

TDAH na Infância

Guia completo para pais e educadores

Compreender • Acolher • Desenvolver

Por Aline Novazick

Pedagoga • Especialista em Educação Especial
EducaMente — Espaço de Aprendizagem Criativa

Sumário

- 1. Uma carta para você que está lendo
- 2. O que é o TDAH — explicado com clareza
- 3. Como o TDAH se manifesta na infância
- 4. Sinais em casa e na escola
- 5. Diagnóstico: caminho e cuidados
- 6. Mitos e verdades sobre o TDAH
- 7. Estratégias práticas para o dia a dia
- 8. Rotina, sono e alimentação
- 9. Como estudar quando o foco escapa
- 10. Emoções, autoestima e vínculos
- 11. Parceria família-escola
- 12. Tratamento: terapia, pedagogia e medicação
- 13. Erros comuns que pioram o quadro
- 14. 30 atividades para casa
- 15. Palavras finais da Aline

1. Uma carta para você que está lendo

Se você chegou até aqui, provavelmente está preocupada ou preocupado com o comportamento, o rendimento ou o sofrimento silencioso de uma criança. Talvez seja seu filho, sua filha, um aluno, um sobrinho. Talvez você mesmo tenha crescido ouvindo que era “agitado demais”, “distraído”, “sem juízo”.

Este ebook nasceu do desejo de traduzir, com carinho e responsabilidade, o que a ciência e a prática pedagógica já sabem sobre o TDAH — o Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade. Meu compromisso aqui é falar de forma clara, sem julgamentos e sem promessas milagrosas.

Você não vai encontrar diagnósticos prontos nestas páginas. Vai encontrar acolhimento, informação de qualidade e caminhos práticos para transformar o cotidiano da sua criança.

“Cuidar de uma criança com TDAH é aprender, todos os dias, a enxergar potência onde o mundo insiste em ver problema.”

2. O que é o TDAH — explicado com clareza

O TDAH é um transtorno do neurodesenvolvimento de origem neurobiológica. Isso significa que ele está ligado ao funcionamento do cérebro — mais especificamente, às áreas responsáveis pela atenção, pelo controle dos impulsos, pela regulação emocional e pelas chamadas funções executivas (planejar, organizar, iniciar, terminar).

Não é preguiça. Não é falta de educação. Não é resultado de “tela demais” ou de pais ausentes. O TDAH é uma condição real, com bases científicas sólidas, reconhecida pela Organização Mundial da Saúde.

Três apresentações principais

- Predominantemente desatenta: a criança se distrai com facilidade, esquece tarefas, perde objetos, tem dificuldade em terminar o que começa.
- Predominantemente hiperativa-impulsiva: agita-se, fala muito, responde antes da pergunta, tem dificuldade de esperar sua vez.
- Combinada: os dois conjuntos de sinais aparecem juntos, o que é o mais frequente na infância.

A intensidade varia. Duas crianças com o mesmo diagnóstico podem viver realidades muito diferentes — e é justamente por isso que a intervenção precisa ser individualizada.

3. Como o TDAH se manifesta na infância

Os sinais costumam aparecer antes dos 12 anos, mas ficam mais evidentes quando a criança entra no ambiente escolar, que exige tempo prolongado de atenção, organização e obediência a regras.

Na primeira infância (2 a 5 anos)

- Movimenta-se o tempo todo, mesmo em situações que pedem calma.
- Troca de brincadeira com muita rapidez.
- Tem dificuldade em esperar a vez.
- Reage de forma intensa a frustrações pequenas.

Na fase escolar (6 a 12 anos)

- Não termina as tarefas, mesmo quando entende o conteúdo.
- Comete erros por desatenção, não por falta de conhecimento.
- Esquece materiais, prazos e recados.
- Precisa ser lembrada várias vezes das mesmas coisas.
- Fala fora da hora, interrompe, tem dificuldade em respeitar filas.
- Sente-se “burra” apesar de ser inteligente — e isso machuca profundamente.

É importante lembrar: toda criança apresenta alguns desses comportamentos em algum momento. O que caracteriza o TDAH é a frequência, a intensidade e o prejuízo funcional — quando os sinais atrapalham a vida escolar, familiar e social.

