

PARA PAIS, ALUNOS E PROFESSORES · DO 1.º CICLO AO SECUNDÁRIO

Estudar com PHDA

Estratégias baseadas na ciência para organizar, começar,
concentrar e aprender — em casa e na escola.



Como usar este guia

Este guia não é para ler de uma vez. Escolha uma estratégia, experimente-a durante uma a duas semanas e só depois passe à seguinte.

Parte A · Para pais

Capítulos 1 a 3. Perceber a PHDA, preparar a casa e trabalhar em conjunto com a escola.

Parte B · Para o aluno

Capítulos 4 a 8. Escrita diretamente para o aluno, tratado por «tu». No 1.º ciclo, leia-a com a criança e siga as adaptações da página 17.

Parte C · Para professores e anexos

Capítulo 9, com estratégias de sala de aula para entregar à escola. No fim, o Anexo A tem 7 imprimíveis e o Anexo B tem fichas de atividades para aplicar com a criança ou o jovem.

O que significam as caixas

A CIÊNCIA DIZ

Resultados de estudos científicos, com a referência. A lista completa está no fim.

DICA PRÁTICA

Sugestões da experiência em tutoria. Ajuste-as à idade e ao feito do aluno.

ATENÇÃO

Erros comuns e limites a ter presentes.

EXPERIMENTA ESTA SEMANA

Uma única ação concreta para pôr em prática já.

AVISO IMPORTANTE

- Este guia apresenta **estratégias pedagógicas**. Não substitui avaliação nem acompanhamento médico ou psicológico.
- Não aborda medicação: essa decisão pertence à família, em conjunto com o médico.
- As estratégias ajudam também alunos sem diagnóstico. Se as dificuldades persistirem, procure uma avaliação especializada.
- Nos estudos, as melhorias são reais mas **moderadas e graduais**. Espere progresso, não milagres.

Índice

Antes de começar: o que a ciência nos diz	4
---	---

Como funciona o cérebro com PHDA	5
----------------------------------	---

PARTE A · PARA PAIS

1 · Perceber a PHDA na escola	8
-------------------------------	---

2 · Preparar o terreno em casa	11
--------------------------------	----

3 · Trabalhar com a escola	14
----------------------------	----

PARTE B · PARA O ALUNO

Se o aluno anda no 1.º ciclo	17
------------------------------	----

4 · Organizar: mochila, cadernos e agenda	18
---	----

5 · Planear e começar	21
-----------------------	----

6 · Estudar em blocos curtos	23
------------------------------	----

7 · Testes e exames	26
---------------------	----

8 · Emoções e amizades	28
------------------------	----

PARTE C · PARA PROFESSORES

9 · Na sala de aula: estratégias para professores	31
---	----

Anexo A · 7 imprimíveis	34
-------------------------	----

Anexo B · 14 fichas de atividades	42
-----------------------------------	----

Bibliografia	58
--------------	----

Antes de começar

Um aluno com PHDA não tem falta de inteligência nem de vontade. Tem mais dificuldade em gerir-se a si próprio: planejar, começar, manter a atenção e lembrar-se do que tem de fazer.

Ao longo de anos de tutorias, vemos a mesma coisa repetir-se: quando a família e o aluno deixam de lutar contra a força de vontade e passam a usar **ferramentas externas** (listas, temporizadores, rotinas, recompensas), o estudo fica mais leve e os resultados aparecem.

O que a ciência nos diz, em quatro ideias

1

É uma questão de autorregulação

A PHDA afeta as funções executivas: inibir impulsos, reter informação na memória de trabalho, gerir o tempo e as emoções.

Barkley, s.d.

2

Pôr fora da cabeça

Pistas visíveis, tarefas curtas e recompensas imediatas, colocadas no local onde a tarefa acontece, compensam o que falha «por dentro».

Barkley, s.d.

3

Organizar aprende-se

Programas de treino de organização melhoram bastante a organização e, de forma mais modesta, as notas.

Bikic et al., 2017; Langberg et al., 2012

4

Testar-se vence reler

Fazer perguntas a si próprio e espaçar o estudo no tempo estão entre as técnicas mais eficazes para qualquer aluno.

