar a TV, o rádio, os telemóveis e computadores, sobretudo quando a criança/jovem estiver a fazer os trabalhos de casa ou a estudar. Quando as crianças são pequenas, eliminar estas distrações durante as refeições também pode ajudar.
- **Limitar as escolhas.** Oferecer uma escolha apenas entre duas opções, para evitar que a criança/jovem fique sobrecarregada ou demasiado estimulada. Procure aumentar as escolhas quando a criança se sentir preparada. Incentive a que procure as opções por ela mesma.
- **Adaptar as interações com a criança/jovem.** Em vez de longas explicações e sermões, use indicações claras e curtas que a recordem das suas responsabilidades e deveres. Quando estão a trocar pontos de vista, procure que existam turnos para cada um falar.

- **Utilizar objetivos e recompensas.** Faça uma lista dos objetivos e comportamentos positivos que deseja para a criança/jovem e recompense-a quando os atingir. Lembre-se que forçar a atenção ou determinados comportamentos (por exemplo, ficar 1h sentado/a) pode ser contraproducente, deixando a criança ou jovem esgotada/o.
- **Ajudar a criança/jovem a descobrir um talento.** Todas as crianças/jovens precisam de ser bem-sucedidas para se sentirem bem consigo próprias. Descobrir o que a criança/jovem faz bem (desporto, arte, música, etc.) pode aumentar as suas competências sociais e autoestima.
- **Encorajar a atividade física.** Para além de fazer parte de um estilo de vida saudável, pode ajudar a criança/adolescente a despende energia de um modo saudável, melhorando a sua concentração e diminuindo a ansiedade.
- **Procurar ajuda especializada.** Através do trabalho com um/a Psicólogo/a e outros profissionais especializados, a criança pode também aprender estratégias que a ajudem no dia a dia. É importante seguir as orientações desses profissionais, alinhando estratégias adotadas em casa e na escola.



COMO PODEM OS PROFESSORES/AS AJUDAR?

Enquanto professores e professoras, podemos usar **algumas estratégias para reduzir o impacto das dificuldades destes alunos e alunas e potenciar as suas capacidades:**



- **Atribuir um lugar na sala de aula que limite as distrações.** Sentar a criança/jovem na primeira fila, em frente ao Professor/a, pode ser útil, assim como longe da porta e da janela ou de outros elementos distratores.
- **Reduzir os sons que possam provocar distrações.** Usar auscultadores pode ajudar os alunos/as com PHDA a concentrarem-se durante exercícios ou testes que não exijam a comunicação com pares ou Professores/as.
- **Naturalizar e não punir certos comportamentos.** Por vezes, as crianças com PHDA têm de se levantar e mexer como forma de gerir o stresse e regular a sua concentração. Naturalize estes comportamentos, explicando à turma porque certo/a aluno/a precisa de se movimentar. Pode ainda permitir que faça pausas, saindo uns minutos quando se sente a “desligar” da aula.
- **Negociar o que é esperado do seu comportamento na sala de aula.** Pode negociar, antecipadamente, sobre o que é esperado na sala de aulas e eventuais consequências se as regras não forem cumpridas. Por exemplo, o aluno/a pode levantar-se e sair da sala quando sentir que precisa, mas distrair constantemente os colegas não é aceitável. Negociar e gerir expectativas, permite ao Professor/a e ao aluno/a regular melhor o seu comportamento.
- **Identificar alturas e locais apropriados para os alunos/as se movimentarem.** Alunos/as com PHDA podem ter necessidade de se mexerem mais frequentemente do que os/as colegas. Definir, em conjunto, como ele/a pode fazer quando sente essa necessidade – por exemplo, movimentar-se no fundo da sala ou sair para andar no corredor durante breves minutos – é um facilitador do bem-estar do aluno/a e de um clima harmonioso em sala de aula.
- **Chamar a atenção para as instruções que são dadas.** As crianças/jovens com PHDA necessitam de instruções explícitas quanto ao que se pretende que façam. Podemos chamar o nome da criança, manter contacto visual e explicitar a instrução, dizendo *“aqui está uma instrução sobre o que deves fazer”*, por exemplo.
- **Pedir ao aluno/a que repita as instruções que ouviu antes de começar a realizá-las.** Esta estratégia reforça a instrução dada e permite saber se o aluno/a a compreendeu ou não. Se observar que o aluno/a parece distraído durante um exercício ou prova, procure lembrar as instruções. Uma outra estratégia passa por pedir para o aluno/a escrever as instruções antes de iniciar a tarefa.
- **Dar pouca informação de cada vez,** permitindo ao aluno/a seguir a matéria passo a passo e fazer verificações frequentes durante a aula. Se necessário, faça pausas ao longo da aula para resumir os pontos abordados anteriormente - escrever no quadro, por exemplo, pode ajudar o aluno/a a orientar-se.
- **Desenvolver pistas discretas que ajudem o aluno/a a voltar à tarefa.** As crianças/jovens respondem bem a estímulos que as recordem, por exemplo, chamar o seu nome ou escrever algo no quadro que as/os lembre – estas pistas devem ser definidas em colaboração entre o Professor/a e o aluno/a, de forma a que ambos/as se sintam confortáveis.

