

APOIAR UMA CRIANÇA COM TDAH: CHAVES E SOLUÇÕES PARA O DIA A DIA

Formação destinada a pais, educadores e profissionais que acompanham crianças com TDAH

Compreender a PHDA e aplicar estratégias práticas para apoiar a criança na escola e em casa

Duração : 4 horas	Módulos : 4 módulos
Lições : 24 lições	Público : Pais, educadores, profissionais de apoio infantil
Formato : 100 % online, assíncrono	Organismo : N° 11757351875
Certificação : Qualiopi	Preço : Sob orçamento

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Descrição da formação

Esta formação oferece-lhe uma compreensão clara da Perturbação de Hiperatividade e Déficit de Atenção (PHDA) e do seu impacto na vida quotidiana das crianças. Aprenderá a reconhecer os diferentes perfis (desatento, hiperativo-impulsivo, misto) e as suas manifestações específicas. A formação centra-se em estratégias práticas para melhorar a concentração, canalizar a energia e estabelecer rotinas estruturantes. Com conselhos concretos e ferramentas adaptadas, incluindo a aplicação COCO PENSA e COCO SE MEXE da DYNSEO, poderá apoiar eficazmente o seu filho ou os seus alunos. Sairá com soluções imediatamente aplicáveis para criar um ambiente sereno, valorizar os sucessos e ajudar as crianças com TDAH a prosperar com confiança.

Resumo dos módulos

MODULE 1	Compreender o TDAH	3 lições
MODULE 2	Estratégias para viver melhor com o TDAH	3 lições
MODULE 3	O papel da família	3 lições
MODULE 4	DYNSEO para acompanhar uma criança com TDAH	15 lições

Objetivos pedagógicos

Objetivos pedagógicos

- Compreender a PHDA, os seus sintomas (desatenção, impulsividade, hiperatividade) e as suas diferentes formas
- Identificar o impacto da PHDA na vida escolar, nas relações sociais e na vida familiar
- Estabelecer rotinas eficazes: horários visuais, tarefas divididas, lembretes e listas de verificação
- Valorizar os êxitos e encorajar as crianças em vez de as castigar
- Utilizar os jogos e a atividade física como forma de canalizar a energia e reforçar a aprendizagem
- Desenvolver estratégias para melhorar a concentração: ambiente calmo, instruções curtas, materiais variados
- Incentivar a autonomia através de responsabilidades progressivas e escolhas orientadas
- Manter um ambiente familiar calmo graças a regras claras, a uma comunicação atenciosa e a um tempo de qualidade partilhado
- Descobrir como a aplicação COCO PENSA e COCO SE MEXE da DYNSEO pode ajudar as crianças com TDAH a progredir de forma divertida

Informações gerais

Duração	4 horas
Público-alvo	Pais, educadores, profissionais de apoio infantil, professores e qualquer pessoa que acompanhe crianças com TDAH
Pré-requisitos	Nenhum, formação acessível a todo o público adulto
Tarifa	Sob orçamento - IVA não aplicável (artigo 261-4-4° do CGI)

Certificação	Qualiopi - Certificado de conclusão de formação
Organismo	DYNSEO - N° de declaração de atividade: 11757351875

Lição 1 - Sintomas: falta de atenção, impulsividade, hiperatividade

- Desatenção: dificuldade em concentrar-se, esquecimentos, distrações frequentes
- Impulsividade: reações sem reflexão, interrompe, age antes de pensar
- Hiperatividade: movimento constante, necessidade real de se mover
- Variabilidade dos perfis: nem todas as crianças apresentam os três sintomas
- Criança com TDAH ≠ preguiçosa ou desobediente

Lição 2 - As diferentes formas de TDAH

- Tipo desatento: pouca hiperatividade, grande dificuldade de concentração, ar "na lua"
- Tipo hiperativo-impulsivo: move-se sem parar, interrompe, comportamentos visíveis
- Tipo misto: combinação de desatenção e hiperatividade-impulsividade (mais frequente)
- Variações conforme idade e gênero: jovens mais agitados, adolescentes com agitação interna
- Meninos mais identificados, meninas frequentemente diagnosticadas tardiamente

