



PERCEBER A
PHDA



Guia para Professores

Estratégias baseadas na evidência científica e enquadramento legal português

Este guia foi desenvolvido com base em evidência científica atual e enquadramento legal português, com o objetivo de apoiar profissionais de educação na compreensão funcional da PHDA em contexto escolar. Este guia tem caráter exclusivamente informativo e educativo. Não substitui avaliação clínica ou parecer especializado. A intervenção deve ser articulada com profissionais de saúde e equipas multidisciplinares. A autora não é docente, psicóloga nem médica, sendo apenas uma mãe e criadora de conteúdos de sensibilização sobre a PHDA.

Índice

- **O que é a PHDA?**
- **Manifestação em Sala de Aula**
- **Diagnóstico e o Papel do Professor**
- **Enquadramento Legal**
- **Estratégias Práticas em Sala de Aula**
- **Sobrecarga Docente e Inclusão Real**
- **Parceria Escola-Família**
- **Mensagem Final**
- **Referências**

O que é a PHDA?

Definição clínica segundo o DSM-5-TR

Conforme o Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5-TR), a PHDA é uma perturbação do neurodesenvolvimento caracterizada por desatenção e/ou hiperatividade-impulsividade com impacto funcional significativo (American Psychiatric Association, 2022).

Critérios relevantes para contexto escolar:

- Persistência
- Generalização
- Compromisso académico e social

Modelo Executivo

Segundo o modelo de Russell Barkley, a PHDA é primariamente uma perturbação da inibição comportamental que compromete:

- Memória de trabalho
- Autorregulação emocional
- Planeamento
- Monitorização do desempenho

A dificuldade central é executiva, não motivacional (Barkley, 2015).

Funções Executivas e Escola

Em sala de aula, podem estar comprometidas (Barkley, 2015; Brown, 2013):

Iniciação de tarefas

Planeamento

Gestão do tempo

Flexibilidade cognitiva

Controlo inibitório

Monitorização do erro

O aluno pode saber o que fazer – mas não conseguir executar de forma consistente.

Manifestação em Sala de Aula

A PHDA manifesta-se frequentemente de forma funcional.

Dificuldade em iniciar tarefas

- Fica parado perante a folha
- Adia o começo
- Parece desmotivado

Na realidade: dificuldade de ativação executiva (Barkley, 2015).

Manutenção de esforço

- Distrações frequentes
- Abandono de tarefas longas
- Diminuição de qualidade ao longo do tempo

O esforço cognitivo sustentado é mais exigente (NICE, 2018).

Transições

- Resistência a mudar de atividade
- Desorganização no final da aula
- Esquecimento de materiais

Mudanças exigem flexibilidade executiva.

Regulação emocional

- Reações desproporcionais
- Baixa tolerância à frustração
- Sensibilidade à correção

A reatividade emocional aumentada e a baixa tolerância à frustração são frequentemente observadas e estão associadas a dificuldades de autorregulação (Barkley, 2015).

Não é desafio intencional – é vulnerabilidade regulatória.

Sensibilidade à crítica

Alunos com PHDA recebem mais correções do que reforço positivo, o que pode impactar a motivação e autoestima (Hallowell & Ratey, 2011).

Podem desenvolver:

- Evitamento
- Humor defensivo
- Desmotivação

Diagnóstico e o Papel do Professor

O professor:

Não diagnostica

Observa padrões

Documenta frequência

Regista impacto

O diagnóstico baseia-se nos critérios do DSM-5-TR e avaliação clínica especializada.

Observações úteis incluem:

- Frequência do comportamento
- Contexto em que ocorre
- Estratégias já testadas
- Impacto académico

Dados objetivos ajudam a avaliação clínica.

A articulação escola-família deve ser estruturada e não acusatória.

Exemplo:

“Tenho observado dificuldade consistente em iniciar tarefas escritas.”

Evitar:

“Ele não quer trabalhar.”

Enquadramento Legal

Decreto-Lei n.º 54/2018

Estabelece o regime jurídico da educação inclusiva em Portugal.

Princípios-chave:

- Resposta baseada em necessidades
- Não dependente exclusivamente de diagnóstico
- Responsabilidade coletiva da escola

Medidas de suporte

Universais

- Diferenciação pedagógica
- Estratégias de autorregulação
- Flexibilidade na gestão da aula

Seletivas

- Apoio psicopedagógico
- Apoio tutorial específico

Adicionais

- Adaptações curriculares significativas
- RTP (Relatório Técnico-Pedagógico)

Responsabilidade da Escola

A inclusão não é opcional.

É enquadramento legal.

A escola deve:

Identificar barreiras

Implementar medidas

Monitorizar eficácia

Trabalhar em equipa (EMAEI)

Estratégias Práticas em Sala de Aula

Atenção

- Instruções curtas e sequenciais
- Contacto visual antes de falar
- Divisão de tarefas longas
- Checklists visuais
- Lugar estratégico na sala
- Repetição estruturada

Exemplo real: Dividir ficha de 20 exercícios em blocos de 5.

IMPULSIVIDADE

- Regras visuais claras
- Sinal discreto combinado
- Reforço positivo imediato
- Ensinar “pausa-resposta”

Exemplo real: Cartão visual na secretária para lembrar “esperar a vez”

REGULAÇÃO EMOCIONAL

- Validar antes de corrigir
- Pausas regulatórias
- Espaço de autorregulação
- Linguagem descritiva e não rotuladora

AValiação

- Tempo adicional quando necessário
- Divisão de provas longas
- Avaliação contínua diversificada
- Critérios claros e antecipados

A adaptação de instrumentos de avaliação – como divisão de provas ou tempo adicional – é recomendada para garantir avaliação justa do desempenho (NICE, 2018).

