



## **Guia de Orientações PRÁTICAS para professores**

# **TDAH & DESREGULAÇÃO EMOCIONAL**



**Começando pela  
Educação Infantil**

**GISLAINE CRISTINA DE LIMA  
DANIEL VALÉRIO MARTINS**



## **Guia de Orientações PRÁTICAS para professores**

# **TDAH & DESREGULAÇÃO EMOCIONAL**



**Começando pela  
Educação Infantil**

**GISLAINE CRISTINA DE LIMA  
DANIEL VALÉRIO MARTINS**

**GISLAINE CRISTINA DE LIMA**  
**DANIEL VALÉRIO MARTINS**



## **Guia de Orientações PRÁTICAS para professores**

# **TDAH & DESREGULAÇÃO EMOCIONAL**

**Começando pela  
Educação Infantil**

**Educar é ajudar o outro a tornar-se  
o autor da própria existência. (Rollo May)**

Urutai - GO  
2026

## Descrição Técnica do Produto Educacional

**Título:** TDAH e Desregulação Emocional.

**Autora:** Gislaíne Cristina de Lima.

**Orientador:** Daniel Valério Martins.

**Tipo de Produto:** Material Didático Instrucional.

**Subtipo de Produto:** Guia de Orientações Práticas.

**Alvo:** Professores da Educação Básica.

**Vínculo do Produto Educacional:** Dissertação de Mestrado intitulada: DESAFIOS DA INCLUSÃO NO ENSINO E NA APRENDIZAGEM: Uma triangulação entre professor, aluno com características de TDAH e psicoterapeuta na Educação Infantil.

**Programa de Ensino:** Programa de Pós-Graduação em Ensino para a Educação Básica.

**Instituição Associada:** Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Goiano – Campus Urutaí.

**Linha de Pesquisa:** Atuação Docente e Educação para a Cidadania.

**Lócus de Implementação do produto Educacional:** Instituições ofertantes da Educação Básica.

**Disponibilidade:** Irrestrita, preservando-se os direitos autorais e a proibição do uso comercial do produto.

**Divulgação:** Em formato digital.

**Idioma:** Português.

**Palavras chaves:** TDAH; Desregulação Emocional; Educação Infantil; Produto Educacional; Material didático.

**Ilustrações:** AI – Canva.



## SOBRE OS AUTORES

Mestranda pelo Programa de Pós-Graduação em Ensino para a Educação Básica do Instituto Federal Goiano - Campus Urutaí (2024-2026). Possui graduação em Psicologia pela Faculdade Pitágoras de Uberlândia/MG. Atua como Psicóloga Clínica, Especializada em Atendimento Infantil, na cidade de Uberlândia/ MG



**GISLAINE CRISTINA DE LIMA**



**DANIEL VALÉRIO MARTINS**

Doutor em Estudos Latino-Americanos (Universidade de Salamanca, 2015) e em Educação (Universidade de Burgos, 2019), ambos com Prêmio Extraordinário de Doutorado. Mestre em Antropologia de Iberoamérica e em Cooperação Internacional (Universidade de Salamanca). Especialista em Metodologias de Ensino (UECE) e licenciado em Pedagogia (UVA). Realizou pós-doutorados em História Indígena, Inter e Sobreculturalidade e Direitos Humanos.

Professor permanente do Programa de Pós-Graduação em Ensino para a Educação Básica do IF Goiano – Campus Urutaí e do Programa de Pós-Graduação em Relações Étnicas e Contemporaneidade (PPGREC) da UESB, atua também em programas de pós-graduação no Brasil e na Espanha. Pesquisa temas ligados à Antropologia da Educação, cultura, diversidade e mediação educacional.



## Apresentação

Este guia é o desfecho de uma investigação científica que triangulou as perspectivas de professores, psicoterapeutas e a realidade do aluno. O resultado é um conjunto de estratégias validadas que traduzem conceitos complexos em ações práticas para o cotidiano da Educação Infantil.

O material integra o Produto Educacional vinculado à dissertação intitulada “Desafios da inclusão no ensino e na aprendizagem: uma triangulação entre professor, aluno com características de TDAH e psicoterapeuta na Educação Infantil”, desenvolvida no Programa de Pós-Graduação em Ensino para a Educação Básica (PPGenEB), Mestrado Profissional, do Instituto Federal Goiano – Campus Urutaí.

Construído com base em pesquisa de campo, análises teóricas e vivências práticas, o guia oferece suporte aos educadores na identificação e no manejo da desregulação emocional em crianças com características compatíveis com o TDAH. Mais do que um manual de estratégias, propõe um deslocamento de olhar: da rotulação para a compreensão, da punição para a mediação, e da reação para a regulação compartilhada.

Sua proposta articula fundamentos teóricos, a legislação educacional vigente e a prática pedagógica, apresentando reflexões e intervenções que favorecem o desenvolvimento integral da criança e qualificam o processo de ensino-aprendizagem. Alinhado às diretrizes nacionais para a Educação Infantil e às demandas reais do cotidiano escolar, este Produto Educacional fortalece a atuação docente e inspira uma prática mais sensível, ética e colaborativa.

Ao reconhecer a escola como espaço de cuidado, aprendizagem e construção de vínculos, o guia reafirma o compromisso com uma inclusão que ultrapassa o discurso e se concretiza em ações intencionais, estruturadas e humanizadas.



## SUMÁRIO

TDAH - Transtorno de Déficit de Atenção/Hiperatividade. . . . .	9
O Espectro. . . . .	10
TEAV - Traço de Estímulo de Atenção Variável. . . . .	11
TDAH e o TEAV: Compreendendo as Diferenças. . . . .	15
TDAH na Educação Infantil . . . . .	16
A Desregulação Emocional . . . . .	16
Reconhecendo a Desregulação Emocional . . . . .	17
A Desregulação Emocional no TDAH . . . . .	18
Mediação . . . . .	19
Apoio à Autoregulação . . . . .	20
Estratégias Preventivas. . . . .	24
Vínculo Afetivo como Ferramenta Pedagógica . . . . .	34
A Escola como Espaço de Mediação Emocional. . . . .	41
Sensibilidade como Ferramenta Preventiva. . . . .	44
Comportamentos Desafiadores . . . . .	47
Trabalho Colaborativo - Família e Equipe Multidisciplinar . . . . .	50
Cuidado Com o Próprio Professor . . . . .	52
Regulação do Próprio Professor . . . . .	53
Dinâmica Paradoxal: Potencialidades e Desafios no Cotidiano Escolar. . . . .	54
Tabela de Dinâmicas Paradoxais - Potencialidades e Estratégias de Manejo. . . . .	55
Revisando as Estratégias Para Evitar a Desregulação. . . . .	57
Revisando as Estratégias Práticas para Professores. . . . .	60
Manejo Direto da Crise. . . . .	61
Atividades Para Trabalhar a Regulação Emocional . . . . .	66
Referências. . . . .	87



# TDAH & DESREGULAÇÃO EMOCIONAL



## Eixos Estruturantes

O guia se fundamenta em quatro eixos estruturantes que orientam todas as estratégias propostas.

I) **Inclusão e respeito à diversidade:** reconhecendo cada criança em seu potencial único, considerando suas habilidades e necessidades, e não apenas seu diagnóstico.

II) **Prevenção de crises:** por meio da criação de ambientes estruturados, previsíveis e organizados, que reduzem situações de desregulação emocional e promovem segurança para todos.

III) **Triangulação pedagógico-familiar-clínica:** enfatizando a importância do diálogo constante entre professores, familiares e profissionais de saúde para alinhar estratégias e manter coerência nas abordagens.

IV) **Autorregulação progressiva:** incentivando que a criança aprenda, de forma gradual, a reconhecer, nomear e expressar suas emoções, promovendo autonomia emocional e participação plena nas atividades escolares.

# TDAH & DESREGULAÇÃO EMOCIONAL



## Transtorno de Déficit de Atenção/Hiperatividade

O Transtorno de Déficit de Atenção/Hiperatividade (TDAH) é uma condição do neurodesenvolvimento que envolve alterações na autorregulação, no foco, na organização e no manejo das emoções. Em TDAH 2.0, Edward Hallowell e John Ratey destacam que o TDAH não representa falta de capacidade, mas um modo diferente e mais intenso de funcionamento cerebral.

Ao mesmo tempo em que pode gerar dificuldades na atenção sustentada, no controle de impulsos e na regulação emocional, também está associado a criatividade, energia, sensibilidade e pensamento inovador. Trata-se, portanto, de um perfil paradoxal, no qual desafios e potencialidades coexistem e precisam ser compreendidos no contexto escolar.

**TDAH NÃO É APENAS FALTA DE FOCO OU AGITAÇÃO.  
É UMA JORNADA ÚNICA!**



## O Espectro



**O TDAH TEM MUITAS CORES E FORMAS. CADA CRIANÇA É ÚNICA!**

Além das dificuldades frequentemente associadas ao TDAH, existem recursos criativos, emocionais e cognitivos que nem sempre são reconhecidos.

Quando o diagnóstico é compreendido apenas sob uma perspectiva deficitária, perdem-se de vista as potencialidades que também compõem esse perfil.

O TDAH deve ser entendido como um espectro de características que se manifestam de maneira variável e paradoxal, no qual desafios e talentos coexistem e se expressam de forma diferente conforme o contexto.

Reconhecer essa complexidade permite ao professor construir intervenções mais sensíveis e eficazes, promovendo um ambiente que acolha as necessidades da criança sem desconsiderar suas singularidades e forças.



# TDAH & DESREGULAÇÃO EMOCIONAL



## Traço de Estímulo de Atenção Variável

O TEAV (Traço de Estímulo de Atenção Variável) refere-se a um padrão contemporâneo de funcionamento atencional caracterizado



por oscilação de foco, dispersão e busca constante por estímulos, sem que haja necessariamente um transtorno neurobiológico subjacente, como ocorre no TDAH. Não se trata de um diagnóstico clínico formal, mas de uma descrição funcional de comportamentos moldados pelo ambiente.

Esse padrão emerge no contexto da cultura da hiperestimulação, marcada por múltiplas telas, notificações constantes, excesso de informação, multitarefas e recompensas imediatas. A exposição contínua a estímulos fragmentados treina o cérebro a alternar rapidamente o foco e a buscar novidade, reduzindo a tolerância a atividades prolongadas ou que exigem espera.

Na infância, período em que as funções executivas e a autorregulação ainda estão em desenvolvimento, essa dinâmica pode se manifestar como dificuldade de sustentar a atenção, maior impulsividade situacional e baixa tolerância à frustração. Assim, o TEAV surge como uma adaptação ao ambiente contemporâneo, e não como uma condição estrutural do neurodesenvolvimento.

# TDAH & DESREGULAÇÃO EMOCIONAL

Assim, compreender o ambiente contemporâneo é essencial para interpretar muitos dos comportamentos observados na sala de aula, evitando leituras simplistas ou exclusivamente patologizantes.

O cérebro humano é plástico e se adapta aos estímulos que se repetem no cotidiano.

Quando exposto de forma contínua a uma dinâmica fragmentada, com trocas rápidas de foco, múltiplas demandas e estímulos breves, passa a se organizar segundo essa lógica.