- **Ajudar os alunos/as a organizar os materiais escolares.** Ter um conjunto completo dos materiais escolares necessários em casa e na escola pode evitar materiais perdidos. Identificar estratégias tais como prender materiais importantes como o lápis e a borracha à carteira também pode ajudar a reduzir os materiais perdidos.
- **Ajudar os alunos/as a seguir e a completar as tarefas escolares.** Por exemplo, enviar um email com as tarefas para casa ou ajudar a tomar decisões sobre trabalho – no momento de escrever um texto, apresentar duas ou três opções que tenham em linha de conta os interesses da aluna/o e deixá-lo/a decidir.
- **Desenvolver estratégias para regular comportamentos.** Por exemplo, para uma criança que tenha problemas em esperar numa fila, atribua-lhe um lugar específico e um/a colega específico/a para esperar junto com ela. Para uma criança que tenha dificuldade em esperar pela sua vez, estabeleça a rotina de ter de contar até 5 e só então colocar a mão no ar. Pode também permitir que, quando este demonstrar interesse, possa ser o primeiro/a a falar.
- **Ajudar os alunos/as nas interações com os/as colegas.** A ajuda de uma pessoa adulta pode ser muito benéfica, quer para a criança/jovem, quer para os/as colegas. Encorajar as interações em grupos mais pequenos. Em grupos de trabalho, distribua as tarefas consoante as competências, algumas crianças com PHDA são melhores a encontrar soluções inovadoras e criativas, outras podem ser melhores a sintetizar informação – foque-se nos pontos fortes.
- **Reforçar os comportamentos positivos.** Elogie os comportamentos positivos dos/as alunos/as, por exemplo, quando conseguem estar sentados ou esperam pela sua vez. Respeite quando eles/as não conseguem. Há comportamentos que fazem parte da sua forma de ser. Elogie também quando tomam decisões por si, fomentando a sua autonomia.
- **Articular com o Psicólogo/a da escola.** Tentar gerir alunos/as com diferentes necessidades de aprendizagem pode ser desafiante. A articulação com o/a profissional de Psicologia da escola permite encontrar soluções para si e para alunos/as em particular.



2.5. PROBLEMAS DO COMPORTAMENTO



Falamos em problemas do comportamento quando uma criança ou jovem apresenta um padrão persistente de **comportamentos desafiantes, inadequados ou potencialmente prejudiciais** (que vão além do que é esperado para a sua fase de desenvolvimento). Embora todas as crianças possam, nalgum momento, fazer “birras”, responder mal aos adultos/as ou desafiar as regras, consideramos que pode existir um problema de comportamento quando os **comportamentos são muito frequentes e intensos, persistem ao longo do tempo e têm impacto no bem-estar da própria criança e nas suas relações com os outros** (família, colegas, Professores/as). Alguns exemplos incluem padrões de **oposição e desafio** (como recusa constante em obedecer, discutir com adultos/as, provocar), de **agressividade** (como bater, empurrar, insultar, ameaçar), **quebras de regras** (como faltar às aulas, mentir, desrespeitar limites) e **dificuldades em controlar emoções** (como explosões de raiva, impulsividade extrema).