ORGANIZAÇÃO DO ESPAÇO

- Material essencial acessível
- Minimização de estímulos visuais excessivos
- Estrutura previsível da aula
- Rotinas consistentes

Estratégias como instruções curtas, divisão de tarefas e reforço positivo estão alinhadas com recomendações baseadas na evidência para alunos com PHDA (NICE, 2018; CDC, 2023).

O reforço positivo imediato demonstra maior eficácia na modificação do comportamento do que abordagens punitivas (Kazdin, 2008).

Sobrecarga Docente e Inclusão Real

Um ponto necessário e honesto.

A implementação da educação inclusiva depende de práticas colaborativas e apoio institucional, sendo reconhecida como um desafio em contextos educativos reais (NICE, 2018).

A inclusão enfrenta desafios:

- Turmas numerosas
- Falta de recursos
- Tempo limitado
- Formação insuficiente

Reconhecer limitações não invalida responsabilidade.

A solução passa por:

Trabalho colaborativo

Formação contínua

Partilha de estratégias

Apoio institucional

A inclusão não é tarefa individual.

É projeto coletivo.

Parceria Escola-Família

A comunicação eficaz é:

Regular

Baseada em factos

Focada em soluções

Modelo de comunicação:

1. Descrever comportamento observado
2. Explicar impacto académico
3. Partilhar estratégia aplicada
4. Solicitar colaboração

Exemplo:

“Tem demonstrado dificuldade em concluir tarefas escritas. Dividi a atividade em blocos menores, o que melhorou a execução. Gostaria de alinhar estratégias semelhantes para casa.”

A colaboração entre escola e família é considerada um dos fatores mais importantes para o sucesso da intervenção na PHDA (American Academy of Pediatrics, 2019).

Mensagem Final

Ensinar é, por natureza, um ato de complexidade.

Ensinar numa escola inclusiva é um ato de compromisso.

A PHDA em contexto escolar não é apenas um desafio comportamental.

É uma condição do neurodesenvolvimento que impacta funções executivas, autorregulação e organização.

O aluno com PHDA:

- Nem sempre inicia quando deve.
- Nem sempre mantém o esforço.
- Nem sempre regula a emoção no tempo esperado.

Mas quase sempre quer corresponder.

A diferença entre desmotivação e disfunção executiva é compreensão.

Quando o comportamento é lido apenas como oposição, a resposta tende a ser disciplinar.

Quando é compreendido como dificuldade regulatória, a resposta torna-se pedagógica.

E a pedagogia transforma trajetórias.

A escola não é apenas um espaço de aprendizagem académica.

É também um espaço de construção de identidade.

Um aluno que diariamente escuta correções pode começar a acreditar que é incapaz.

Um aluno que encontra estrutura, previsibilidade e reforço adequado

começa a desenvolver competência.

A inclusão real não exige perfeição.

Exige consciência, consistência e trabalho colaborativo.

Nenhum professor consegue fazer tudo sozinho.

Mas cada professor pode fazer a diferença no contexto da sua sala.

A PHDA não é um obstáculo à aprendizagem.

É um convite à diferenciação pedagógica.

E compreender é sempre o primeiro passo para intervir com eficácia.

Obrigado por escolher ensinar com ciência, humanidade e responsabilidade.

Porque quando a escola compreende, o aluno progride.



Referências

American Academy of Pediatrics. (2019). *Clinical practice guideline for the diagnosis, evaluation, and treatment of attention-deficit/hyperactivity disorder in children and adolescents*. *Pediatrics*, 144(4), e20192528. <https://doi.org/10.1542/peds.2019-2528>

American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.; DSM-5-TR). American Psychiatric Publishing.

Barkley, R. A. (2012). *Executive functions: What they are, how they work, and why they evolved*. Guilford Press.

Barkley, R. A. (2015). *Attention-deficit hyperactivity disorder: A handbook for diagnosis and treatment* (4th ed.). Guilford Press.

Brown, T. E. (2013). *A new understanding of ADHD in children and adults: Executive function impairments*. Routledge.

Centers for Disease Control and Prevention. (2023). *ADHD in the classroom: Helping children succeed in school*. <https://www.cdc.gov/adhd/school>

Faraone, S. V., Asherson, P., Banaschewski, T., Biederman, J., Buitelaar, J. K., Ramos-Quiroga, J. A., Rohde, L. A., Sonuga-Barke, E. J. S., Tannock, R., & Franke, B. (2021). The World Federation of ADHD International Consensus Statement: 208 evidence-based conclusions about the disorder. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 128, 789–818. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2021.01.022>

Hallowell, E. M., & Ratey, J. J. (2011). *Driven to distraction* (Revised ed.). Anchor Books.

Kazdin, A. E. (2008). *The Kazdin method for parenting the defiant child*. Houghton Mifflin.

National Institute for Health and Care Excellence. (2018). *Attention deficit hyperactivity disorder: Diagnosis and management (NICE Guideline NG87)*. <https://www.nice.org.uk/guidance/ng87>

República Portuguesa. (2018). *Decreto-Lei n.º 54/2018, de 6 de julho: Regime jurídico da educação inclusiva*. Diário da República.