Como resultado, pode desenvolver:

- **Maior busca por novidade e estímulos constantes.**
- **Menor tolerância a tarefas prolongadas ou repetitivas.**
- **Alternância frequente de foco atencional.**
- **Inquietação diante de atividades que exigem espera e continuidade.**



Trata-se de uma adaptação funcional ao ambiente, que, no contexto escolar, pode repercutir diretamente na capacidade de sustentar a atenção e engajar-se em processos de aprendizagem mais prolongados.





O TEAV não se trata, necessariamente, de um transtorno, mas de um padrão atencional moldado por um ambiente de alta estimulação.

Enquanto o TEAV é predominantemente reativo ao contexto e tende a variar conforme as condições ambientais, o TDAH possui base estrutural no

neurodesenvolvimento, com manifestações mais persistentes e consistentes ao longo do tempo.

No contexto escolar, o TEAV pode se manifestar como:

- **Dificuldade em sustentar a atenção em atividades prolongadas.**
- **Necessidade frequente de novidade ou mudança de estímulo.**
- **Inquietação sem histórico clínico consistente desde a primeira infância.**
- **Melhora significativa quando há redução e organização dos estímulos do ambiente.**

Diante desse quadro, o professor pode favorecer a autorregulação por meio de:

- **Organização intencional do ambiente.**
- **Segmentação das tarefas em etapas menores.**
- **Estabelecimento de previsibilidade na rotina.**
- **Pausas estruturadas ao longo das atividades.**
- **Regulação dos estímulos sensoriais.**

## Implicações clínicas

O principal risco está em dois extremos: patologizar comportamentos que são reativos ao contexto ambiental ou, ao contrário, minimizar quadros que configuram, de fato, TDAH.

Por isso, a avaliação clínica deve considerar de forma criteriosa:

- **A história do desenvolvimento da criança.**
- **O funcionamento atencional antes da exposição intensa às telas e à cultura digital.**
- **A persistência e consistência dos sintomas ao longo do tempo.**
- **O impacto real na vida funcional, acadêmica e social.**



O TEAV pode ser compreendido como um padrão atencional moldado pela cultura da hiperestimulação, caracterizado por oscilação de foco, busca constante por novidade e dificuldade de sustentação prolongada da atenção, sem necessariamente configurar um transtorno do neurodesenvolvimento.

Ele revela algo importante:



**“O ambiente educa o cérebro. E o cérebro responde ao ambiente.”**



## TDAH na Educação Infantil



Na Educação Infantil, o TDAH costuma se manifestar sobretudo por explosões emocionais, baixa tolerância à frustração e oscilações rápidas de humor, aspectos que interferem tanto na aprendizagem quanto nas interações sociais. Por isso, o trabalho não pode se limitar à ges-

tão da atenção ou da hiperatividade, mas deve incluir estratégias que favoreçam o reconhecimento, a mediação e a autorregulação das emoções.

Ao integrar essa dimensão emocional à prática docente, a escola se torna um espaço mais acolhedor e inclusivo, capaz de sustentar a participação ativa da criança e promover aprendizagens mais significativas.



## A Desregulação Emocional

A desregulação emocional é uma característica central nas crianças com TDAH, que vai além de dificuldades de atenção e hiperatividade, impactando diretamente suas relações sociais e o processo de aprendizagem.

Para atuar de forma eficaz, os profissionais da educação precisam consolidar de maneira significativa na memória de longo prazo.

# TDAH & DESREGULAÇÃO EMOCIONAL

## Desregulação Emocional e TDAH



Nas crianças com TDAH, a desregulação emocional pode se manifestar por explosões de raiva, frustração intensa, choro desproporcional, agressividade ou retraimento, exigindo estratégias específicas de mediação e apoio por parte do professor para que o ambiente escolar permaneça seguro, acolhedor e propício ao aprendizado.

## Reconhecendo a Desregulação Emocional

O reconhecimento e a compreensão da desregulação emocional são passos fundamentais para que o professor possa intervir de forma eficaz.

É importante entender que essas manifestações não são birra ou falta de limites, mas sim uma dificuldade neurológica na modulação das emoções, frequentemente agravada pelas demandas sociais e cognitivas do ambiente escolar.

## Reconhecendo a Desregulação Emocional



Observar sinais prévios de escalada emocional permite antecipar a crise e agir de forma preventiva.

- **agitação motora,**
- **mudanças súbitas no tom de voz,**
- **olhar disperso ou hiperfoco desorganizado,**

Antes de intervir, é essencial validar a emoção da criança;

Frases como:

**“Eu vejo que você está com raiva agora”,**

ajudam-na a nomear e reconhecer seu estado interno, fortalecendo a autorregulação e criando um espaço seguro para a mediação emocional.

## A Desregulação Emocional no TDAH

No TDAH, a desregulação emocional se manifesta por reações intensas e imediatas a estímulos, prejudicando frequentemente as relações sociais das crianças.

Elas também apresentam baixa tolerância à frustração e oscilações bruscas de humor, o que pode gerar dificuldades no de-sempenho escolar e na participação em atividades coletivas.

No TDAH, a desregulação emocional se manifesta por reações intensas e imediatas a estímulos, prejudicando frequentemente as relações sociais das crianças.



# TDAH & DESREGULAÇÃO EMOCIONAL

Elas também apresentam baixa tolerância à frustração e oscilações bruscas de humor, o que pode gerar dificuldades no de-sempenho escolar e na participação em atividades coletivas.

Para atuar de forma eficaz, o professor deve compreender que aprender envolve emoção, cognição e motivação, observando sinais de escalada emocional, validando a experiência da criança e oferecendo suporte seguro.



## Mediação

Durante a crise, a mediação emocional deve ser conduzida com cuidado e clareza.

É fundamental que o professor mantenha tom de voz baixo e postura segura, funcionando como o “termômetro” emocional da sala.

Evitar discursos longos e usar intervenções objetivas, com poucas palavras, ajuda a não sobrecarregar a criança.

Oferecer escolhas controladas, como “Você prefere respirar comigo agora ou sentar um pouco no cantinho de leitura?”, promove sensação de autonomia e segurança.

## Durante a crise...

A mediação emocional deve ser conduzida com cuidado e clareza.



Ao mesmo tempo, é essencial preservar a dignidade da criança, evitando correções diante dos colegas ou qualquer exposição excessiva, garantindo que a intervenção seja construtiva e acolhedora.

## Apoio à Autorregulação

O apoio à autorregulação é essencial para que a criança aprenda, progressivamente, a reconhecer, compreender e manejar suas próprias emoções.

Na Educação Infantil, essa habilidade ainda está em construção, pois as estruturas cerebrais responsáveis pelo controle inibitório, planejamento e regulação emocional encontram-se em processo de maturação.

Assim, a autorregulação não é exigida, ela é ensinada, modelada e praticada.

# TDAH & DESREGULAÇÃO EMOCIONAL

## I) NOMEANDO E COMPREENDENDO AS EMOÇÕES



**Ensinar a nomeação emocional:** A criança precisa aprender a identificar o que sente antes de conseguir regular. A ampliação do vocabulário emocional fortalece a integração entre emoção e linguagem, favorecendo conexões entre sistema límbico e córtex pré-frontal.

Estratégias práticas como:

- **Rodas de sentimentos, perguntando: “Como você chegou hoje?”**
- **Cartões com expressões faciais, associando imagem e emoção.**
- **Histórias ilustradas, interrompendo a leitura para perguntar: “Como esse personagem está se sentindo?”**

Quando a criança aprende a dizer “estou frustrado” em vez de reagir impulsivamente, ela dá um passo importante na construção da autorregulação.

II) **Treinar habilidades de espera:** A criança precisa aprender a identificar o que sente antes de conseguir regular.

O controle inibitório, capacidade de pausar antes de agir, é uma das funções executivas mais desafiadoras para crianças com TDAH.



Jogos simples podem fortalecer essa habilidade de forma lúdica:

- **“Estátua” – parar o movimento ao ouvir o comando.**
- **“Cai não cai” – esperar o momento certo para agir.**
- **Brincadeiras com turnos (“agora é sua vez”).**

# TDAH & DESREGULAÇÃO EMOCIONAL

Essas atividades estimulam circuitos neurais relacionados à inibição comportamental e à atenção sustentada, promovendo treino repetido de pausa e espera.

**Importante:** o treino deve acontecer em momentos de calma, não apenas durante conflitos.

## APRENDEDO A DIZER O QUE SENTIMOS! (Estratégias Práticas)

**Roda dos Sentimentos** "Como você chegou hoje?"

"Como esse personagem está se sentindo?"

QUANDO APRENDEMOS A DIZER "ESTOU FRUSTRADO"...

...DÁ UM PASSO IMPORTANTE NA AUTORREGULAÇÃO.

FRUSTRADO

CONTROLE INIBITÓRIO  
PAUSA ANTES DE AGIR

**II) TREINAR HABILIDADES DE ESPERA**  
(O controle inibitório é um desafio para crianças com TDAH, mas treinar de forma lúdica ajuda!)

ESTÁTUA!

DANÇA DO SEMÁFORO

QUEM CONSEGUE ESPERAR?

SINAL VERMELHO, SINAL VERDE!

**III) Atividades sensoriais para regulação:** Muitas crianças com TDAH apresentam maior sensibilidade ou busca sensorial. Estratégias que envolvem o corpo ajudam a reorganizar o sistema nervoso, como:

- **Massinhas e materiais de resistência tátil.**
- **Tecidos texturizados.**
- **Movimentos rítmicos (balanço, palmas em sequência, marchar).**
- **Exercícios respiratórios acompanhados de gestos.**

**III) ATIVIDADES SENSORIAIS PARA REGULAÇÃO**

REORGANIZANDO O SISTEMA NERVOSO

Massinha MUITA SENSIBILIDADE OU BUSCA SENSORIAL

Tecidos Texturizados Macio Rugoso Gelado

Massinha MUITA SENSIBILIDADE OU BUSCA SENSORIAL

Tecidos Texturizados

Materiais de Resistência Tátil

A AUTORREGULAÇÃO TAMBÉM É APRENDIDA POR OBSERVAÇÃO!

Emoções são naturais e manejáveis.

**MOVIMENTOS RÍTMICOS E RESPIRAÇÃO**

BATER PALMAS EM SEQUÊNCIA

MARCHAR

EXERCÍCIO RESPIRATÓRIO COM GESTOS

1 2 3

RESPIRA FUNDOS!

Hiperativação → Calma

REDUZ HIPERATIVAÇÃO, PROMOVE EQUILÍBRIO ENTRE EXCITAÇÃO E CALMA, ESTADOS EMOCIONAIS ESTÁVEIS

Essas atividades ajudam a reduzir a hiperativação fisiológica e promovem equilíbrio entre excitação e calma, favorecendo estados emocionais mais estáveis.

# TDAH & DESREGULAÇÃO EMOCIONAL

IV) Modelagem emocional pelo professor: A autorregulação também é aprendida por observação. Quando o professor verbaliza suas próprias estratégias de regulação, ele ensina implicitamente que emoções são naturais e manejáveis.

Exemplos:

- “Eu fiquei um pouco nervoso agora, então vou respirar fundo três vezes.”
- “Vou falar mais devagar para me organizar.”



Essa postura: Normaliza a experiência emocional. Reduz a ideia de que apenas a criança “perde o controle”. Ensina estratégias concretas de enfrentamento.