Dunlosky et al., 2013

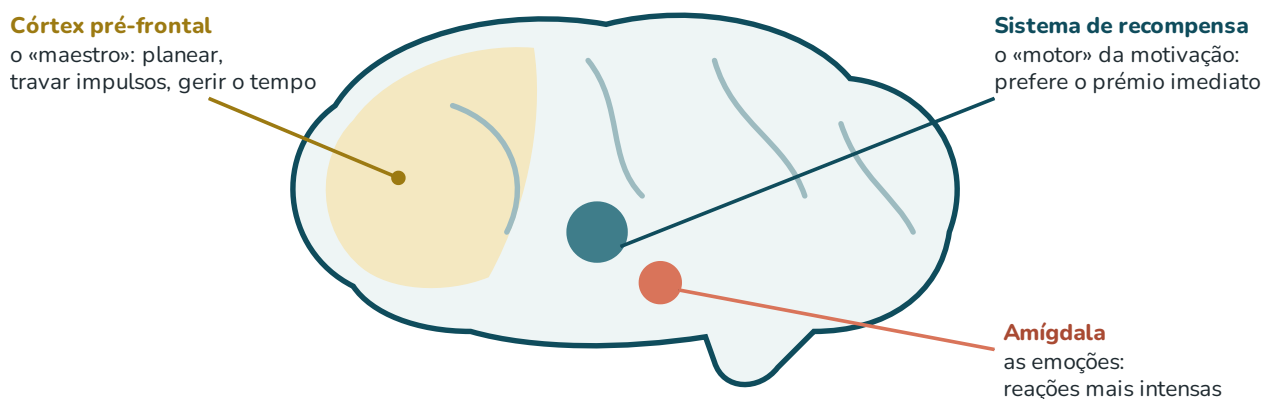
💡 DICA PRÁTICA

Não tente mudar tudo ao mesmo tempo. Uma rotina nova precisa de algumas semanas para se tornar automática. Escolha **uma** estratégia de cada vez e celebre quando resultar.

Fontes desta página: Barkley, R. A. (s.d.). *The important role of executive functioning and self-regulation in ADHD*. russellbarkley.org · Bikic, A. et al. (2017). Meta-analysis of organizational skills interventions for children and adolescents with ADHD. *Clinical Psychology Review*, 52, 108–123 · Langberg, J. M. et al. (2012). Evaluation of the Homework, Organization, and Planning Skills (HOPS) intervention. *School Psychology Review*, 41(3), 342–364 · Dunlosky, J. et al. (2013). Improving students' learning with effective learning techniques. *Psychological Science in the Public Interest*, 14(1), 4–58.

Como funciona o cérebro com PHDA

O cérebro de uma criança ou jovem com PHDA não está «avariado». Em média, amadurece a um ritmo diferente, sobretudo nas zonas que gerem a atenção, o autocontrolo e a motivação.



Esquema simplificado (não à escala) das zonas mais estudadas na PHDA.

O «maestro» chega mais tarde

Um estudo acompanhou o crescimento do cérebro de centenas de crianças com exames de imagem repetidos. Na PHDA, o córtex atingiu a espessura máxima cerca de **3 anos mais tarde**: em média aos 10,5 anos, contra 7,5 anos nas outras crianças. O atraso foi maior nas zonas da frente, que controlam a atenção e o planeamento.

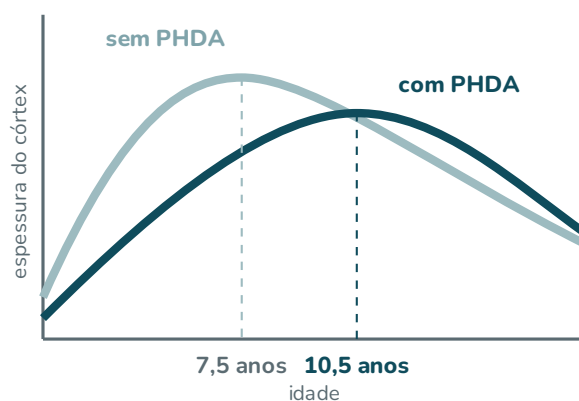


Gráfico ilustrativo das idades médias de pico (Shaw et al., 2007).

💡 DICA PRÁTICA

Pense no córtex pré-frontal como o maestro de uma orquestra. Os músicos (as ideias, a energia, a curiosidade) estão todos lá; o maestro é que chegou um pouco mais tarde ao ensaio. Enquanto isso, os adultos e as ferramentas deste guia fazem de maestro.

Fontes desta página: Shaw, P. et al. (2007). Attention-deficit/hyperactivity disorder is characterized by a delay in cortical maturation. *PNAS*, 104(49), 19649–19654 · Barkley, R. A. (s.d.). *The important role of executive functioning and self-regulation in ADHD*. russellbarkley.org · Sugestões práticas da experiência em tutoria da equipa Tutorias.pt (não resultam de um estudo específico).

