

TDAH NA ADOLESCÊNCIA: ESTRATÉGIAS AVANÇADAS PARA GERENCIAR A IMPULSIVIDADE E A OPOSIÇÃO

Formação completa para pais de adolescentes com TDAH
Compreenda, antecipe e acompanhe seu adolescente com confiança

Duração : 5 módulos progressivos	Módulos : 7 módulos
Lições : 23 lições	Público : Pais de adolescentes com TDAH
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 uma compreensão aprofundada do TDAH na adolescência, período em que o transtorno interage com as mudanças hormonais, a necessidade de autonomia e a pressão social. Você descobrirá por que o seu adolescente não é "difícil", mas "em dificuldade", e como adaptar o seu acompanhamento a essa realidade neurológica. Por meio de estratégias concretas, você aprenderá a identificar as situações desencadeadoras, diferenciar agitação, crise emocional e oposição, e intervir de forma adequada em cada situação. Ao final desta formação, você será capaz de construir um quadro coerente entre a casa e a escola, respeitando a necessidade de autonomia do seu adolescente, e de aplicar ferramentas práticas no dia a dia.

Resumo dos módulos

MÓDULO 1	O TDAH na Adolescência: Compreender a Origem dos Comportamentos	6 lições
MÓDULO 2	Identificar as Situações de Risco e Prevenir os Excedentes	4 lições
MÓDULO 3	Intervir em Comportamentos Difíceis	5 lições
MÓDULO 4	Construir uma Coerência Educativa e Trabalhar com a Instituição Escolar	4 lições
MÓDULO 5	As Aplicações DYNSEO para Acompanhar Seu Adolescente	1 lição
MÓDULO 6	Conclusão	1 lição
MÓDULO 7	Quiz final	0 lições

Objetivos pedagógicos

Objetivos pedagógicos

- Compreender o funcionamento neurocognitivo do TDAH na adolescência e suas especificidades
- Identificar as situações desencadeadoras e os sinais de alerta de transbordamento
- Diferenciar agitação, crise emocional e oposição voluntária
- Aplicar estratégias de prevenção e técnicas de intervenção imediata
- Construir uma coerência educativa entre casa e escola
- Utilizar ferramentas práticas e adaptações concretas no dia a dia
- Reconhecer quando consultar um profissional especializado

Informações gerais

Duração	5 módulos progressivos
Público-alvo	Pais de adolescentes com TDAH que desejam aprofundar a sua compreensão do transtorno na adolescência e desenvolver estratégias de intervenção concretas

Pré-requisitos	Nenhum
Tarifa	Sob orçamento – IVA não aplicável (artigo 261-4-4º do CGI)
Certificação	Qualiopi – Certificado de conclusão de formação
Organismo	DYNSEO – Nº de declaração de atividade: 11757351875

Lição 1 - Lição 1: Funcionamento Neurocognitivo do TDAH na Adolescência

- O TDAH afeta as funções executivas controladas pelo córtex pré-frontal em desenvolvimento
- A atenção funciona em saltos: hiperfoco em paixões, desconexão em tarefas pouco estimulantes
- Distratores externos e internos amplificados pelas mudanças da adolescência

Lição 2 - Lição 2: O Déficit de Inibição e a Impulsividade na Adolescência

- O "freio neurológico" duplamente testado pelo TDAH e pelas mudanças hormonais
- Manifestações: respostas impulsivas, decisões apressadas, dificuldades em adiar gratificações
- Impacto nas redes sociais, compras e relações interpessoais

Lição 3 - Lição 3: A Evolução da Hiperatividade na Adolescência

- A agitação motora visível transforma-se em tensão interior invisível
- Sensação de "motor interno" funcionando continuamente
- TDAH menos visível, mas igualmente incapacitante no dia a dia

Lição 4 - Lição 4: As Especificidades do TDAH Combinadas com a Adolescência

- Descompasso entre necessidade de autonomia e capacidades de organização
- Baixa autoestima após anos de dificuldades e comparações sociais
- Exigências escolares crescentes e risco de condutas perigosas
- Onipresença das telas e uso excessivo amplificado

Lição 5 - Lição 5: Os Três Tipos de Comportamentos Comuns na Adolescência

- Agitação internalizada: necessidade constante de estimulação e impaciência
- Impulsividade: respostas cortantes, decisões sem reflexão, reações emocionais intensas
- Oposição: recusas categóricas, negociações intermináveis, provocações deliberadas
- Esses comportamentos refletem uma dificuldade neurológica, não provocações pessoais

Lição 6 - Lição 6: Impacto das Emoções: Frustração, Injustiça, Sobrecarga

- Emoções sentidas com intensidade desconcertante e mudanças rápidas de humor
- Frustração onipresente e sentimento de injustiça exacerbado
- Sobrecarga cognitiva e emocional levando a "liberação" no final do dia

Lição 1 - Lição 1: As 5 Categorias de Situações Desencadeadoras

- Tarefas longas ou inúteis: procrastinação, irritação, provocações
- Transições impostas: explosões de raiva, recusas categóricas ao interromper atividades
- Sobrecarga sensorial: irritabilidade extrema em ambientes ruidosos ou dias cheios
- Instruções vagas: paralisia e confusão diante de expectativas implícitas
- Fim de dia e finais de semana: fadiga cognitiva e desajustes com a estrutura relaxada

Lição 2 - Lição 2: Sinais de Alerta de Transbordamento

- Sinais físicos: agitação motora crescente, respiração acelerada, críspação facial
- Sinais verbais: tom sarcástico, respostas monossilábicas, silêncio repentino
- Sinais comportamentais: isolamento brusco, provocações crescentes, manipulação compulsiva do telefone
- Importância de intervir antes da crise para facilitar o apaziguamento