Lição 3 - Impacto na vida escolar e familiar

- Na escola: dificuldade em acompanhar o ritmo, trabalhos incompletos, comportamentos perturbadores
- Em casa: tensões durante deveres, discussões com irmãos, rotinas difíceis
- Fadiga e culpa parental constantes
- Consequências emocionais: criança sente-se incompreendida, rejeitada, perda de autoconfiança
- Importância do acompanhamento gentil e compreensivo

Lição 1 - Organização e rotinas eficazes

- Planeamento visual com pictogramas e cores para momentos-chave do dia
- Rotinas fixas: acordar, refeições, deveres, dormir
- Dividir tarefas em pequenas etapas gerenciáveis
- Preparar com antecedência: mochila na noite anterior, roupa separada
- Utilizar lembretes visuais: check-list, post-it, pictogramas

Lição 2 - Jogos e atividades para canalizar a energia

- Atividades físicas regulares: desporto, natação, dança, bicicleta
- Jogos motores curtos em casa: corrida, pular corda, percursos
- Associar movimento e aprendizagem: matemática com bola, vocabulário mímico
- Pausas ativas durante deveres: alternar 10 min trabalho / 2 min movimento
- Escolher atividades que a criança realmente aprecia

Lição 3 - Favorecer a concentração e a atenção

- Ambiente sem distrações: secretária limpa, lugar calmo
- Dividir tempo de trabalho: sessões de 10-15 minutos com cronómetro
- Instruções claras e curtas, divididas em etapas
- Variar os suportes: ver, ouvir, manipular
- Exercícios lúdicos de atenção: procurar intruso, puzzles, "Jacques disse"

Lição 1 - Manter um ambiente tranquilizador

- Importância do enquadramento como referência diante da "tempestade interior"
- Regras claras e simples: 3-4 regras essenciais formuladas positivamente
- Constância na aplicação das regras e rotinas
- Transições anunciadas com cronómetro visual
- Valorizar sucessos mais do que sancionar fracassos

Lição 2 - Fomentar a autonomia

- Confiar pequenas responsabilidades adequadas à idade
- Deixar a criança tentar sozinha, aceitar resultados imperfeitos
- Oferecer escolhas simples para desenvolver capacidade de decisão

- Valorizar conquistas, mesmo as pequenas
- Transformar erros em oportunidades de aprendizagem

Lição 3 - Manter um ambiente familiar sereno

- Comunicação gentil: falar calmamente, ouvir, gerir conflitos construtivamente
- Tempo de qualidade partilhado: refeições sem ecrãs, passeios, jogos, rituais
- Respeitar ritmos de cada um com momentos de calma
- Gerir stress parental: descanso, partilha de emoções, pedido de ajuda
- Valorizar pequenos momentos positivos em vez de apontar problemas

MODULE 4

DYNSEO para acompanhar uma criança com TDAH

15 lições

Lição 1 - A aplicação COCO PENSA e COCO SE MEXE

- Mais de 30 jogos para estimular memória, atenção, linguagem e lógica
- Pausas desportivas obrigatórias a cada 15 minutos para movimento
- Alternância equilibrada entre estimulação cognitiva e atividade física
- Jogo "A invasão das toupeiras": trabalha adaptação do gesto, inibição e reatividade
- Jogo "Fure Balões": trabalha precisão, atenção seletiva e inibição

Lição 2 - Ferramentas online específicas para crianças com TDAH

- Ajuda-Memória de bolso: estratégias essenciais em formato compacto
- Plano de ação TDAH: ferramenta colaborativa para identificar gatilhos
- Termómetro da energia: escala visual de 5 níveis para avaliar estado
- Minha rotina diária: checklist interativa passo a passo manhã/noite
- Meus sinais de alerta: sistema semáforo para reconhecer perda de controlo

Lição 3 - Ferramentas online específicas para crianças com TDAH

- Cartões de volta à calma: 12 técnicas de desescalada (respiração, corpo, mental, sensorial)
- Cartões de pausas ativas: exercícios físicos curtos de 1-3 minutos
- Ficha Meu cérebro TDAH: suporte positivo para entender funcionamento sem culpa
- Contrato de comportamento: compromisso mútuo com objetivos e recompensas
- Acesso às ferramentas: <https://dynseo.com/nos-outils/>