A modelagem emocional comunica que regular emoções é uma habilidade desenvolvível, não uma característica fixa.

## Síntese Pedagógica

Apoiar a autorregulação significa:



Ensinar linguagem emocional



Treinar espera e pausa



Oferecer recursos sensoriais



Modelar estratégias de enfrentamento

Com repetição e consistência, a criança passa da co-regulação (dependência do adulto) para formas mais autônomas de autorregulação.

## Estratégias Preventivas



## Manejo da Crise: Estratégias Pedagógicas



**Roda do Tempo**  
1. Estratégias Preventivas  
(Diagnóstico Ambiental e Checklist)

### (Roda do Tempo – agir antes da crise)

Dentro do caminho estruturado para o manejo da desregulação emocional, a prevenção ocupa o primeiro degrau da Roda do Tempo.

O objetivo é agir antes da crise, organizando o ambiente e oferecendo segurança previsível à criança. A prevenção começa pelo diagnóstico ambiental:

observar quais momentos do dia geram mais tensão, quais estímulos são gatilhos e como a rotina está estruturada.

A partir disso, o professor pode:

# TDAH & DESREGULAÇÃO EMOCIONAL

I) Estruturar rotinas previsíveis: Quadros visuais com imagens representando cada etapa do dia, horários fixos e antecipação de mudanças reduzem a ansiedade.



Quando a criança sabe o que vai acontecer, o cérebro sai do estado de alerta e entra em estado de organização.

**Exemplo:** antes do recreio terminar, avisar:

**“Faltam 5 minutos para voltarmos à sala. Depois do recreio, teremos a atividade de pintura.”**



II) Realizar transições suaves: As mudanças de atividade são momentos críticos para crianças com TDAH. Antecipar a transição e oferecer pequenas escolhas controladas aumenta a sensação de autonomia e reduz resistência.

Exemplo:



**“Você prefere guardar os brinquedos agora ou quando o cronômetro tocar?”**

# TDAH & DESREGULAÇÃO EMOCIONAL

III) **Criar espaços estruturados de regulação:** O “cantinho da calma” não é punição, é estratégia pedagógica. Ele deve ser apresentado previamente à turma como um espaço de cuidado.

Pode conter:

- Tapete ou amofada
- Caixa sensorial (massinha, bolinhas táteis, tecidos)
- Livros ilustrados
- Cartaz com passos simples de respiração



Esse espaço funciona como ferramenta preventiva quando a criança começa a demonstrar sinais iniciais de escalada emocional.

IV) **Estabelecer regras claras e visualmente reforçadas:** Regras longas e abstratas aumentam a desorganização. Regras curtas, objetivas e acompanhadas de imagens facilitam a internalização.

Exemplo: Em vez de: “Comportem-se adequadamente.”

Usar:

- “Pés no chão.”
- “Mãos tranquilas.”
- “Ouvidos atentos.”
- “Boca fechada para ouvir.”



Quando a regra é concreta, o cérebro da criança, especialmente daquelas com TDAH, não precisa “traduzir” o que é esperado. Ela enxerga, associa e executa.

Além disso:

# TDAH & DESREGULAÇÃO EMOCIONAL

- Posicionar as regras na altura dos olhos das crianças.
- Utilizar cores padronizadas (ex.: verde = pode / vermelho = pare).
- Retomar as regras antes das transições (antes do recreio, roda de conversa, atividade dirigida).
- Sempre reforçar positivamente quando a regra for cumprida:

“Você lembrou de deixar as mãos tranquilas, isso ajudou muito!”



A criança pequena aprende muito mais pelo visual e pelo concreto do que pelo abstrato. Quando a escola traduz expectativa em imagem, ela reduz conflito e aumenta autonomia.

## Durante a Crise

### (Mão Guia – intervenção estruturada)

Quando a prevenção não foi suficiente, entra a segunda etapa do modelo: a **Mão Guia**, que representa a intervenção estruturada durante a crise. Quanto mais consistente for a prevenção, menos intensa tende a ser a intervenção necessária.

Se a crise ocorrer, a intervenção deve ser objetiva, breve e reguladora.



# TDAH & DESREGULAÇÃO EMOCIONAL

Quando a criança entra em crise, seu cérebro está operando em modo de ameaça. A ativação da amígdala aumenta, o sistema límbico assume o controle e há redução temporária da atividade do córtex pré-frontal, região responsável pelo controle inibitório, planejamento e tomada de decisão.

Nesse momento, a criança não está escolhendo desobedecer; ela está **neurobiologicamente desorganizada**. É nesse ponto que entra a “Mão Guia”.



1) **Tom de voz baixo:** Fala devagar, em volume reduzido e com entonação calma.

O tom de voz baixo sinaliza segurança ao sistema nervoso. Isso reduz a ativação da amígdala e diminui a liberação de cortisol (hormônio do estresse). O cérebro começa a perceber que não há perigo real.

Se o adulto eleva o tom de voz, o cérebro infantil interpreta como ameaça, intensificando a resposta de luta ou fuga.

O tom regulado do professor funciona como “freio externo” para o sistema emocional da criança.

# TDAH & DESREGULAÇÃO EMOCIONAL

II) **Poucas palavras:** Usar frases curtas e objetivas:

“Eu estou aqui.”

“Vamos respirar.”

“Pare um momento.”



Durante a crise, o córtex pré-frontal está com funcionamento reduzido. Explicações longas ou sermões exigem processamento cognitivo que a criança momentaneamente não consegue realizar. Ao usar poucas palavras, o professor diminui a sobrecarga cognitiva e facilita que o cérebro retome gradualmente sua capacidade de organização.

**Menos linguagem** = menos exigência executiva em um cérebro temporariamente desorganizado.

III) **Escolhas controladas:** Oferece duas opções possíveis:

“Você quer sentar aqui ou ali?”

“Prefere respirar comigo ou apertar a massinha?”



# TDAH & DESREGULAÇÃO EMOCIONAL

IV) **Preservação da dignidade:** Evita expor a criança diante da turma, não ironiza, não rotula.



A humilhação ativa circuitos de dor social semelhantes à dor física. Isso intensifica o estresse e pode prolongar a crise.

Quando a dignidade é preservada, o cérebro interpreta a situação como segura, favorecendo a reativação do córtex pré-frontal e a reorganização emocional.

Segurança relacional é condição para reorganização neural.

V) **O professor como regulador externo:** Enquanto o sistema nervoso da criança está desorganizado, o adulto funciona como um córtex pré-frontal auxiliar.



A co-regulação acontece quando o cérebro organizado do adulto empresta estabilidade ao cérebro imaturo da criança.

Somente após a diminuição da ativação emocional é que o diálogo reflexivo se torna possível.

## Pós - Crise

### (Escada de Reintegração – reintegração e elaboração)



Após a estabilização fisiológica, quando a respiração desacelera, o choro diminui e o corpo demonstra sinais de relaxamento, inicia-se o momento mais pedagógico do processo: a **reintegração**.

Nesse estágio, o objetivo não é punir nem moralizar, mas integrar a experiência emocional vivida.

A crise não deve terminar em punição, mas em elaboração.

1) **Acolher sem julgamento:** Antes de qualquer orientação, a criança precisa sentir que o vínculo permanece intacto. O professor pode se aproximar e dizer:

“Eu estou aqui.”

“Foi difícil agora, não foi?”

“Seu corpo ficou muito  
bravo.”



Neurobiologicamente, esse acolhimento reforça a segurança relacional, reduzindo resíduos de ativação do sistema de ameaça.

Quando o adulto acolhe, o cérebro infantil entende que o erro não rompe o vínculo.

Sem acolhimento, a criança pode sair da crise regulada fisicamente, mas emocionalmente envergonhada ou ressentida.

# TDAH & DESREGULAÇÃO EMOCIONAL

II) **Nomear a emoção:** A nomeação ajuda a integrar emoção e linguagem.

Exemplos:

**“Você ficou frustrado porque queria continuar brincando.”**

**“Você ficou bravo quando precisou esperar.”**



Quando o adulto coloca palavras na experiência emocional, ele auxilia na conexão entre sistema límbico e córtex pré-frontal.

Esse processo fortalece circuitos de autorregulação ao longo do tempo.

Nomear não é justificar o comportamento, mas legitimar o sentimento.

III) **Refletir brevemente sobre alternativas:** Somente após a criança estar regulada é possível propor reflexão, e ela deve ser breve.

Exemplos:

**“Você pode pedir ajuda?”**

**“O que podemos fazer da próxima vez quando ficar bravo?”**

**“Pode usar o cantinho antes de gritar?”**



Aqui ocorre aprendizagem socioemocional. O cérebro, já mais organizado, consegue acessar funções executivas como planejamento e controle inibitório.

**Importante:** a reflexão deve ser curta. Longas explicações reativam cansaço e resistência.

# TDAH & DESREGULAÇÃO EMOCIONAL

IV) **Retornar gradualmente à atividade:** A reintegração deve ser progressiva. Em vez de exigir retomada imediata da tarefa completa, o professor pode dizer:

Exemplos:

“Vamos começar só por essa parte.”

“Você pode sentar ao meu lado nos primeiros minutos.”



Esse retorno gradual reduz ansiedade e evita recaídas. A criança aprende que errar não significa exclusão, mas oportunidade de reorganização.

## O sentido pedagógico da Escada

A Escada de Reintegração transforma a crise em experiência de aprendizagem.

Sem essa etapa, a criança aprende apenas que: **Sentir é perigoso; Errar gera punição; Emoções rompem vínculos.**

Com essa etapa, ela aprende que: **Emoções podem ser organizadas; Há alternativas comportamentais; O vínculo permanece mesmo diante do erro.**

A repetição desse ciclo fortalece, ao longo do tempo, a internalização da autorregulação.



## Vínculo afetivo como ferramenta pedagógica

**Contato individualizado diário:** cumprimentar, olhar nos olhos e usar o nome da criança. O cérebro infantil é altamente sensível à qualidade da relação com o adulto de referência.

Quando o professor: chama a criança pelo nome, estabelece contato visual, demonstra presença genuína, ele ativa circuitos relacionados à segurança e à vinculação.



Essa sensação de pertencimento reduz níveis de ansiedade e diminui a probabilidade de comportamentos desafiadores ao longo do dia.

Para muitas crianças com TDAH, que frequentemente recebem mais correções do que elogios, esse momento pode ser a primeira experiência positiva do dia no ambiente escolar.

Como aplicar na prática?

**Na chegada:** Em vez de um cumprimento coletivo apenas, o professor pode se abaixar na altura da criança e dizer:

**“Bom dia, João. Que bom que  
você veio hoje.”**

Ou

**“Ana, eu estava esperando você.”**



Esse gesto dura poucos segundos, mas comunica: **“Eu vejo você.”**

# TDAH & DESREGULAÇÃO EMOCIONAL

**Efeitos ao longo do dia:** Quando a criança inicia o dia sentindo-se reconhecida, fazendo com que sua confiança no adulto aumente, reduzindo comportamentos de busca excessiva por atenção, fortalecendo o vínculo, facilitando intervenções posteriores e favorecendo a cooperação em momentos de correção.

Esse contato diário funciona como uma “reserva emocional” positiva, que ajuda a sustentar a relação mesmo diante de conflitos.