Recompensa e emoções

Além do «maestro», os estudos olham para duas outras zonas: o **sistema de recompensa**, que dá o impulso para agir, e a **amígdala**, que dá o alarme das emoções. Isto ajuda a perceber porque é que um jogo prende a atenção durante horas e uma ficha de exercícios não, e porque é que uma pequena frustração pode transformar-se numa grande explosão.

A CIÊNCIA DIZ

Um estudo internacional com 1713 pessoas com PHDA e 1529 sem PHDA encontrou, nas crianças, estruturas ligeiramente mais pequenas nas zonas da recompensa (accumbens, caudado, putâmen) e da emoção (amígdala). Nos adultos, estas diferenças não apareceram, o que reforça a ideia de um **amadurecimento mais lento**.

ATENÇÃO

São diferenças **pequenas e médias de grupos**. Não servem para diagnosticar ninguém: o diagnóstico da PHDA é clínico e não se faz com exames ao cérebro.

O que isto significa em casa e na escola

- O aluno pode precisar do apoio que daríamos a uma criança **alguns anos mais nova** para se organizar, sem que isso diga nada sobre a sua inteligência.
- Recompensas **imediatas e frequentes** funcionam melhor do que prémios distantes.
- Quando as emoções disparam, **primeiro acalmar, depois corrigir**.

Como explicar ao seu filho

MAESTRO

«O teu cérebro tem um maestro que ainda está a aprender. Listas e temporizadores ajudam-no.»

MOTOR

«O teu motor adora prémios rápidos. Por isso vamos ganhar pontos logo a seguir a cada tarefa.»

ALARME

«O teu alarme das emoções é muito sensível. Quando dispara, primeiro respiramos, depois falamos.»

Fontes desta página: Hoogman, M. et al. (2017). Subcortical brain volume differences in participants with ADHD in children and adults: a cross-sectional mega-analysis. *The Lancet Psychiatry*, 4(4), 310–319 · Shaw, P. et al. (2007). Attention-deficit/hyperactivity disorder is characterized by a delay in cortical maturation. *PNAS*, 104(49), 19649–19654 · Barkley, R. A. (s.d.). *The important role of executive functioning and self-regulation in ADHD*. russellbarkley.org · Sugestões práticas da experiência em tutoria da equipa Tutorias.pt (não resultam de um estudo específico).

PARTE A

Para pais

Perceber o que se passa, preparar a casa e construir uma boa relação com a escola.

- 1 Perceber a PHDA na escola
- 2 Preparar o terreno em casa
- 3 Trabalhar com a escola



Perceber a PHDA na escola

Em resumo: a PHDA afeta o «gestor» do cérebro. O aluno sabe o que deve fazer, mas tem dificuldade em fazê-lo no momento certo.

1

O que é (e o que não é)

A Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção (PHDA) é uma perturbação do neurodesenvolvimento. Manifesta-se por desatenção, por hiperatividade e impulsividade, ou pelas duas. **Não é falta de inteligência, nem preguiça, nem falta de educação.**

O psicólogo Russell Barkley, um dos investigadores mais citados nesta área, descreve a PHDA como uma dificuldade de **autorregulação**: das chamadas **funções executivas**, que funcionam como o gestor do cérebro.



As principais funções executivas afetadas na PHDA, segundo o modelo de Barkley.