4. Sinais em casa e na escola

Em casa

- Demora excessiva para começar tarefas simples.
- Quarto sempre desorganizado, mesmo depois de arrumado.
- Rotina do sono difícil: demora para desligar, acorda cansada.
- Reações emocionais desproporcionais ao motivo.
- Sensação de estar “sempre correndo atrás”.

Na escola

- Rendimento oscilante: bilhetes um dia, elogios no outro.
- Provas piores do que o esperado pela participação em aula.
- Dificuldade em copiar do quadro sem perder o fio.
- Fica “viajando” em pensamentos e perde explicações.
- Conflitos com colegas por impulsividade ou agitação.

Se boa parte desses sinais estiver presente em mais de um ambiente, e por mais de seis meses, é hora de buscar avaliação profissional. Não para rotular a criança — mas para protegê-la.

5. Diagnóstico: caminho e cuidados

O diagnóstico de TDAH é clínico. Não existe exame de sangue, ressonância ou teste único que “feche” o quadro. Ele é feito por médico — geralmente neurologista, neuropediatra ou psiquiatra infantil — a partir de uma avaliação minuciosa.

O que costuma fazer parte da avaliação

- Entrevista detalhada com a família sobre desenvolvimento e história de vida.
- Questionários respondidos por pais e professores.
- Observação clínica da criança.
- Avaliação neuropsicológica, quando indicada.
- Investigação de outras condições associadas (dislexia, ansiedade, TEA, transtornos do sono).

Cuidados importantes

- Desconfie de diagnósticos feitos em uma única consulta rápida.
- Nunca aceite medicação sem investigação completa.
- Peça sempre orientações por escrito, com o plano de cuidado.
- Envolver a escola no processo — o olhar do professor é precioso.

Um bom diagnóstico é aquele que alivia a família, dá nome ao que se sentia sem entender e abre caminho para o cuidado — não um carimbo que aprisiona a criança em um rótulo.

6. Mitos e verdades sobre o TDAH

“TDAH é invenção moderna.”

Mito. Há descrições clínicas há mais de 100 anos. O que mudou foi o reconhecimento e o acesso ao diagnóstico.

“É falta de limite dos pais.”

Mito. Estilo parental influencia comportamentos, mas não causa TDAH. A base é neurobiológica e com forte componente genético.

“Toda criança agitada tem TDAH.”

Mito. Agitação faz parte do desenvolvimento. TDAH exige prejuízo funcional e persistência dos sinais.

“Remédio vicia e transforma a personalidade.”

Mito. Quando bem indicado e acompanhado, o tratamento medicamentoso é seguro e não muda quem a criança é — apenas ajuda o cérebro a funcionar com menos ruído.

“Crianças com TDAH são menos inteligentes.”

Mito. A inteligência é independente do transtorno. Muitas crianças com TDAH são altamente criativas e brilhantes quando encontram o ambiente certo.

“O TDAH desaparece na adolescência.”

Parcialmente verdade. A hiperatividade motora tende a diminuir, mas a desatenção e a impulsividade podem permanecer na vida adulta.

7. Estratégias práticas para o dia a dia

Ambiente que ajuda o cérebro a focar

- Reduza estímulos visuais e sonoros no espaço de estudo.
- Deixe sobre a mesa apenas o material da atividade atual.
- Prefira iluminação natural, boa cadeira e apoio para os pés.
- Use um relógio analógico visível para tornar o tempo concreto.

Comunicação que funciona

- Fale olhando nos olhos, uma instrução por vez.
- Peça que a criança repita o que entendeu.
- Substitua “não faça bagunça” por “guarde os livros na estante”.
- Evite sermões longos — eles desligam a atenção.

Elogio específico

Em vez de “muito bem”, diga “gostei de como você terminou a página inteira sem levantar”. O elogio específico ensina o cérebro a repetir o comportamento desejado.

8. Rotina, sono e alimentação

Crianças com TDAH florescem com previsibilidade. Não uma rotina rígida — mas uma rotina visível, com pontos de referência que dão segurança.

