Como superar e aprender sendo portador do TDAH?

Autor(res)

Andreia De Andrade Mancio Da Mota
Leticia Moreira Caldonho
Cristiane Aparecida Batista
Leidiane Freitas

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

UNOPAR / ANHANGUERA - EAD

Resumo

O transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) pode trazer desafios na vida acadêmica e profissional dos portadores, como dificuldades de organização, planejamento e concentração. No entanto, isso não impede que pessoas com TDAH alcancem um alto nível de desempenho. Nesse contexto, esse curso de curta duração propõe apresentar dicas e estratégias para ajudar a melhorar o desempenho de pessoas com TDAH durante atividades de aprendizagem. As dicas e estratégias que podem auxiliar no referido desempenho são: 1) conhecer o estilo de aprendizagem, realizando testes online ou observar como é possível aprender melhor, analisando se há preferências por aspectos visuais (uso de cores, gráficos e imagens), auditivo (aulas gravadas, podcasts ou estudo em voz alta) ou cinestésico (utilização de objetos, gestos e atividades práticas); 2) planejamento do tempo de estudo, pois uma das maiores dificuldades para quem tem TDAH é se organizar e manter o foco em uma tarefa por muito tempo. Portanto, é importante desenvolver o senso de organização definindo metas e usando uma agenda ou aplicativo. Para isso, é necessário reservar tempo para cada matéria, fazer pausas regulares e evitar distrações. De tal forma que, existem métodos como o Pomodoro: (25 minutos de estudo, 5 minutos de pausa) que auxiliam no planejamento do tempo; 3) revisar o estudo realizado, pois a revisão é essencial para consolidar o aprendizado e evitar o esquecimento. Essa estratégia pode ser desenvolvida através da realização de resumos, exercícios, simulados ou flash cards, uso de aplicativos ou sites com repetição espaçada e, estudo em grupo ou com um parceiro para trocar ideia e motivar; 4) procurar ajuda profissional, pois as pessoas com TDAH requerem acompanhamento médico e psicológico, em que pode ser necessário adotar tratamentos que incluem medicamentos, terapia cognitivo- comportamental e/ou coaching (profissionais que auxiliam no entendimento do transtorno, manejo dos sintomas e desenvolvimento e habilidades como autocontrole, autoestima e autoconfiança); 5) Ser positivo e persistente, uma vez que estudar exibindo os sintomas do TDAH é desafiador. Porém, é possível, principalmente, se existe conhecimento de força e potenciais por parte dos portadores de TDAH, além de suas fraquezas e dificuldades. Por último, celebrar as conquistas e se permitir recompensas são primordiais, pois é uma forma das pessoas com TDAH demonstrarem amor e respeito a si mesmo.

Link do Video

https://www.youtube.com/embed/oPNvkRx_9QE