Lição 4 - Ferramentas online específicas para crianças com TDAH

- Temporizador visual: materializar o tempo, reduzir ansiedade das transições
- Quadro de motivação: incentivar comportamentos positivos dia após dia
- Quadro de Gestão de Distrações: identificar fontes e estratégias personalizadas
- Pare - Pense - Aja: metáfora semáforo para controlar impulsividade
- Ferramentas complementares adaptadas ao quotidiano da criança

Lição 5 - Casos práticos - Parte 1

- Caso prático 1: O caos da manhã (Lucas, 8 anos, TDAH misto)
- Caso prático 2: A explosão durante os deveres (Emma, 9 anos, TDAH desatento)
- Caso prático 3: A crise no supermercado (Théo, 6 anos, TDAH hiperativo-impulsivo)

Lição 6 - Casos práticos - Parte 1

- Análise detalhada de situações reais do quotidiano
- Identificação dos gatilhos e sinais de alerta
- Estratégias práticas aplicadas a cada caso
- Soluções adaptadas ao perfil de TDAH
- Ferramentas DYNSEO utilizadas em contexto

Lição 7 - Casos práticos - Parte 1

- Implementação passo a passo das soluções
- Ajustes conforme resposta da criança
- Envolvimento da família nas estratégias
- Resultados observados e progressos
- Lições aprendidas para aplicar noutras situações

Lição 8 - Casos práticos - parte 2

- Caso prático 4: Os conflitos com os irmãos (Léa, 7 anos, TDAH misto)

- Caso prático 5: A dificuldade em adormecer (Nathan, 10 anos)
- Caso prático 6: As dificuldades na escola (Inès, 8 anos, TDAH desatento)

Lição 9 - Casos práticos - parte 2

- Gestão de conflitos entre irmãos com estratégias específicas
- Rotinas de sono adaptadas para crianças com TDAH
- Colaboração escola-família para apoio académico
- Ferramentas visuais e organizacionais aplicadas
- Acompanhamento e ajustes progressivos

Lição 10 - Casos práticos - parte 2

- Comunicação eficaz com professores e equipa educativa
- Adaptações pedagógicas em sala de aula
- Gestão da energia ao longo do dia escolar
- Valorização dos pontos fortes da criança
- Construção da autoestima e confiança

Lição 11 - Síntese e 8 princípios-chave

- Princípio 1: Antecipar e preparar situações
- Princípio 2: Utilizar suportes visuais sistemáticos
- Princípio 3: Fraccionar e simplificar tarefas
- Princípio 4: Integrar o movimento regularmente

Lição 12 - Síntese e 8 princípios-chave

- Princípio 5: Intervir cedo perante sinais de alerta
- Princípio 6: Valorizar os esforços e sucessos
- Princípio 7: Trabalhar em equipa (família, escola, profissionais)
- Princípio 8: Ser paciente e constante na aplicação

Lição 13 - Síntese e 8 princípios-chave

- Aplicação prática dos 8 princípios no quotidiano
- Adaptação dos princípios a cada criança e contexto
- Integração das ferramentas DYNSEO nos princípios
- Criação de um plano de ação pessoal
- Recursos para continuar o acompanhamento

Lição 14 - Conclusão da formação

- Recapitulação dos principais conceitos abordados
- Importância da abordagem positiva e estruturada
- Utilização das ferramentas DYNSEO no dia a dia
- Rede de apoio e recursos complementares
- Próximos passos para implementação das estratégias

Lição 15 - Avaliação e certificação

- Quiz final de validação dos conhecimentos
- Reflexão sobre aprendizagens e aplicações práticas
- Obtenção do certificado de conclusão de formação
- Acesso contínuo aos recursos e ferramentas DYNSEO
- Apoio pós-formação e atualizações

Modalidades pedagógicas

- Formação 100% online, acessível 24h/24h, 7 dias/7
- Suporte pedagógico: vídeos, documentos descarregáveis, ferramentas práticas
- Acesso ilimitado às ferramentas DYNSEO para crianças com TDAH
- Casos práticos e exemplos concretos do quotidiano
- Quiz final de validação dos conhecimentos
- Certificado de conclusão de formação Qualiopi
- Possibilidade de contactar a equipa pedagógica para questões