É importante clarificar que estes comportamentos não correspondem, necessariamente, a uma perturbação clínica. Podem ser a forma como a criança ou jovem expressa ou tenta lidar com dificuldades emocionais e contextuais (por exemplo, stresse, ansiedade, experiências adversas/trauma, conflito familiar, dificuldades na escola), dificuldades de comunicação ou outras características do neurodesenvolvimento.

Por isso, para compreender o que está a acontecer, despistar causas e orientar a resposta mais adequada, é fundamental realizar uma avaliação especializada, que permita compreender o que está a acontecer, despistar causas e orientar a resposta mais adequada.

Em contexto escolar, quando persistentes e com impacto significativo, estes comportamentos podem traduzir-se em necessidades de suporte educativo, porque interferem com a aprendizagem, a participação e a integração social. A resposta deve centrar-se em **compreender a função do comportamento** (o que o desencadeia e o que a criança ou adolescente está a tentar comunicar ou obter com ele) e em **implementar medidas de apoio ajustadas**, em articulação entre família e escola - e, quando necessário, com profissionais especializados.

A aposta em abordagens exclusivamente punitivas tende a não resolver o problema e pode agravá-lo. Assim, **é mais eficaz combinar diferentes estratégias para lidar com os problemas de comportamento**, tais como estabelecer limites claros, usar estratégias de autorregulação, adaptar o contexto e ensinar competências alternativas (por exemplo, pedir ajuda, comunicar frustração, fazer pausas, resolver conflitos).

MITOS E FACTOS



Os problemas do comportamento são apenas “falta de educação”.



A forma como a criança/jovem é educada influencia o seu comportamento, mas **os problemas de comportamento resultam de uma combinação de fatores biológicos, psicológicos e sociais** – como o temperamento, as dificuldades emocionais, experiências adversas ou o contexto familiar e escolar.



Os problemas do comportamento são apenas “fases normais do crescimento, depois passa”.



Todas as crianças testam limites, mas **quando os comportamentos são persistentes, frequentes e intensos**, ultrapassando o esperado para a idade, podem indicar um problema que precisa de acompanhamento. Alguns comportamentos melhoram com o desenvolvimento e a maturidade, mas quando persistem, existe o risco de evoluírem para dificuldades mais graves.



Crianças com problemas de comportamento “não vão ser ninguém na vida”.



Com a intervenção adequada (apoio psicológico, ambiente familiar e escolar positivos), muitas crianças conseguem desenvolver-se de forma saudável e superar as suas dificuldades. **O prognóstico depende muito do apoio e da intervenção precoce.**



Os problemas de comportamento desaparecem com disciplina e castigos duros.



Castigos físicos ou punitivos tendem a agravar os comportamentos desafiantes e prejudicar o vínculo com os Pais, Mães e Professores/as. **As estratégias baseadas no reforço positivo, na consistência e no apoio emocional são mais eficazes.**

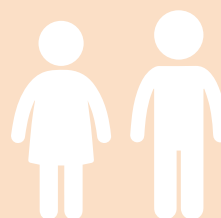
QUAIS SÃO OS SINAIS DE QUE UMA CRIANÇA/JOVEM TEM PROBLEMAS DE COMPORTAMENTO?

Em diferentes idades, é possível identificar diferentes sinais de problemas do comportamento, sendo que, tendencialmente, os comportamentos se vão agravando com o passar do tempo, se não houver intervenção e apoio especializado.



ATÉ AOS 6 ANOS:

- Birras muito frequentes e intensas, difíceis de acalmar;
- Agressividade persistente (gritar, bater com as mãos, pontapear, morder, atirar ou partir objetos de forma frequente e dirigida a outras crianças ou adultos/as);
- Desafiar constantemente regras simples, recusar-se a obedecer mesmo a pedidos básicos;
- Dificuldade em controlar os impulsos, colocando-se ou colocando outros/as em risco (por exemplo, fugir para a rua, atirar objetos);
- Dificuldade persistente em relacionar-se com outras crianças (isolamento, hostilidade ou falta de interação);
- Respostas emocionais muito desproporcionais, com explosões de raiva ou choro por longos períodos.