Lição 3 - Lição 3: Adaptações Imediatas

- Dividir tarefas em etapas concretas com técnica Pomodoro e objetivos intermediários
- Ferramentas digitais: aplicativos de lembretes, temporizadores visuais, gestão de tarefas
- Antecipar transições e criar rotinas flexíveis
- Ambiente adequado: espaço dedicado, fones com cancelamento de ruído, regras sobre telefone

Lição 4 - Lição 4: Prevenção Ativa

- Reforço positivo adaptado: reconhecimentos factuais e específicos, não infantilizantes
- Pausas estratégicas após as aulas e durante tarefas longas
- Regras co-construídas com o adolescente para maior engajamento

- Valorização das forças e áreas de competência para fortalecer a autoestima

MÓDULO 3

Intervir em Comportamentos Difíceis

5 lições

Lição 1 - Lição 1: Diferenciar os Tipos de Comportamentos

- Agitação: necessidade fisiológica de movimento — canalizar sem confronto
- Crise emocional: transbordamento interior — acalmar e garantir segurança
- Oposição voluntária: teste de limites — quadro firme mas respeitoso com escolhas limitadas

Lição 2 - Lição 2: Sua Postura, Primeiro Ferramenta de Intervenção

- Manter distância respeitosa e postura aberta, não ameaçadora
- Frases curtas e tom neutro: cérebro sobrecarregado não processa longas explicações
- Não tentar "vencer" ou raciocinar durante a crise
- Seu calmo regula o dele e modela gestão saudável de emoções

Lição 3 - Lição 3: Técnicas de Intervenção Imediata

- Mover o foco: mudar de ambiente, propor atividade física, postergar assunto conflituoso
- Escolhas limitadas: duas opções aceitáveis que proporcionam sensação de controle
- Recuo estratégico: retirar-se temporariamente para evitar escalada
- "Resets" rápidos: água fria, respirações profundas, música, tomar ar

Lição 4 - Lição 4: Gerenciar Situações Específicas

- Insultos: não reagir imediatamente, nomear sem se deixar levar, propor retomada a frio
- Recusa sistemática: aceitar a posição verbalmente, manter o quadro com firmeza
- Portas batendo: deixar esfriar, não forçar, retomar contato após pausa
- Conflitos com telas: antecipar desligamento, usar temporizadores, regras negociadas previamente
- Evitar escalada: reconhecer sinais próprios, desarmar, não humilhar

Lição 5 - Lição 5: O Pós-Crise e a Reconstrução

- Verbalização diferida: respeitar necessidade de tempo, propor sem forçar
- Reparação adequada: desculpas sinceras, gesto compensatório, não punições humilhantes
- Retorno à normalidade: passar para outra coisa, reoferecer oportunidades de sucesso
- Reconstruir o vínculo: amor incondicional, gesto de afeto quando pronto

MÓDULO 4

Construir uma Coerência Educativa e Trabalhar com a Instituição Escolar

4 lições

Lição 1 - Lição 1: A Importância da Coerência Casa-Escola

- Referências estáveis e coerentes essenciais apesar da aparente rejeição
- Alinhar adaptações pedagógicas, estratégias de crise e expectativas realistas
- Comunicar de forma discreta e envolver o adolescente nas reuniões de acompanhamento

Lição 2 - Lição 2: Construir uma Estrutura Coerente em Casa

- "Contrato familiar" co-construído com regras essenciais e consequências conhecidas
- Consequências lógicas, proporcionais e aplicadas de forma consistente
- Rotinas flexíveis mas regulares e responsabilidades valorizantes
- Limitar-se aos pontos importantes e formular positivamente

Lição 3 - Lição 3: Acompanhamento e Ajustes

- Observar sem vigiar: identificar padrões de situações desencadeadoras
- Testar adaptações progressivamente e envolver o adolescente na reflexão
- Valorizar progressos de forma adequada à idade, reconhecer esforços
- Cuidar de si mesmo: pausas, apoio, benevolência consigo

Lição 4 - Lição 4: Quando Consultar um Especialista

- Sinais de alerta: degradação apesar dos esforços, sofrimento emocional, isolamento, comportamentos de risco
- Profissionais recursos: psiquiatra, psicólogo TCC, neuropsicólogo, coach TDAH
- Pedir ajuda nunca é reconhecimento de fracasso

Lição 1 - Lição 1: JOE, Seu Coach Cerebral

- 30+ jogos cognitivos para treinar atenção, memória, concentração e planejamento
- Sessões curtas e envolventes, sem pressão, particularmente adequadas ao TDAH
- Aspecto lúdico favorece engajamento e permite escolha das funções a estimular
- Uso regular reforça autoconfiança e constrói hábitos de treinamento cerebral
- Ferramenta complementar em um acompanhamento global, respeitando o ritmo de cada um

Lição 1 - Lição 1: Conclusão

- Compreensão aprofundada: o adolescente está em dificuldade, não é difícil
- Recapitulação: antecipação de riscos, diferenciação de comportamentos, intervenções adequadas
- Equilíbrio entre estrutura e flexibilidade, apoio e autonomia, firmeza e benevolência
- Cada progresso é uma vitória compartilhada — cuidar de si mesmo é essencial
- A adolescência é uma transição para toda a família

Modalidades pedagógicas

- Formação 100% online, acessível a partir do seu computador ou tablet
- Avança ao seu ritmo, quando desejar, sem restrições de horário
- Vídeos, documentos descritivos e ferramentas práticas descartáveis
- Acesso ilimitado aos conteúdos durante a formação
- Suporte pedagógico disponível por e-mail