## Intencionalidade pedagógica

Não se trata apenas de gentileza, mas de estratégia preventiva. O vínculo é um dos principais fatores reguladores do comportamento infantil.

Crianças cooperam melhor com adultos com quem se sentem conectadas.



## Reconhecimento de Esforços

Valorizar pequenas conquistas emocionais, e não apenas resultados acadêmicos, é uma estratégia essencial para o fortalecimento da autoestima e da autorregulação em crianças com TDAH.

# TDAH & DESREGULAÇÃO EMOCIONAL

Crianças com dificuldades atencionais e de controle inibitório costumam receber mais apontamentos de erro do que reconhecimento de avanço. Quando o foco da intervenção está apenas no desempenho final (nota, atividade concluída, comportamento “perfeito”), perde-se a oportunidade de reforçar o processo de desenvolvimento emocional.

O que significa reconhecer esforço?

Significa observar e verbalizar avanços como:



Esperar antes de falar.



Retornar à atividade após uma pausa.



Levantar a mão para falar, mesmo após interrupções anteriores.



Tentar novamente depois de errar.



Pedir ajuda em vez de reagir impulsivamente.

# TDAH & DESREGULAÇÃO EMOCIONAL

Esses comportamentos representam grandes conquistas internas, ainda que externamente pareçam pequenas.

Como aplicar na prática?

Em vez de dizer apenas: **“Muito bem, você terminou.”**

O professor pode ampliar: **“Eu percebi que você tentou se concentrar, mesmo quando ficou difícil.”** **“Você conseguiu esperar sua vez por alguns segundos. Isso é um avanço.”** **“Você ficou bravo, mas não empurrou. Isso é importante.”**



Esse tipo de feedback fortalece circuitos neurais relacionados à motivação e à persistência, pois associa esforço a reconhecimento positivo.

## Impacto no desenvolvimento emocional

Quando o esforço é reconhecido:

- **A criança desenvolve mentalidade de crescimento.**
- **Reduz-se a sensação de incapacidade.**
- **Aumenta-se a disposição para tentar novamente.**
- **Fortalece-se a autorregulação progressiva.**



O reconhecimento intencional também protege contra a construção de uma identidade negativa (“eu sou bagunceiro”, “eu não consigo”).

## Princípio pedagógico central

Comportamentos que são reconhecidos tendem a se repetir.

Ao valorizar pequenas conquistas emocionais, o professor ensina que o desenvolvimento não é sobre perfeição, mas sobre progresso.

### A IMPORTÂNCIA DO RECONHECIMENTO NA EDUCAÇÃO INFANTIL: COMPORTAMENTOS RECONHECIDOS TENDEM A SE REPETIR.

VALORIZANDO PEQUENAS CONQUISTAS EMOCIONAIS.



## Escuta Ativa

Dar espaço para que a criança fale sobre o que sentiu e o que precisa é uma prática de cuidado emocional e também uma estratégia pedagógica de desenvolvimento da autorregulação.

### ESCUA ATIVA NA PRÁTICA



EU FIQUEI BRAVO PORQUE ELE PEGOU MEU BRINQUEDO.



MANTÉM CONTATO VISUAL E POSTURA ABERTA

VOCÊ FICOU BRAVO PORQUE QUERIA CONTINUAR BRINCANDO.



MANTÉM CONTATO VISUAL E POSTURA ABERTA



REFLETE O QUE A CRIANÇA DIZ, AJUDANDO-A A ELABORAR

NÃO CORRIGE IMEDIATAMENTE

# TDAH & DESREGULAÇÃO EMOCIONAL

A escuta ativa não significa permitir que a criança determine as regras da sala, mas oferecer um espaço estruturado onde ela possa organizar verbalmente sua experiência emocional.

## O que é escuta ativa na prática?

É quando o professor:

- **Interrompe outras tarefas por alguns minutos para ouvir.**
- **Mantém contato visual e postura corporal aberta.**
- **Não corrige imediatamente.**
- **Reflete o que a criança diz, ajudando-a a elaborar.**

Exemplo: **Criança:** “Eu fiquei bravo porque ele pegou meu brinquedo.”

**Professor:** “Você ficou bravo porque queria continuar brincando.”



Aqui, o adulto não julga nem invalida, ele organiza a narrativa emocional.

O que acontece no desenvolvimento da criança, quando ela é ouvida?

- **Aprende a transformar impulsos em linguagem.**
- **Desenvolve consciência emocional.**
- **Reduz comportamentos explosivos.**
- **Fortalece vínculo com o adulto.**

# TDAH & DESREGULAÇÃO EMOCIONAL

## Cuidado importante!

Escutar não significa concordar com comportamentos inadequados. O sentimento é validado; o comportamento é orientado.

Exemplo: “Eu entendo que você ficou bravo. Bater não é uma opção. Vamos pensar em outra forma.”

Assim, a criança aprende que emoções são legítimas, mas ações precisam ser reguladas.



## Intencionalidade pedagógica

A escuta ativa constrói segurança relacional. Crianças que se sentem ouvidas tendem a cooperar mais e a apresentar menos comportamentos disruptivos ao longo do tempo.

Ela também ensina algo profundo:

**Sentimentos podem ser falados — não precisam ser explodidos.**



## A Escola como Espaço de Mediação Emocional

A escola não deve ser compreendida exclusivamente como espaço de transmissão de conteúdos acadêmicos, mas como um dos primeiros ambientes estruturados de socialização fora do núcleo familiar.

Especialmente na Educação Infantil, a experiência escolar inaugura para a criança:

- **A convivência com regras coletivas.**
- **A partilha de atenção com outras crianças.**
- **A vivência de frustrações.**
- **O aprendizado da espera.**
- **A construção de autonomia progressiva.**



É nesse contexto que habilidades socioemocionais começam a ser exercitadas de forma concreta e diária.

Para a criança com TDAH, a escola se torna um campo intensivo de aprendizagem social.

# TDAH & DESREGULAÇÃO EMOCIONAL

Diferentemente do ambiente familiar, geralmente mais flexível e individualizado, o espaço escolar exige:

- **Autorregulação em grupo.**
- **Controle inibitório em situações coletivas.**
- **Adaptação a rotinas estruturadas.**
- **Interpretação de pistas sociais variadas.**



Portanto, os desafios comportamentais não devem ser vistos apenas como “problemas disciplinares”, mas como indicadores de habilidades ainda em desenvolvimento.





## O papel formativo da escola

Se a escola é o primeiro grande laboratório social da criança, ela assume também o papel de:

- **Ensinar convivência.**
- **Mediar conflitos.**
- **Modelar estratégias emocionais.**
- **Promover inclusão real.**

Isso significa que o manejo da desregulação emocional não é um desvio da função pedagógica, ele é parte constitutiva dela.

## Implicação prática para o professor:

Quando o professor compreende que a escola é espaço de formação integral, ele passa a enxergar comportamentos desafiadores como oportunidades educativas.

A pergunta deixa de ser: “Como faço para parar esse comportamento?”

E passa a ser: “O que essa criança ainda precisa aprender socialmente e emocionalmente?”

Essa mudança de perspectiva transforma o ambiente escolar em espaço de desenvolvimento, e não apenas de correção.

## Sensibilidade como ferramenta preventiva



O professor precisa desenvolver sensibilidade para interpretar gestos, olhares e reações emocionais, especialmente em crianças com TDAH, que muitas vezes expressam seu estado interno mais pelo corpo do que pela palavra.

Na Educação Infantil, a comunicação emocional antecede a comunicação verbal. Antes de dizer “estou frustrado”, a criança pode:

- **Apertar os punhos.**
- **Evitar contato visual.**
- **Aumentar o volume da voz.**
- **Ficar excessivamente agitada.**
- **Isolar-se repentinamente.**

Esses sinais são indicadores precoces de desregulação.

### Sensibilidade como ferramenta preventiva

Quando o professor aprende a identificar micro sinais de tensão, ele consegue intervir antes da escalada emocional.

Por exemplo, ao perceber inquietação crescente durante uma atividade prolongada, o professor pode intervir de forma preventiva:

# TDAH & DESREGULAÇÃO EMOCIONAL

## Intervenções breves para prevenir a escalada emocional

Propor uma pausa reguladora: **“Vamos fazer uma pausa rápida para esticar o corpo.”**

Observar sinais de desregulação:

- Olhar fixo
- Tensão corporal
- Respiração acelerada
- Mudança abrupta no comportamento durante um conflito

Aproximação acolhedora e preventiva: Diante desses sinais, aproximar-se de forma tranquila e dizer:

**“Venha conversar aqui do meu lado por um momento.”**

Objetivo da intervenção precoce:

- Reduzir a escalada emocional
- Evitar que o comportamento atinja níveis mais intensos
- Oferecer co-regulação antes da crise se instalar



Quando essa sensibilidade não está presente, a intervenção tende a ocorrer apenas após a explosão.

A criança é corrigida pelo sintoma, o grito, a recusa, a agressividade, mas não é compreendida em sua causa emocional.

# TDAH & DESREGULAÇÃO EMOCIONAL

Com o tempo, a relação se desgasta, e sinais que eram, na verdade, pedidos de ajuda passam a ser interpretados exclusivamente como indisciplina.

É fundamental destacar que sensibilidade não significa permissividade. Não se trata de retirar limites, mas de compreender o estado emocional antes de orientar. A autoridade permanece, mas é exercida com consciência reguladora.

A sequência pedagógica eficaz é clara:

1. **Perceber.**
2. **Regular.**
3. **Orientar.**

Sem percepção, a regulação não acontece; e sem regulação, a orientação perde sua eficácia.



## Implicação formativa

Desenvolver essa sensibilidade exige:

- **Observação intencional.**
- **Autoconsciência emocional do próprio professor.**
- **Disponibilidade relacional.**

# TDAH & DESREGULAÇÃO EMOCIONAL

Crianças com TDAH frequentemente comunicam sobrecarga antes de explodirem.

O professor sensível aprende a “ler” esse idioma silencioso.

## Comportamentos desafiadores

Na infância, especialmente em crianças com TDAH, o comportamento muitas vezes é a forma mais acessível de comunicação emocional. Quando faltam recursos internos para nomear sentimentos, o corpo e a ação falam por elas.

O que aparece como: **Agressividade; Desobediência; Interrupções constantes; Recusa em participar; Choro intenso**, pode, na verdade, estar encobrindo: **Frustração acumulada; Sensação de incompetência; Medo de errar; Vergonha; Sobrecarga sensorial; Necessidade de pertencimento.**



Sem percepção, a regulação não acontece; e sem regulação, a orientação perde sua eficácia.

O comportamento é um pedido de ajuda, não indisciplina.

A criança pequena ainda está construindo seu repertório emocional e linguístico.

Se não consegue dizer: **“Eu estou sobrecarregado.”**

**“Eu me senti excluído.” “Eu não estou conseguindo acompanhar.”**

Ela pode expressar isso através de ações impulsivas.

# TDAH & DESREGULAÇÃO EMOCIONAL

O comportamento desafiador, portanto, não deve ser interpretado apenas como oposição, mas como tentativa, ainda imatura, de comunicação.