A PARTIR DOS 6 ANOS E NA ADOLESCÊNCIA:

- Mentiras frequentes ou comportamentos manipulativos, que prejudicam a confiança;
- Agressividade verbal ou física persistente, dirigida a colegas, irmãos/irmãs ou adultos/as (gritar, bater, empurrar, gozar, atirar ou partir objetos dos/as colegas, Pais, Mães ou Professores/as; irritar e “picar” os/as colegas, por exemplo, chamando nomes ou atirando papéis, com a intenção de magoar ou de provocar uma briga);
- Desafiar sistematicamente figuras de autoridade (Pais, Mães, Professores/as), recusando-se a cumprir regras;
- Violações repetidas de regras sociais ou escolares (faltar às aulas, desrespeitar limites, vandalizar);
- Impulsividade perigosa, envolvendo comportamentos de risco para si ou para os outros/as;
- Pouco remorso ou indiferença perante as consequências do seu comportamento nos outros/as;
- Isolamento social ou más relações com pares, com tendência para conflitos ou afastamento;
- Baixa tolerância à frustração, reagindo com explosões de raiva desproporcionais.

Os problemas do comportamento têm um **impacto negativo no desenvolvimento das crianças e jovens e no seu bem-estar**. Podem afetar a forma como interagem com as outras pessoas, gerar **dificuldade em fazer amigos/as** e estabelecer relações saudáveis com quem os rodeia, estando também associados a outros resultados negativos, como a **delinquência, consumo de álcool e outras drogas** e, também, **dificuldades de adaptação à vida adulta**.

Na escola, estas crianças e jovens manifestam **pouca concentração** e podem revelar **atrasos na aprendizagem da leitura ou da escrita**, bem como na **consolidação de conhecimentos** nas diferentes disciplinas. Os seus comportamentos podem levar os Professores/as a focar-se nos seus comportamentos disruptivos, prestando menos atenção às suas qualidades e momentos de sucesso. Neste sentido, os problemas do comportamento podem constituir uma NEE, pois interferem com a aprendizagem da criança/jovem, assim como **requerem respostas e apoios por parte dos Pais, Mães, Professores/as e outros profissionais (nomeadamente Psicólogos/as)** para que elas possam aprender, ter sucesso académico e construir o seu projeto de vida.



COMO PODEM AS FAMÍLIAS E OS CUIDADORES/AS AJUDAR?

Os problemas do comportamento são um desafio para Pais, Mães e Cuidadores/as. No dia-a-dia, em casa, podem sentir **cansaço** e **frustração** constantes, devido a **birras**, **agressividade** e **conflitos** frequentes nas rotinas (horas das refeições, trabalhos de casa, hora de dormir). Pode ser difícil para os Pais, Mães e Cuidadores/as manter a consistência necessária nas regras e limites, e **equilibrar firmeza com afeto**, porque o desgaste é grande (por exemplo, por nos sentirmos **desesperados/as**, **irritados/as** ou **intimidados/as** com a criança/jovem, tentamos ter “mão firme” e, mesmo sem essa intenção, acabamos por responder também de forma agressiva). Por outro lado, podem sentir **culpa** (“estou a falhar como Mãe/Pai/Cuidador”), **medo** de que a relação se deteriore e dificuldade em lidar com o impacto dos comportamentos na **relação de casal** (que pode divergir quanto às estratégias de disciplina).

Os Pais, Mães e Cuidadores/as podem ter de lidar com chamadas, relatórios de mau comportamento ou suspensões que chegam da escola, tendo a sensação de que a criança/jovem é rotulado/a como “problemático/a” ou “malcriado/a”, aumentando o **sentimento de isolamento** e de que “ninguém entende” a situação. Há ainda preocupação de que haja uma evolução para problemas mais graves (delinquência, consumo de substâncias, dificuldades de integração social), o que aumenta ainda mais o **risco de ansiedade e stresse parental**.