Sono

- Horário consistente de dormir e acordar, inclusive nos fins de semana.
- Última hora antes de dormir sem telas.
- Ritual calmo: banho morno, luz baixa, leitura ou música suave.
- Quarto escuro, silencioso e fresco.

Alimentação

- Café da manhã com proteína ajuda a manter a atenção.
- Evite excesso de açúcar, corantes e ultraprocessados.
- Ofereça água ao longo do dia — desidratação piora o foco.
- Mantenha horários regulares para refeições.

Movimento

Atividade física diária não é luxo, é remédio natural. Pelo menos 45 minutos de movimento vigoroso — de preferência ao ar livre — melhoram atenção, humor e sono.

9. Como estudar quando o foco escapa

A técnica do bloco curto

Divida o estudo em blocos de 15 a 25 minutos, com pausas ativas de 5 minutos entre eles. Use um cronômetro — o tempo visível é aliado.

Antes de começar

- Beba água e vá ao banheiro.
- Separe apenas o material da tarefa atual.
- Escreva em um papel o que precisa fazer, em passos pequenos.
- Combine uma recompensa simples ao final (não precisa ser doce nem tela).

Durante o estudo

- Use marcador para destacar o essencial.
- Explique em voz alta o que está lendo.
- Faça esquemas, mapas mentais, desenhos — o visual grava mais.
- Levante entre um bloco e outro; movimento reorganiza o cérebro.

Depois

Revise o que aprendeu em 2 minutos, antes de fechar o caderno. Essa revisão curta duplica a retenção.

10. Emoções, autoestima e vínculos

Crianças com TDAH recebem, em média, muito mais broncas do que elogios ao longo da vida escolar. Isso deixa marcas profundas na autoestima.

Elas costumam pensar: “tem algo errado comigo”. Nosso papel é reverter essa narrativa.

Como fortalecer a autoestima

- Nomeie qualidades reais e frequentes: criatividade, empatia, coragem, humor.
- Separe o comportamento da criança: “essa atitude não foi boa” — não “você é ruim”.
- Comemore pequenos avanços, mesmo que pareçam óbvios.
- Ofereça responsabilidades adequadas à idade — protagonismo cura.

Regulação emocional

- Ensine a nomear o que sente: “estou frustrado”, “estou sobrecarregada”.
- Crie um “cantinho da calma” em casa, com objetos sensoriais.
- Respire junto: 4 segundos inspirando, 6 segundos expirando.
- Valide antes de corrigir: “entendo que você está bravo, e ainda assim não podemos gritar”.

11. Parceria família-escola

Nenhuma criança com TDAH progride bem sem uma boa aliança entre a casa e a escola. Ambas precisam falar a mesma língua.

O que a família pode fazer

- Compartilhar o laudo e as orientações profissionais com a escola.
- Manter agenda organizada e canal aberto com a professora.
- Não comparar a criança com irmãos ou colegas.
- Reforçar em casa o que foi combinado na escola.

O que a escola pode fazer

- Sentar a criança próxima à professora e longe de janelas movimentadas.
- Fragmentar tarefas longas em etapas curtas.
- Oferecer instruções por escrito, além da fala.
- Permitir movimento discreto (bola de apoio, pé balançando).
- Adaptar a forma de avaliar — sem baixar o conteúdo.

Uma boa conversa entre pais e professores muda a trajetória escolar de uma criança mais do que qualquer material sofisticado.

12. Tratamento: terapia, pedagogia e medicação

O tratamento do TDAH é multimodal. Nenhum recurso, sozinho, resolve tudo. Os melhores resultados vêm da combinação equilibrada de várias frentes.

Intervenção pedagógica especializada

Fundamental para reorganizar hábitos de estudo, superar defasagens e devolver o prazer de aprender. É aqui que o acompanhamento individual (1:1) faz enorme diferença.

Psicoterapia

Ajuda a criança a compreender o próprio funcionamento, lidar com frustrações e desenvolver estratégias emocionais. Abordagens cognitivo-comportamentais têm evidência sólida.

Terapia ocupacional e psicopedagogia

Podem ser indicadas para trabalhar autorregulação, integração sensorial e funções executivas.