## O risco da leitura superficial

Quando o adulto responde apenas ao comportamento visível, sem investigar a emoção subjacente:

- **A criança se sente incompreendida.**
- **O sofrimento se intensifica.**
- **O comportamento tende a se repetir ou aumentar.**

A intervenção exclusivamente punitiva trata o sintoma, mas não a causa.



## Perguntas que transformam a intervenção

O professor pode deslocar seu olhar perguntando internamente:

- “O que essa criança pode estar sentindo agora?”
- “O que aconteceu antes desse comportamento?”
- “Há frustração, cansaço ou exclusão envolvidos?”

Essa mudança de perspectiva promove uma intervenção mais humana e eficaz.

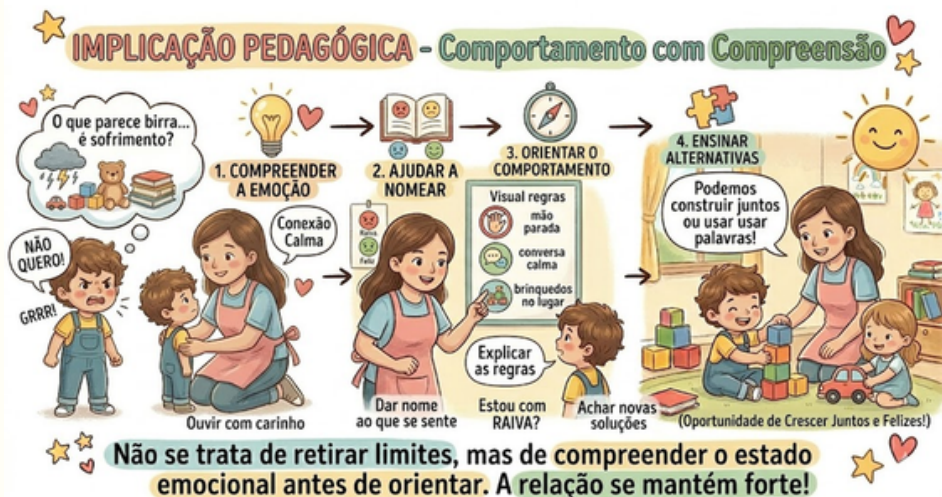
## Implicação pedagógica

Compreender que comportamentos desafiadores podem encobrir sofrimento não significa ignorar limites.

Significa que a orientação precisa vir acompanhada de investigação emocional.

A sequência pedagógica se torna:

- **Compreender a emoção.**
- **Ajudar a nomear.**
- **Orientar o comportamento.**
- **Ensinar alternativas.**



Assim, o comportamento deixa de ser apenas um problema disciplinar e passa a ser uma oportunidade de desenvolvimento emocional.

## Trabalho Colaborativo - Família e Equipe Multidisciplinar



O manejo da desregulação emocional não pode ser sustentado apenas pelo professor ou apenas pela família.

A coerência entre os contextos é um dos fatores mais importantes para a efetividade das estratégias.

Crianças com TDAH beneficiam-se significativamente quando recebem mensagens e orientações alinhadas nos diferentes ambientes que frequentam.

### 1. Comunicação constante e respeitosa

A comunicação entre escola e família deve ser contínua, clara e livre de julgamentos. Não se trata de convocar a família apenas diante de problemas, mas de construir parceria.

É fundamental relatar os desafios observados, as situações específicas que desencadearam a desregulação, as estratégias aplicadas, assim como os comportamentos que funcionaram bem e os pequenos avanços emocionais.

Exemplo de comunicação construtiva: **“Hoje ele conseguiu usar o cantinho da calma antes de gritar. Estamos reforçando essa estratégia.”**

Esse tipo de relato fortalece a confiança da família e amplia as possibilidades de continuidade da estratégia em casa.

### 2. Alinhamento de orientações

Quando escola e família utilizam abordagens muito diferentes, a criança pode apresentar maior confusão e instabilidade comportamental.

Orientações alinhadas ajudam a reduzir inconsistências, aumentar previsibilidade, fortalecer a sensação de segurança e consolidar habilidades aprendidas.

# TDAH & DESREGULAÇÃO EMOCIONAL

Se a escola trabalha nomeação emocional, a família pode ser orientada a usar a mesma linguagem em casa. Coerência gera estabilidade emocional.

## 3. Encaminhamento e articulação com equipe multidisciplinar

Quando os desafios persistem ou se intensificam, o professor deve comunicar à coordenação e sugerir avaliação especializada.

O acompanhamento por profissionais Psicólogos, Fonoaudiólogos, Terapeutas ocupacionais, Neuropediatras, pode oferecer suporte técnico complementar.

O papel da escola não é diagnosticar, mas observar, registrar e comunicar de forma ética e responsável.

## 4. Manutenção do diálogo com profissionais de saúde

Quando há acompanhamento clínico, a troca de informações (com autorização da família) fortalece o trabalho integrado.

Essa articulação permite ajustar estratégias pedagógicas, compreender melhor o perfil da criança e garantir continuidade entre intervenção clínica e prática escolar.

A criança deixa de ser vista de forma fragmentada e passa a ser compreendida em sua totalidade.



## Cuidado com o Próprio Professor

A **autorregulação** do professor é essencial para lidar de forma eficaz com a **desregulação emocional** das crianças.

Um professor calmo e presente garante clareza, consistência e segurança durante a intervenção.

Reconhecer limites, buscar pausas para **reorganização emocional**.

Participar de **formação continuada** sobre **neurodesenvolvimento** e **educação inclusiva** fortalece as práticas pedagógicas.

Contar com **redes de apoio internas**, trocando experiências com colegas, e **redes externas**, para compartilhar desafios após o expediente, é fundamental.

Quando a carga emocional se tornar muito intensa, buscar **apoio terapêutico** ajuda a manter saúde emocional e capacidade de presença com a criança.



## Regulação do Próprio Professor

**Princípio central:** “Não existe co-regulação sem autorregulação.” Se o professor não estiver calmo, não consegue regular a criança. Antes de intervir, pergunte-se silenciosamente:

**“Como está o meu estado interno agora?”**

A criança com **desregulação emocional** não precisa primeiro de correção, mas de um sistema nervoso mais organizado ao seu lado, que é o do adulto. Segundo a teoria da **co-regulação**, o cérebro infantil ainda não possui maturidade suficiente para **modular emoções** intensas sozinho.

Quando o professor está irritado, acelerado ou ansioso, ativa ainda mais o sistema de ameaça da criança.

Quando o adulto mantém respiração estável, tom de voz regulado, postura segura e olhar acolhedor, ele envia sinais de segurança.

**“O cérebro regula cérebro.”**



# TDAH & DESREGULAÇÃO EMOCIONAL

## A Dinâmica Paradoxal: Potencialidades e Desafios no Cotidiano Escolar

O TDAH não deve ser compreendido apenas pelas dificuldades. Ele se organiza em uma dinâmica onde forças e fragilidades coexistem. As mesmas características que geram desafios podem revelar potenciais criativos e inovadores, desde que o professor atue como o mediador dessa energia.

Esse funcionamento paradoxal acontece porque o TDAH não é ausência de capacidade, mas uma oscilação na autorregulação. Há intensidade, de pensamento, emoção, energia e sensibilidade, que, quando não mediada, pode se expressar como desorganização; mas, quando compreendida e direcionada, pode tornar-se potência.

Assim, antes de olhar para o que “falta”, é preciso reconhecer que no TDAH há sempre dois polos em tensão: dificuldade e talento, impulsividade e espontaneidade, dispersão e criatividade.



É nesse campo de forças que se estruturam os pares paradoxais do TDAH, apresentados a seguir.

## Tabela de Dinâmicas Paradoxais: Potencialidades e Estratégias de Manejo

Esta seção apresenta como as características do TDAH e do TEAV coexistem entre luzes (potenciais) e sombras (desafios), e como a ação do professor atua como o mediador dessa energia.



### Eixo 1: Criatividade e Pensamento

Potencialidade (A Força)	O Desafio (A Fragilidade)	Estratégia de Manejo (Ação do Professor)
Criativas e Inventoras: Sempre com ideias novas, originais e inusitadas.	Desorganização: Dificuldade em estruturar o início, meio e fim; podem parecer "esquisitas".	Criar um "Mural de Ideias" ou "Caderno de Lampejos" para guardar ideias que não podem ser feitas na hora. Valorizar a diferença como riqueza.
Sonhadoras e Imaginativas: Grande capacidade de abstração e visualização do quadro geral.	Dispersão: Podem se afastar da realidade, esquecer tarefas ou ter dificuldade com detalhes.	Usar o humor para "chamar de volta" (ex: "Cadê o astronauta que ia pintar?") e ajudar na organização passo a passo.
Atentos por Interesse: Hiperfoco e engajamento profundo em temas que as motivam.	Desligamento: Desconectam-se totalmente quando o assunto não é de seu interesse imediato.	Utilizar os temas de interesse da criança (personagens, animais, jogos) para introduzir conteúdos obrigatórios.

## Eixo 2: Energia e Execução

Potencialidade (A Força)	O Desafio (A Fragilidade)	O Desafio (A Fragilidade)
Vibrantes e Energéticas: Muita disposição física, entusiasmo e intensidade diante da vida.	Impulsividade: Dificuldade em esperar a vez; podem se sobrecarregar e "explodir" emocionalmente.	Implementar jogos de pausa (estátua, mestre mandou) e ensinar autorregulação (respiração, cantinho da calma).
Rápidas para Decidir: Agilidade mental e capacidade de trabalhar bem sob pressão ou crise.	Falta de Reflexão: Podem agir ou falar sem pensar; buscam riscos excessivos para se sentirem engajadas.	Propor atividades dinâmicas e desafiadoras em ambiente seguro. Treinar a pausa ("respira antes de responder").
Persistentes: Quando motivadas, não desistem fácil.	Teimosia: Insistem no próprio jeito, ignorando regras.	Validar o esforço primeiro ("Vi que tentou muito") antes de sugerir o novo caminho.

## Eixo 3: Social e Afetivo

Potencialidade (A Força)	O Desafio (A Fragilidade)	O Desafio (A Fragilidade)
Sinceras e Autênticas: Transparência total; são a "alegria do grupo" e possuem liderança carismática.	Dificuldade Social: Podem magoar colegas sem intenção ou não perceber a responsabilidade da liderança.	Usar modelagem emocional e fantoches para treinar formas gentis de falar. Ensinar sobre liderança positiva (cuidar do grupo).
Generosas e Empáticas: Coração grande, capazes de grandes gestos de cuidado e altruísmo.	Vulnerabilidade: Podem ceder demais para serem aceitas e se sentirem solitárias por dentro.	Oferecer momentos individuais de escuta. Ensinar que dizer "não" também é uma forma de se cuidar.
Argumentativas: Ótimas em debates, possuem desejo de liberdade, autonomia e justiça.	Oposição: Podem se tornar desafiadoras em excesso ou ter dificuldade em aceitar ordens diretas.	Transformar ordens em convites ou desafios lúdicos ("Quem guarda primeiro?"). Ensinar turnos de fala e escuta.