ALGUMAS ESTRATÉGIAS PODEM AJUDAR-NOS A NÓS E À NOSSA CRIANÇA/ADOLESCENTE:

- **Ler as emoções da criança ou jovem.** Procure compreender porque está ele/a a agir de determinada forma: está com medo? Está irritado/a, quer algo e acredita que é assim que consegue tê-lo? Está triste com algo que aconteceu na família ou na escola? Procure causas, podendo também perguntar diretamente: *“podes dizer-me porque te estás a sentir assim?”*.
- **Nomear emoções.** Ajude, desde cedo, a criança a verbalizar o que está a sentir: *“estás triste? O que te fizeram deixou-te chateado? Tens medo dele, é isso?”* Pode utilizar livros sobre emoções. Lembre-se de ir validando as emoções de controlo *“És muito paciente, por vezes é difícil ficarmos calmos quando estamos zangadas, mas tu estás a conseguir!”*
- **Dar espaço para acalmar.** Se a discussão parece piorar, procure que tenham espaço para se acalmar, reforce que discutir de forma agressiva não é solução e que se vai ausentar durante uns minutos – por exemplo, dez minutos – e que depois volta para falarem mais calmamente.
- **Explorar formas de regular a raiva.** Há várias formas de regular a raiva sem ser através de comportamentos agressivos. Quando a situação está calma, pensem juntos em formas de lidar com a raiva, por exemplo, sair do local e contar devagar até 10, ligar a um amigo/a para falarem sobre a situação, escrever o que sente, desenhar ou fazer exercício físico.
- **Jogar jogos de cooperação e autocontrolo.** As crianças aprendem através do brincar. Assim, pode incentivar jogos que envolvam trabalho em equipa ou que treinam o autocontrolo (por exemplo, “O Rei manda”), sendo uma maneira de treinar competências que podem contribuir para relações saudáveis. A prática de um desporto de equipa também pode ser útil.
- **Estar consciente das próprias respostas e reações.** Por vezes, sem que tenhamos essa intenção, as nossas reações, por exemplo, gritar, ameaçar ou bater em certas situações, podem contribuir para que a criança ou jovem mantenha comportamentos agressivos.

- **Tentar manter a calma.** Se estão a discutir, tente manter a calma e uma presença tranquila, procure que o seu corpo expresse que não o/a está a ameaçar e que está disposto/a a ouvi-lo/a. Seja o modelo do comportamento que gostaria que ele/a tivesse.
- **Estabelecer regras e limites claros.** Explique claramente à criança/jovem o que ela pode ou não fazer, quais são os comportamentos que espera dela e quais as consequências de não respeitar esses limites. Bater no irmão pode ser um limite, se acontecer, haverá consequências – por exemplo, terá de pedir desculpa e não poderá brincar com o brinquedo preferido durante uns minutos. Seja claro/a quanto ao porquê *“Estás sem brincar com o teu brinquedo porque bateste no mano”*, encorajando alternativas *“se ele te chatear podes chamar a mãe em vez de lhe bateres”*. A consequência deve ser imediata, proporcional e consistente. O foco não deve ser em “castigar” (castigos físicos e humilhações para além de não serem eficazes, podem agravar os problemas), mas sim em ensinar comportamentos alternativos.
- **Reforçar o bom comportamento.** Quando repara que ele/a está a conseguir expressar a agressividade sem ser violento, reforce esse comportamento, pode dizer *“reparei que estavas chateada/o, mas não brigaste com o mano, deves estar orgulhosa de ti”*. Também é importante mostrar atenção e afeto quando a criança cumpre com o comportamento esperado e não apenas quando “faz asneira”.
- **Procurar ajuda profissional.** Se os comportamentos agressivos persistem e existe violência, procure [um/a profissional de Psicologia](#) – juntos podem encontrar soluções que ajudem a diminuir esses comportamentos e a melhorar o bem-estar da sua família. Não hesite em pedir ajuda cedo – a intervenção precoce faz diferença.
- **Manter-se seguro/a.** Quando existe a possibilidade de os/as jovens serem violentos/as, é importante que tenha um plano de segurança que lhe permita responder se numa discussão houver risco de violência. Este plano pode, por exemplo, incluir ir para a casa de um familiar.
- **Chamar a polícia.** Quando a sua segurança se encontra em perigo, pode ligar para a polícia. É possível que se sinta relutante em fazê-lo porque não quer que a sua criança tenha problemas com a Justiça ou porque receia a intervenção da Comissão de Proteção de Crianças e Jovens, no entanto, lembre-se que sentir-se segura/o é essencial para que possa procurar ajuda profissional e fazerem os esforços possíveis para ajudar a sua criança. **Caso se sinta em perigo, ligue para o número de emergência nacional: 112.**
- **Cuidar de si.** É possível que se sinta muito stressado/a e/ou culpado/a pelo comportamento agressivo da sua criança/adolescente. Os comportamentos dele/a podem resultar das nossas práticas parentais, mas também de coisas que são difíceis de controlar e escapam à nossa responsabilidade. Procure cuidar de si, fazendo atividades de que gosta e falando sobre o assunto com pessoas em quem confia – cuidar de si é necessário para que possa cuidar e ajudar a sua criança/adolescente.