Medicação

Quando indicada por médico, pode ser transformadora. Não é obrigatória em todos os casos, mas também não deve ser demonizada. A decisão é sempre da família, com informação de qualidade.

Orientação parental

Talvez o recurso mais subestimado. Pais bem orientados mudam profundamente o clima da casa e o desenvolvimento da criança.

13. Erros comuns que pioram o quadro

- Rotular a criança em público: “ele é o bagunceiro”.
- Fazer comparações com irmãos ou colegas.
- Retirar recreio ou educação física como castigo — justamente o que ela mais precisa.
- Prometer recompensas grandes e distantes; funciona o imediato e concreto.
- Sobrecarregar a agenda com atividades extras achando que vai “gastar energia”.
- Discutir sobre o comportamento na hora da crise; espere a calma voltar.
- Achar que o problema vai passar sozinho.
- Buscar apenas soluções mágicas nas redes sociais.

Todo cuidador erra — inclusive quem escreve este ebook. O que faz a diferença é o compromisso de ajustar a rota com humildade e afeto.

14. 30 atividades para casa

Atividades simples, de baixo custo, que estimulam atenção, funções executivas e regulação emocional. Sugestão: escolha 2 ou 3 por semana e faça com constância.

- 1. Caça ao tesouro com pistas escritas pela casa.
- 2. Jogo da memória com cartas feitas em família.
- 3. Quebra-cabeças de dificuldade crescente.
- 4. Cozinhar juntos seguindo uma receita passo a passo.
- 5. Cuidar de uma planta com rotina de rega.
- 6. Contar objetos e classificar por cor, forma ou tamanho.
- 7. Dançar seguindo coreografias curtas.
- 8. Pular corda contando em voz alta.
- 9. Amarelinha com números e letras.
- 10. Ditado de palavras com cronômetro amigável.
- 11. Leitura compartilhada, um parágrafo cada.
- 12. Reconto oral da história com bonecos.
- 13. Escrever bilhetes carinhosos para familiares.
- 14. Diário do dia com uma frase e um desenho.
- 15. Jogo “Simon disse” para treinar escuta.
- 16. Circuito motor no quintal ou sala.
- 17. Pintura com receita: cores e etapas combinadas.
- 18. Massinha de modelar para reproduzir letras e números.
- 19. Origami simples seguindo instruções.
- 20. Jogos de tabuleiro (dama, ludo, jogo da vida).
- 21. Sudoku infantil e labirintos.
- 22. Sete erros e “encontre a diferença”.
- 23. Palavras cruzadas com temas favoritos.
- 24. Bingo de sílabas ou de contas de matemática.
- 25. Organizar o próprio quarto por categorias.

- 26. Montar a mesa seguindo um roteiro visual.
- 27. Meditação guiada de 3 minutos.
- 28. Alongamento com música calma antes de dormir.
- 29. Pequenos passeios ao ar livre observando a natureza.
- 30. Momento de gratidão: 3 coisas boas do dia antes de dormir.

15. Palavras finais da Aline

Se você chegou até o fim deste ebook, quero te dizer uma coisa: você já é uma família diferenciada. Buscar informação, questionar, estudar o próprio filho — é o começo de tudo.

O TDAH pede paciência, técnica, rede de apoio e, acima de tudo, amor consciente. Amor que estuda, que acolhe, que impõe limites com firmeza e ternura.

Nenhuma criança é o seu diagnóstico. Ela é uma pessoa inteira, cheia de talentos, sonhos e possibilidades. Nosso papel — de pais, professores e terapeutas — é remover as pedras do caminho e mostrar a ela do que é capaz.

Se em algum momento você precisar de uma escuta profissional, estarei em Pará de Minas, de portas abertas na EducaMente, para caminhar junto com sua família.

“Aprender com amor faz toda a diferença.”

Com carinho,

Aline Novazick

Pedagoga • Especialista em Educação Especial

EducaMente — Espaço de Aprendizagem Criativa

Pará de Minas — MG

Fale comigo: WhatsApp (37) 99664-7327

Instagram: @educamentepm