## Revisando a estratégias para evitar a Desregulação



### **Para um ambiente estruturado e previsível**

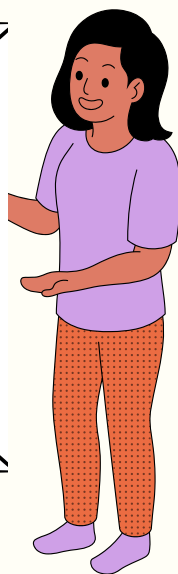
Estabelecer horários e atividades previsíveis ajuda a criança a se sentir mais segura e a reduzir a ansiedade. A organização do cotidiano e a clareza nas rotinas proporcionam segurança emocional, reduzindo comportamentos impulsivos e crises de frustração.

### **Ambiente de Aprendizagem Organizado**

Minimizar distrações no espaço escolar facilita a concentração e o foco da criança

### **Atividades Físicas e Lúdicas**

O movimento e as brincadeiras estruturadas auxiliam no manejo da energia, promovendo regulação emocional e foco.

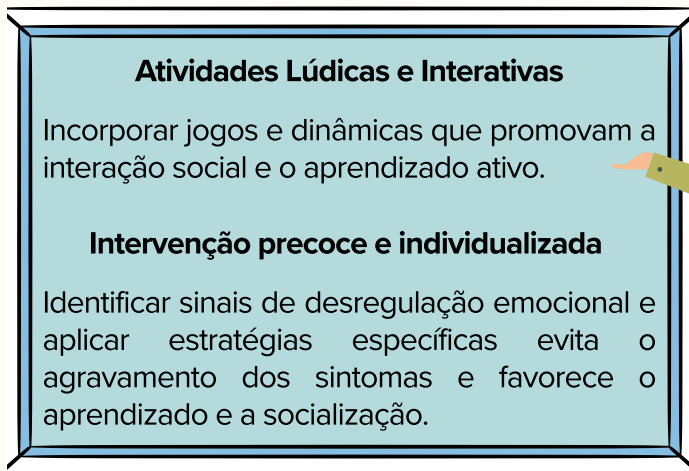


## Revisando a estratégias para evitar a Desregulação



### Uso de Reforços Positivos

Reconhecer e recompensar comportamentos desejados incentiva a repetição de atitudes adequadas. Valorizar conquistas, mesmo pequenas, e reconhecer esforços contribui para o fortalecimento da autoestima e também incentiva comportamentos desejados.



### Atividades Lúdicas e Interativas

Incorporar jogos e dinâmicas que promovam a interação social e o aprendizado ativo.

### Intervenção precoce e individualizada

Identificar sinais de desregulação emocional e aplicar estratégias específicas evita o agravamento dos sintomas e favorece o aprendizado e a socialização.

## Revisando a estratégias para evitar a Desregulação



### Vínculos Afetivos Seguros

Relações próximas e confiáveis com educadores e colegas fomentam um ambiente emocionalmente seguro, essencial para o desenvolvimento social e emocional da criança.

### Envolvimento da Família

Manter uma comunicação constante entre escola e família para garantir consistência nas abordagens e estratégias adotadas.



## Revisando Estratégias Práticas para Professores

Dividir tarefas longas em etapas curtas e objetivas.

Usar cores para diferenciar atividades.

Antecipar mudanças:

**“Faltam cinco minutos para guardarmos os materiais.”**

Quanto mais concreta e visível for a organização, maior a chance de manutenção do foco.

Exemplo prático: O professor pode montar um painel na altura das crianças com cartões ilustrados:



Chegada



Roda de conversa



Atividade dirigida



Lanche



Recreio



História



Saída

À medida que cada momento é concluído, o professor pode virar o cartão ou sinalizar visualmente que aquela etapa foi cumprida, dizendo:

**“Agora terminamos a roda de conversa.**

**O próximo passo é a atividade de pintura.”**

Isso ajuda a criança com TDAH a antecipar o que vem depois, reduzindo ansiedade e dispersão.

## Manejo Direto da Crise

### Reconhecendo os Estágios e Intervindo com Segurança

A crise não começa no grito. Ela começa nos sinais sutis.

Compreender os estágios da desregulação emocional permite que o professor intervenha antes da explosão e atue com mais segurança quando ela acontece.

A crise é um processo, e todo processo pode ser gerenciado.

### 1. Estágio da Tensão (Pré-crise)

Sinais comuns:

- inquietação corporal aumentada
- mudança no tom de voz
- dificuldade maior de seguir instruções
- expressão facial de irritação
- aumento da impulsividade
- pequenos conflitos com colegas

Objetivo do professor: Intervir antes da escalada.

**1. ESTÁGIO DA TENSÃO (PRÉ-CRISE)**

**SINAIS COMUNS:**

- Inquietação Corporal Aumentada
- Mudança no Tom de Voz
- Dificuldade Maior com postura calma
- Dificuldade Maior de Seguir Instruções
- Vamos respirar um pouco?
- Aumento da Impulsividade
- Pequenos Conflitos com Colegas

**ESTRATÉGIAS:**

- Expressão Facial de Irritação
- Aumento da Impulsividade
- Pequenos Conflitos com Colegas
- Aproximar-se fisicamente com postura
- Aumento da Impulsividade
- Pequenos Conflitos com Colegas
- Oferecer pausa estruturada
- Antecipar combinados
- Propor escolha controlada
- Escolha um livro ou jogo calmo.
- Relembrar as regras do dia.
- Qual você quer fazer primeiro?

**QUANTO MAIS PRECOCE A INTERVENÇÃO, MENOR A INTENSIDADE DA CRISE.**

# TDAH & DESREGULAÇÃO EMOCIONAL

Estratégias:

- aproximar-se fisicamente com postura calma
- reduzir estímulos do ambiente
- oferecer pausa estruturada
- antecipar combinados (“Percebi que você está agitado. Vamos respirar um pouco?”)
- propor escolha controlada

Quanto mais precoce a intervenção, menor a intensidade da crise.

## 2. Estágio da Escalada (Crise Instalada)

Aqui a criança já perdeu parte do controle autorregulatório.

Sinais:

- choro intenso ou grito
- oposição direta
- recusa em obedecer
- comportamento agressivo verbal ou físico
- fuga da atividade

Objetivo do professor: Conter com segurança emocional, não confrontar.

**III) Estágio da Escalada (Crise Instalada)**

**Sinais:**

- choro intenso ou grito
- oposição direta
- recusa em obedecer
- comportamento agressivo
- fuga da atividade

Aqui a criança já perdeu parte do controle autorregulatório.

Aqui a criança já perdeu parte do controle autorregulatório.

EU FIQUEI UM POLCO NERVOSO AGORA...

...ENTÃO VOU RESPIRAR FUNDAMENTE TRÊS VEZES...

VOU FALAR MAIS DEVAGAR PARA ME ORGANIZAR.

EMOÇÕES SÃO NATURAIS E MANEJÁVEIS.

oferecer presença firme e estável

**IV) O PROFESSOR ATUARA COMO 'CÓRTEX EXTERNO'**

1 2 3

RESPIRA FUNDAMENTE → REDUZ HIPERATIVÇÃO → PROMOVE EQUILIBRIO

**Estratégias:**

- manter tom de voz baixo
- usar frases curtas e objetivas
- evitar sarcasmos
- não expor
- garantir espaço físico seguro
- oferecer presença firme e estável

**IV) O PROFESSOR ATUARA COMO 'CÓRTEX EXTERNO'**

O PROFESSOR ATUARÁ "CÓRTEX EXTERNO"

A AUTORREGULAÇÃO TAMBÉM É APRENDIDA POR OBSERVAÇÃO!

CO-REGULAÇÃO EM AÇÃO

# TDAH & DESREGULAÇÃO EMOCIONAL

Estratégias:

- **manter tom de voz baixo**
- **usar frases curtas e objetivas**
- **evitar sermões ou explicações longas**
- **não expor diante dos colegas**
- **garantir espaço físico seguro**
- **oferecer presença firme e estável**

Neste momento, a criança não está acessando o pensamento lógico, está reagindo emocionalmente.

A função do adulto é ser o “córtex externo” que regula.

## 3. Estágio de Pico Emocional

É o ápice da descarga emocional.

Características:

- **intensa ativação fisiológica**
- **possível desorganização corporal**
- **pouca responsividade verbal**

Objetivo: Garantir segurança física e aguardar a redução natural da ativação.



Estratégias:

- silêncio regulador
- respiração modelada
- proximidade segura
- evitar discussões

A crise não se resolve no pico, ela precisa desacelerar.

## 4. Estágio de Recuperação

A energia começa a diminuir.

Sinais:

- choro mais brando
- respiração desacelerando
- olhar menos tenso
- maior escuta

Objetivo: Garantir segurança física e aguardar a redução natural da ativação. Reconectar e reconstruir.

**V) ESTÁGIO DE RECUPERAÇÃO (ENERGIA DIMINUIU)**

**Sinais:**

- Choro Mais Brando
- Respiração Desacelerando
- Olhar Menos Tenso

**A ENERGIA COMEÇA A DIMINUIR.**

**O CORPO RELAXA E A MENTE ACALMA.**

**Objetivo: Reconectar e Reconstruir.**

**Estratégias:**

- VALIDAR SENTIMENTOS**  
EU VI QUE FOI DIFÍCIL.  
VALIDAR SENTIMENTOS
- RETOMAR COMBINADOS**  
FORMA BREVE  
RETOMAR COMBINADOS
- ORIENTAR ALTERNATIVAS**  
ORIENTAR ALTERNATIVAS
- REFORÇAR VÍNCULO**  
REFORÇAR VÍNCULO

**ESSE É O MOMENTO PEDAGÓGICO MAIS POTENTE.**

**RECONEXÃO E APRENDIZADO.**

Estratégias:

- validar sentimentos (“Eu vi que foi difícil.”)
- retomar combinados de forma breve
- orientar sobre alternativas para próxima vez
- reforçar vínculo

Esse é o momento pedagógico mais potente.

## 5. Pós-crise: A Intervenção Reflexiva

Nunca corrigir no auge da emoção.

Reflexão acontece depois da regulação.

Perguntas possíveis:

- “O que você sentiu quando isso aconteceu?”
- “O que podemos fazer diferente da próxima vez?”
- “Como posso te ajudar quando você sentir isso de novo?”

Isso desenvolve metacognição emocional.

**V) PÓS-CRISE: A INTERVENÇÃO REFLEXIVA**

**Sinais:**

- 1. A ENERGIA COMEÇOU A DIMINUIR.
- 2. CORPO RELAXA E MENTE ACALMA.
- 3. REFLEXÃO ACONTECE DEPOIS DA REGULAÇÃO.

**REGULAÇÃO** → **REFLEXÃO ACONTECE DEPOIS DA REGULAÇÃO.**

**NUNCA CORRIGIR NO AUGE DA EMOCÃO.**

**PÓS-CRISE**

**Perguntas Possíveis para Reflexão:**

**Estratégias:**

1. O QUE VOCÊ SENTIU?
2. O QUE PODEMOS FAZER DIFERENTE?
3. COMO POSSO TE AJUDAR?
4. DESENVOLVE METACOGNIÇÃO EMOCIONAL.

**REFLEXÃO É O MOMENTO PEDAGÓGICO MAIS POTENTE.**

**METACOGNIÇÃO EMOCIONAL: PENSAR SOBRE O QUE SENTIMOS.**

**METACOGNIÇÃO EMOCIONAL EM AÇÃO** → **REFLEXÃO E APRENDIZADO.** → **METACOGNIÇÃO EMOCIONAL**

## Atividades para trabalhar a Regulação Emocional



### “Super-Heróis das Emoções”



**Objetivo:** Ajudar as crianças a reconhecer, nomear e lidar de forma saudável com emoções difíceis (raiva, tristeza, medo, ansiedade), desenvolvendo autocontrole, empatia e estratégias simples de autorregulação.