COMO PODEM OS PROFESSORES/AS AJUDAR?

Gerir o comportamento agressivo de uma criança ou jovem na sala de aula pode ser **cansativo e frustrante**, até porque pode despertar sentimentos de agressividade em nós mesmos/as. Também é possível sentirmos **receio** de ameaças e eventuais retaliações.

No contexto de sala de aula, ajudar as crianças e jovens a encontrar e utilizar formas construtivas de expressar as suas emoções exige paciência e esforço, sendo o principal objetivo o de proteger e apoiar (em vez de castigar). Neste sentido, podemos tentar:



- **Criar um ambiente estruturado e previsível, definindo regras e consequências.** É importante definir regras simples, claras e consistentes, visíveis e conhecidas por toda a turma. Os Professores/as devem ser claros/as quanto ao que esperam do comportamento dos alunos/as e o que acontecerá se essas expectativas não forem cumpridas. As consequências para comportamentos inadequados são imediatas e previsíveis: se alguma regra for violada, não avise, implemente imediatamente a consequência previamente estabelecida.
- **Elogiar os alunos/as quando têm comportamentos adequados.** Nenhuma criança ou jovem se “porta sempre mal” ou “é sempre agressivo/a”. Quando a criança ou jovem se comporta de forma adequada deve ser elogiada pelo comportamento positivo. Tente também criar oportunidades que favoreçam esse tipo de comportamentos. É importante dar mais atenção ao comportamento positivo do que ao negativo.
- **Responder imediatamente ao comportamento agressivo.** Embora seja possível ignorar comportamentos minimamente desadequados, o comportamento agressivo nunca deve ser ignorado. Implemente de imediato a consequência previamente estabelecida.
- **Confrontar em privado.** Evite confrontar o/a aluno/a em frente a toda a turma, expondo publicamente os seus erros ou falhas. Faça-o em privado, de forma calma e respeitosa, para facilitar que este/a sinta maior confiança e respeito por si e não existam retaliações. Se considerar que há perigo, procure fazê-lo num lugar em que se sinta seguro/a.
- **Separar o comportamento da identidade.** É importante separar o comportamento da identidade do aluno/a – “o que fizeste não foi correto” em vez de “tu és mau”. Classificar estas crianças e jovens como “problemáticas” pode reforçar o seu comportamento e a exclusão. O foco do reparo deverá estar no comportamento e não no aluno/a.
- **Permanecer calmo/a, sendo um modelo de comportamento adequado.** Todas as crianças aprendem por imitação. Modele um comportamento calmo e não agressivo, mostrando controlo sobre as suas próprias emoções. Mostre à criança/jovem que existem formas adequadas de expressar emoções fortes e/ou negativas, assim como de resolver problemas.
- **Ensinar estratégias de resolução de problemas.** Quando uma criança bate no/a colega o mais relevante não é perguntar “Porquê” (“*porque é que bateste ao teu colega?*”), uma vez que esta pergunta dará apenas azo a que arranje uma desculpa ou razão para um comportamento inadequado. Em vez disso, é mais importante perguntar-lhe “*O que estavas a tentar conseguir?*”, uma vez que dessa forma conseguimos uma oportunidade de lhe mostrar o que podem fazer de forma diferente da próxima vez. É importante promover atividades de cooperação e de resolução de conflitos, que ajudem as crianças/jovens a desenvolver competências socioemocionais.