#### **Materiais:**

- Cartões com carinhas das emoções (alegria, tristeza, raiva, medo, calma etc.)
- Folha ou cartaz “Meu Superpoder”
- Lápis de cor ou giz de cera
- Caixa ou saco surpresa

#### **Passo a Passo:**

- Mostre os cartões com rostinhos de emoções.
- Pergunte: “Qual dessas carinhas aparece quando você fica bravo, triste ou com medo?”
- Cada criança escolhe uma carinha e diz quando costuma sentir isso (ex.: “Fico triste quando não posso brincar”).
- Entregue uma folha para a criança desenhar como ela fica quando sente essa emoção.
- Pergunte: “Como fica seu corpo? Seu rosto?”
- **Brincadeira da “Caixa Surpresa”:** tire de dentro da caixa cartões com situações (ex.: brinquedo quebrado, amigo não quis brincar, barulho alto).

- **Pergunte:** “Quando isso acontece, qual emoção aparece?”
- **Explique:** “Cada emoção difícil pode ser acalmada com um superpoder!”
- **Dê opções simples de superpoder:** respirar como dragão (inspira pelo nariz, solta devagar pela boca), abraçar o próprio corpo, contar até 5, pedir ajuda para a professora.
- Cada criança escolhe o seu “**superpoder**” para usar quando a emoção aparecer.
- **Simulem situações:** “E se o amigo pegar seu brinquedo? Vamos usar nosso superpoder agora!”
- Treinem juntos a técnica escolhida.

## Registrando de Forma Lúdica

- No cartaz “**Meu Superpoder**”, cada criança cola um adesivo ou desenha uma estrelinha quando conseguir usar o superpoder durante a semana.

## Reforço Positivo e Ajuste

- Ao final da semana, conversem: “Como foi usar seu **superpoder**? Ajudou a se acalmar?”
- Incentive as crianças a escolher outro **superpoder** se quiserem experimentar.

## Exemplos Lúdicos

- **Raiva:** “Eu fico bravo quando não consigo montar o brinquedo.”
- **Superpoder:** “Respirar como um dragão 3 vezes e contar até 5.”
- **Medo:** “Eu fico com medo quando apaga a luz.”
- **Superpoder:** “Abraçar meu ursinho e respirar devagar.”
- **Tristeza:** “Eu fico triste quando sinto saudade da mamãe.”
- **Superpoder:** “Desenhar um coração e falar com a professora.”

# TDAH & DESREGULAÇÃO EMOCIONAL

## Dicas para o professor



Reforce sempre que “todas as **emoções** são importantes” e que aprender a lidar com elas é como treinar um músculo.

**APRENDENDO COM EXEMPLOS CONCRETOS - O Professor na Sala**

**Ideia Abstrata:** O Professor quer saber onde estão os brinquedos.  
(Difícil para a Criança)

O Professor dá muitas instruções...  
(As crianças estão confusas)

Crianças, vamos guardar os blocos azuis na caixa grandet (Linguagem Simples e Exemplos)

Regras Simples  
• Não Parar  
• Calar  
• Não Falar  
• Não Brincar

Exercícios da Parceria

1-2-3  
1 Guardar Blocos  
2 Azuis  
3 Na Caixa Grande (Fácil e Divertido!)

**Use exemplos reais e linguagem simples para conectar com as crianças!**  
**Aprender juntos é maravilhoso!**

Use linguagem simples e dê exemplos concretos.

Mantenha sessões curtas (10 a 15 minutos) para não perder o interesse.

**A Importância de Sessões Curtas**

**Sessões Curtas (10 a 15 min): Interação Ativa, Não Cansa!**

Foco nas Atividades Mais Importantes

Foco nas Atividades Mais Importantes

Planejamento Rápido e Focado

Diversidade de Materiais, mas Poucos

Previsibilidade e Coerência

**Mantenha sessões curtas para não perder o interesse!**

Engajamento e Alegria

**AJUDE A CRIANÇA A NOMEAR A EMOÇÃO COM CARTÕES**

**ESTRATÉGIAS ALINHADAS E SEGURAS (IDENTIFICAÇÃO)**

Vamos ver qual cartão você sente agora!

RAIVA TRISTEZA FELIZ MEDO

**NOMEIE A EMOÇÃO. GERE SEGURANÇA. A RELAÇÃO SE MANTÉM FORTE!**

Ajude a criança a nomear a **emoção** que está sentindo.



## “O Balão das Emoções”



**Objetivo:** Ajudar as crianças a perceberem quando estão acumulando **emoções** intensas (**raiva**, **tristeza**, **medo**, **ansiedade**) e a liberar essa tensão de forma segura, usando a metáfora do **balão**.

### **Materiais:**

- Balões coloridos (um para cada criança)
- Canetinhas para desenhar rostos nas bexigas
- Música calma ou sons relaxantes (opcional)
- Um cartaz “Como eu me sinto depois de esvaziar meu balão” (para registrar com desenhos ou adesivos)

### **Passo a Passo:**

- Reúna as crianças em roda.
- Explique: “Às vezes, quando ficamos muito **bravos**, **tristes** ou com **medo**, parece que tem um **balão** dentro da gente enchendo de ar. Se não esvaziarmos aos pouquinhos, ele pode estourar! Hoje vamos aprender a esvaziar esse **balão** de forma segura.”
- Entregue um **balão** para cada criança.
- Peça para desenharem uma carinha representando como se sentem quando ficam muito cheios de **emoção** (pode ser carinha **brava**, **triste**, com **medo**).

# TDAH & DESREGULAÇÃO EMOCIONAL

- Comece enchendo o **balão** junto com elas (um pouco de ar de cada vez: “Cada sopro é uma **emoção difícil** entrando no nosso **balão**.”)
- Mostre que, se continuar soprando sem parar, o **balão** pode estourar.
- **Pergunte:** “Como você acha que fica seu corpo quando o **balão** está cheio demais?” (As crianças podem dizer: coração bate rápido, vontade de chorar, de gritar etc.).
- Mostre como soltar o ar devagar do **balão**: “Agora vamos esvaziar nosso **balão** aos pouquinhos, igual a gente faz com as **emoções**.”
- Ensine uma respiração divertida: inspirar pelo nariz (enchendo a barriguinha), segurar um pouquinho, depois soltar o ar pela boca devagar, fazendo barulho suave, como o ar do **balão**.
- Repitam 3 vezes.

## Registrando de Forma Lúdica

- Após a respiração, as crianças desenham ou escolhem um adesivo para colar no cartaz “Como eu me sinto depois de esvaziar meu **balão**”.
- **Conversem:** “Como você se sente agora? Mais calmo? Mais leve?”

## Reforço e Reflexão Simples

- Concluam com uma frase coletiva: “Quando eu sentir muitas **emoções**, vou respirar devagar e imaginar meu **balão** esvaziando.”
- Incentive as crianças a usarem essa técnica sempre que sentirem muita **emoção** na escola ou em casa.

## Exemplos Lúdicos

- **Raiva:** “Quando meu amigo não quer brincar, meu **balão** enche de **raiva**.”
- **Ação:** “Respiro devagar três vezes e esvazio meu **balão**.”
- **Medo:** “Quando a sala fica escura, meu **balão** enche de **medo**.”
- **Ação:** “Abraço meu corpo e faço respiração lenta para esvaziar o **balão**.”

## Dicas para o professor



Use cores diferentes para cada **emoção** (**vermelho** para **raiva**, **azul** para **tristeza**, **lilás** para **medo** etc.).



Repita a atividade em vários dias para consolidar o hábito.



Se não puder usar balões físicos sempre, peça para as crianças imaginarem o balão no corpo e soltarem o ar com respiração.





## “O Espelho das Emoções”



**Objetivo:** Desenvolver o reconhecimento das **emoções** básicas através da expressão facial e verbalizar o gatilho e a estratégia de regulação associada.

### **Materiais:**

- Espelhos pequenos
- Cartões grandes com as 5 **emoções** básicas (**Alegria**, **Tristeza**, **Medo**, **Raiva**, **Surpresa**).
- Um dado de 6 lados (onde os lados 1 a 5 correspondem às emoções e o 6 é "Escolha uma").

### **Passo a Passo:**

- Explique que o rosto é um "**mapa**" das **emoções** e que todos temos os mesmos músculos para expressá-las.
- A criança joga o dado. Se cair no número 3 (**Raiva**), ela pega o cartão correspondente.
- A criança se olha no **espelho** e faz a expressão da **emoção**, nomeando-a em voz alta.
- **Pergunte:** "Qual situação te faz fazer essa cara?" e, em seguida, "Qual é a sua tática de **calma** para quando essa cara aparecer?".

### **Exemplo Lúdico**

- **Medo:** Lidar com a escuridão no quarto.
- **Ação:** Ligar o abajur e respirar como um "**Balãozinho**" (referência à dinâmica anterior).

## Dicas para o professor

Enfatize que fazer a cara não significa que a **emoção** é ruim; é apenas um reconhecimento.



A **tristeza** e o **medo** são tão importantes quanto a **alegria**. Cada **emoção** tem a sua função.



A **Tristeza** serve para nos fazer pensar.

O **Medo** serve para nos proteger do perigo.



A **Raiva** serve para nos fazer agir.

O **Nojo** serve para nos fazer recusar algo.



A **Alegria** serve para nos conectar e nos aproximar das pessoas.



## “O Termômetro das Emoções”



**Objetivo:** Ajudar as crianças a quantificar a intensidade das **emoções** (de 1 a 10) e a identificar o ponto de **"alerta"** antes da explosão emocional.

### **Materiais:**

- Fichas de **emoções** (**Raiva**, **Frustração**, **Alegria**, **Medo**)
- Ímãs ou adesivos para marcar a posição no **termômetro**
- Um cartaz grande representando um **termômetro** (com cores do **verde/calmo** até o **vermelho/explosão**).

### **Passo a Passo:**

- Apresente o **termômetro**, explicando que as **emoções** são como a temperatura: às vezes estão frias (**calmas**) e às vezes estão muito quentes (difíceis de controlar).
- Discuta cada **emoção**.
- **Pergunte:** "Quando você fica muito **bravo**, em qual número do **termômetro** você está? 8? 9?".
- Defina a **"Zona Amarela"** (nível 5 ou 6) como o ponto de alerta, onde a criança deve começar a usar suas ferramentas de **calma**.
- Use exemplos da rotina da turma (ex: "Quando o colega pega seu lápis sem pedir, sua **raiva** começa no 3 e pode chegar no 8").
- Peça que cada um coloque seu marcador na posição que sentiu na última vez que ficou **frustrado** e o que fez para não subir mais.






## Exemplos Lúdicos

- **Frustração:** “Quando não conseguir amarrar o tênis.”
- **Intensidade:** “Começa no 3 (irritação leve).”
- **Ação de Regulação (Zona Amarela):** “Fazer uma pausa de 1 minuto, respirar fundo como se estivesse cheirando uma flor.”
- **Resultado:** “Atingiu o nível 4, evitando chegar ao 8 (choro ou grito).”

## Dicas para o professor

Reforce que atingir o **vermelho** não é "errado", mas indica que a estratégia de regulação precisa ser aplicada mais cedo.



-  Coloque em prática os exercícios de respiração e tire um tempinho para você.
-  Se movimente e faça algo que te agrada.
-  Faça uma pausa, fale sobre o que esta sentindo.
-  Respire e relaxe para manter seu estado de calma
-  Desfrute e compartilhe de sua emoção.



## “A Caixa de Ferramentas da Calma”



**Objetivo:** Criar um recurso visual e tátil que a criança possa acessar imediatamente quando sentir a **emoção** subir, oferecendo um cardápio de soluções.

**Foco:** Estratégias de Regulação

### **Materiais:**

- Caixas de sapato ou potes decorados (um por criança, se possível).
- Itens pequenos e táteis (bolinhas de slime seco, fidget toys, pedras lisas, elásticos para esticar, cartões com desenhos de respiração).

### **Passo a Passo:**

- Converse sobre o que ajuda a criança a se **acalmar** (ex: apertar algo, pular, desenhar, beber água).
- Cada criança seleciona 3 a 5 itens da lista de sugestões (ou traz de casa, se permitido) para serem seus "**itens de calma**".
- Os itens são colocados dentro da "**Caixa de Ferramentas da Calma**".
- **Estabeleça:** Que a caixa só pode ser usada quando a criança se sentir no "nível 4 ou acima" do termômetro (da atividade anterior).
- Simulem um momento de **estresse** e peça que a criança pegue um item da caixa e use-o por 30 segundos.

## Exemplo Lúdico

- **Criança:** Sente **raiva** porque o colega apagou seu desenho.
- **Ação:** Pega a caixa, escolhe a "**Pedra Lisa**" e a aperta firmemente, focando na **sensação tátil**, enquanto **respira** contando até 5.

## Dicas para o professor

Permita que cada criança coloque um objeto que a faça se sentir regulada.

Mantenha as caixas acessíveis, mas reforce que o uso é intencional para regular a emoção, não apenas para brincar.





## “Detetives de Conflitos”



**Objetivo:** Ensinar a criar **soluções** mutuamente aceitáveis em situações de **conflito**, reduzindo a **impulsividade** nas brigas.

### **Materiais:**

- Cenários escritos em pequenos papéis (os "mistérios").
- Um quadro dividido em três colunas: "**O Problema**", "**O que eu fiz (Impulsivo)**", "**O que podemos fazer (Solução)**".

### **Passo a Passo:**

- Leia um cenário de **conflito** comum na sala (ex: "Dois amigos querem o mesmo giz de cera **vermelho**").
- Preencha a primeira coluna ("**O Problema**").
- Preencha a segunda coluna com: "O que a gente costuma fazer quando isso acontece? (**Gritar, chorar, tomar o giz**)".
- Peça ideias de como ambos podem sair **felizes**. Incentive **soluções** criativas (ex: "Um usa por 5 minutos e o outro usa depois", "Desenham juntos").
- Preencha a terceira coluna com os votos da turma na **solução** mais justa e prática para todos.

### **Exemplo Lúdico**

- **Problema:** Dois querem ser o líder da fila.
- **Solução** Detetive: "Vamos fazer um sorteio rápido com palitos de sorvete, ou o líder de hoje será o líder de amanhã."

### **Dicas para o professor**



Use a terceira coluna para criar um "Banco de Soluções" que pode ser consultado sempre que um conflito surgir.



## “A Paleta do Sentimento”



**Objetivo:** Estimular a consciência emocional, permitindo que a criança externalize seu estado interno atual de forma simbólica e criativa.

### **Materiais:**

- Papel A3 ou cartolina.
- Tintas guache ou giz de cera/lápis de cor.
- Um guia visual de cores (pode ser um cartaz simples).

### **Passo a Passo:**

- Apresente o código de cores (ex: **Vermelho** = **Raiva/Energia Alta**; **Azul** = **Tristeza/Necessidade de Afeto**; **Amarelo** = **Alegria/Entusiasmo**; **Verde** = **Tranquilidade/Foco**).
- Peça que a criança olhe para dentro e escolha a cor que melhor representa como ela está se sentindo agora, sem se preocupar com o desenho, apenas com a cor.
- Se a criança usar mais de uma cor, pergunte: "Qual **emoção** está mais forte hoje? O que acontece quando o **amarelo** encontra o **azul**?"
- **Compartilhamento:** Em roda, cada um mostra sua "**paleta**" e explica: "Eu pintei muito **vermelho** porque estou animado para o lanche, mas coloquei um pouco de **verde** para lembrar de esperar minha vez."

## Exemplo Lúdico

- **Cenário:** Um colega pegou o brinquedo preferido dela sem pedir.
- **Ação:** A criança pinta uma mancha grande de **vermelho**, mas depois usa um pincel fino para traçar uma linha **verde** por cima, indicando que a **raiva** existe, mas ela está tentando manter a **calma**.

## Dicas para o professor



Valide todas as cores.

O objetivo não é que todos pintem de amarelo (alegria), mas sim que reconheçam e nomeiem a cor que está presente.





## “Ritmo do Trem da Calma”



**Objetivo:** Desenvolver a consciência corporal e ensinar a criança a usar a pausa e o movimento para **autorregular** a energia física e emocional.

### **Materiais:**

- Playlist com músicas de ritmos variados (uma mais agitada e uma bem lenta/instrumental).
- Um apito ou um sino para marcar a parada.

### **Passo a Passo:**

- Com uma música mais **agitada**. Peça para andarem pela sala como um **trem** em alta velocidade, fazendo barulho e ocupando espaço. Ao som do apito/sino, todos param imediatamente, como um **trem** que precisa frear bruscamente.
- Com uma música **lenta**. Peça que se deitem ou sentem no chão, colocando a mão na barriga.
- Enquanto a música suave toca, guie a respiração: "Sinta o vagão do seu corpo ficando pesado e quieto. A respiração é o motor que está desacelerando agora."
- Quando a música lenta terminar, eles podem se levantar devagar, sem pressa, percebendo como o corpo está diferente da fase agitada.

### **Exemplo Lúdico**

- **Ação:** Durante a fase agitada, se uma criança estiver correndo muito, o professor pode dizer, sem confrontar: "Atenção, maquinista! O **trem** precisa de uma checagem de freios antes da próxima estação."

# TDAH & DESREGULAÇÃO EMOCIONAL

## Dicas para o professor



O contraste entre a música agitada e a calma é o que ensina o corpo a diferenciar os estados de excitação e relaxamento.

Com a música agitada o corpo acelera o ritmo.



Com a música lenta o corpo desacelera o ritmo.

Assim como o comportamento do professor influencia o clima da sala, se ele conduz a turma com agitação, as crianças terão mais dificuldade em se autorregular.





## “Semáforo das Emoções”



**Objetivo:** Ensinar a pensar antes de agir usando um código visual.

### **Materiais:**

- Cartaz colorido: **verde**, **amarelo** e **vermelho**.
- Um apito ou um sino para marcar a parada.

### **Passo a Passo:**

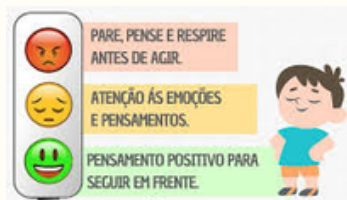
- Explique: **Verde** = **tranquilo**; **Amarelo** = **irritado**, **respira**; **Vermelho** = **bravo**, **para** e **pede ajuda**.
- Use o **semáforo** em situações reais, reforçando o código verbalmente.
- Cada criança pode colar uma plaquinha no **semáforo** com seu nome conforme o **humor** do dia.

### **Exemplo Lúdico**

- “Hoje estou **vermelho** porque fiquei **bravo**, mas respirei e voltei pro **verde**.”

## **Dicas para o professor**

Mantenha o semáforo visível na sala como referência de autorregulação.





## “Histórias que Acalmam”



**Objetivo:** Promover empatia e reconhecimento emocional por meio da literatura.

### **Materiais:**

- Livros sobre emoções (ex.: O Monstro das Cores).

### **Passo a Passo:**

- Leia a história em roda.
- **Pergunte:** “Como o personagem se sentiu?”
- Dramatizem novas formas de resolver o problema.

### **Exemplo Lúdico**

- “O Monstro ficou **verde** quando aprendeu a ficar **calmo**.”

### **Dicas para o professor**



Escolha livros curtos, com imagens grandes e expressivas.



## “Corrida da Paciência”



**Objetivo:** Trabalhar controle do impulso e espera ativa.

### **Materiais:**

- Potes, bolinhas e colheres.

### **Passo a Passo:**

- A criança transfere bolinhas de um pote a outro apenas quando o professor disser “já”.
- Se fizer antes, respira e recomeça.
- Cada acerto ganha um adesivo de “Superpaciente”.

### **Exemplo Lúdico**

- “Esperei o ‘já’ e consegui terminar devagarzinho.”

## **Dicas para o professor**



Valorize a espera, não a velocidade. Reforce o controle e a calma.



## “Roda do Cuidado”



**Objetivo:** Promover empatia, vínculo e autorreflexão positiva.

### **Materiais:**

- Roda de conversa ao final do dia.

### **Passo a Passo:**

- Cada criança fala algo bom que fez por si ou por um colega.
- Professor reforça gestos de **gentileza e cuidado**.
- Monte o mural “Nossas gentilezas da semana”.

### **Exemplo Lúdico**

- “Eu emprestei o lápis para o amigo e fiquei feliz.”

### **Dicas para o professor**



Use esse momento como fechamento emocional positivo do dia letivo.

## Referências usadas na elaboração do Produto Educacional

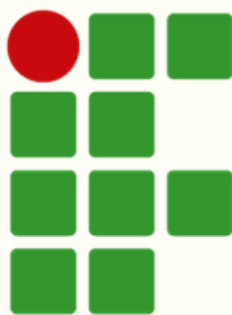
AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais**: DSM-5-TR. 5. ed. rev. Porto Alegre: Artmed, 2023.

BRASIL. Lei nº 14.254, de 30 de novembro de 2021. Dispõe sobre o acompanhamento integral para educandos com dislexia ou transtorno do déficit de atenção com hiperatividade (TDAH) ou outro transtorno de aprendizagem. **Diário Oficial da União**: seção 1, Brasília, DF, 1 dez. 2021. Disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/lei-n-14.254-de-30-de-novembro-de-2021-363377461>. Acesso em: 10 dez. 2024.

BRASIL. Ministério da Educação. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília, DF: MEC, 2018.

HALLOWELL, E. M.; RATEY, J. J. **TDAH 2.0**: os últimos avanços da ciência para lidar com o déficit de atenção e a hiperatividade: estratégias para crianças e adultos. Tradução de ADHD 2.0. Rio de Janeiro: Sextante, 2024. 192 p.

OLIVEIRA, D. M. **Avaliação, Intervenção e Diagnóstico**: TDA TDAH. PsiquEasy Software e Materiais, 2019.



**INSTITUTO  
FEDERAL**

Goiano

---

Campus  
Urutaí