- **Promover a colaboração.** Nas atividades em sala de aula, procure minimizar as atividades de competição e promover atividades colaborativas.
- **Ensinar estratégias de relaxamento.** Por exemplo, contar até 10 ou respirar fundo sempre que comece a sentir-se zangado/a. Pode ainda sugerir que escreva os motivos para estar zangado/a e depois partilhar ou deitar fora.
- **Estabelecer avisos concretos.** Utilizar expressões breves ou apenas gestos para lembrar o aluno/a de que deve parar o comportamento inadequado (por exemplo, sinalizar STOP com a mão). Utilize as expressões/gestos que vê que resultam melhor para dado/a aluno/a.
- **Monitorizar constantemente o comportamento do aluno/a,** sobretudo em situações que podem dar azo a comportamentos agressivos (por exemplo, trabalhos de grupo ou intervalos).
- **Encaminhar o aluno/a para um/a Profissional, nomeadamente o/a Psicólogo/a da Escola.** Quando sente que os seus esforços não estão a surtir efeitos, procure articular com o/a Psicólogo/a da sua escola.



CONCLUSÃO

Uma Escola Inclusiva deve acolher e apoiar todas as crianças, famílias, Professores/as, Educadores/as no objetivo que têm em comum – garantir que a escola é um local onde todas as crianças e jovens têm oportunidade para crescer e aprender.

Ao longo do documento, abordámos diferentes perfis de desenvolvimento e situações que podem criar necessidades de apoio à aprendizagem e à participação. O objetivo é ajudar as famílias, professores/as e outros/as cuidadores/as a reconhecer sinais de que podem existir barreiras adicionais e a procurar apoios e adaptações que tornem os contextos mais inclusivos.

Numa Escola Inclusiva:

- **A diversidade é a norma, não a exceção.** Cada criança tem características únicas, um ritmo de aprendizagem próprio e diferentes formas de interagir com o mundo. As necessidades específicas são naturais e devem ser atendidas, sejam elas devidas a neurodivergência; deficiências; problemas de comportamento; viver em condições de pobreza ou migração; ou quaisquer outras situações.
- **Os alunos/as têm oportunidades para advogar por si mesmos/as.** As crianças e adolescentes aprendem a expressar as suas características, pontos fortes e necessidades, solicitando apoios e participando ativamente na definição das estratégias que melhor promovam o seu crescimento e aprendizagem.
- **Existe um diálogo contínuo entre os contextos educativo, familiar e comunitário.** O sucesso educativo, a Saúde Psicológica e o desenvolvimento integral das crianças e jovens não depende exclusivamente das suas características individuais. Depende também, e em larga medida, de contextos adaptados às necessidades e potencialidades de cada aluno/a. Tal como beneficia de um planeamento conjunto entre Pais, Mães, Professores/as, Psicólogos/as, e outros/as profissionais.
- **O objetivo é a equidade.** Em vez de focar apenas na igualdade – onde todas/os têm os mesmos direitos e oportunidades –, uma Escola Inclusiva procura a equidade. Isto significa reconhecer que cada aluno/a é único/a, tem diferentes necessidades e vive em diferentes contextos de vida. Para que todas as crianças tenham as mesmas oportunidades de crescer, aprender e participar, é necessário garantir o acesso e ajustar as estratégias, apoios e recursos de acordo com as suas especificidades.
- **A Saúde Psicológica e a aprendizagem andam de mãos dadas.** Cuidar da Saúde Psicológica das crianças e jovens, ajudá-las a sentirem-se respeitadas, compreendidas e apoiadas, é tão importante quanto ensinar conteúdos escolares. Mais, o desenvolvimento de competências socioemocionais influencia diretamente a motivação e um bom desempenho escolar.
- **Todos/as ganham.** Todas/os as/os alunas/os – com ou sem Necessidades Educativas Específicas - ganham com uma Escola Inclusiva, experienciando um melhor clima escolar, melhores resultados académicos e melhores níveis de Saúde Psicológica. Considere-se um benefício adicional, as bases para uma sociedade que valoriza a diversidade, cooperação, resolução não-violenta de problemas, combate à exclusão social e discriminação são construídas pela Escola Inclusiva.

Documento Elaborado com a Colaboração de:
David Guedes (CP 22134)
Leonor Carvalho (CP 5623)
Luís Tavares (CP 6755)
Marisa Gomes Filipe (CP 12118)

VAMOS
FALAR
SOBRE
VOCÊS