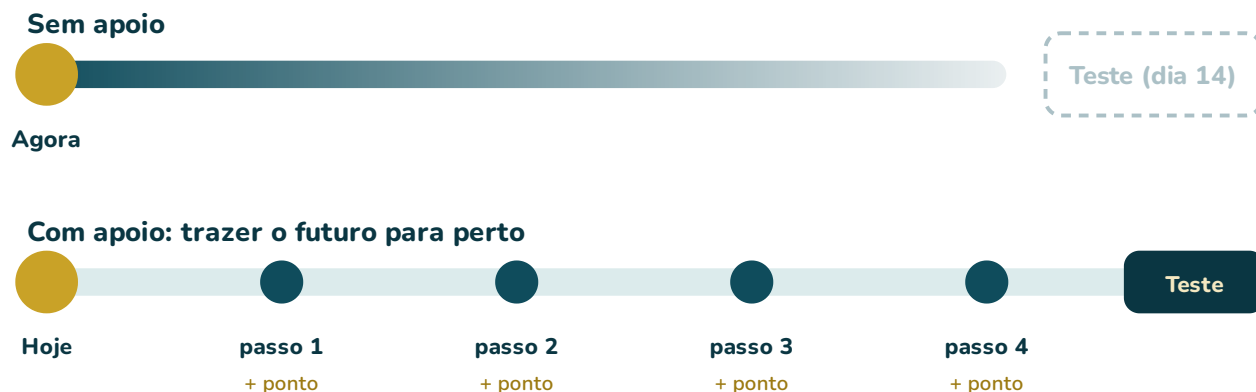
A CIÊNCIA DIZ

Na PHDA, estas capacidades desenvolvem-se **mais devagar** do que nos colegas da mesma idade. Por isso, o aluno pode precisar de mais apoio externo do que seria de esperar para a sua idade.

Barkley, R. A. (s.d.). The important role of executive functioning and self-regulation in ADHD.

Porque é que «esforça-te mais» não resulta

Para a maioria das pessoas, um teste daqui a duas semanas já «pesa» hoje. Para um aluno com PHDA, o futuro parece distante e desfocado: só o **agora** tem força. Barkley chama a isto **miopia temporal**.



Dividir um objetivo distante em passos diários, cada um com uma pequena recompensa, torna o futuro «visível».

Por isso, dizer «tens de te esforçar mais» raramente resulta: o aluno **sabe** o que deve fazer, mas não consegue fazê-lo no momento certo. A solução é mudar o ambiente **no local e na hora** em que a tarefa acontece.

Mitos e factos

Mito	Facto
«É preguiça.»	É uma dificuldade de autorregulação. O aluno quer, mas tem mais dificuldade em começar e manter-se.
«Se joga horas seguidas, também consegue estudar.»	Os jogos dão recompensas imediatas e constantes. O estudo não, e é aí que a PHDA pesa mais.
«É uma moda; antes não havia.»	Uma análise de 135 estudos concluiu que, com os mesmos critérios de diagnóstico, não houve aumento real de casos em três décadas.
«Mais horas a estudar dão melhores notas.»	Blocos curtos e ativos rendem mais do que horas a reler (capítulo 6).

💡 DICA PRÁTICA

Troque «Já estudaste?» por «O que vais fazer primeiro?». A primeira pergunta pede um sim ou não; a segunda ajuda o aluno a planear e a começar.

Fontes desta página: Barkley, R. A. (s.d.). *The important role of executive functioning and self-regulation in ADHD*. russellbarkley.org · Polanczyk, G. V. et al. (2014). ADHD prevalence estimates across three decades. *International Journal of Epidemiology*, 43(2), 434–442 · Dunlosky, J. et al. (2013). Improving students' learning with effective learning techniques. *Psychological Science in the Public Interest*, 14(1), 4–58.

Olhar para além das dificuldades

Um aluno que ouve críticas todos os dias acaba por acreditar que «não é bom a estudar». Parte do trabalho dos pais é equilibrar essa balança e mostrar-lhe aquilo em que é bom.



Interesses

Em que temas se perde no tempo? Use-os como exemplos e porta de entrada.



Energia e ideias

Muitos destes alunos são criativos, espontâneos e cheios de entusiasmo.



Progresso

Compare o aluno consigo próprio, não com o irmão ou os colegas.

Como falar com o seu filho sobre a PHDA

Em vez de...	Experimente...
«Estás sempre distraído.»	«Vamos pôr o temporizador e ver quanto consegues fazer em 10 minutos?»
«Já te disse mil vezes!»	«Vê a lista na parede: o que falta?»
«Se te esforçasses...»	«O teu cérebro precisa de ajudas diferentes. Vamos descobrir quais funcionam para ti.»
«Outra vez negativa.»	«O que correu melhor desta vez? E o que mudamos para a próxima?»

🕒 EXPERIMENTA ESTA SEMANA

Durante 7 dias, anote **uma coisa** que o seu filho fez bem em relação à escola, por mais pequena que seja (começou sem ser chamado, trouxe o caderno certo). No domingo, leiam a lista juntos.

💡 DICA PRÁTICA

Se o seu filho ainda não sabe que tem PHDA, peça orientação ao psicólogo ou ao médico sobre como e quando lhe explicar.

Preparar o terreno em casa

Em resumo: menos decisões, menos distrações e mais pistas visíveis. Rotina, espaço, corpo e recompensas.

2

Uma rotina fixa: mesma hora, mesmo lugar

Cada decisão («estudo agora ou depois?», «onde?») é uma oportunidade para adiar. Uma rotina fixa elimina estas decisões: o estudo passa a ser um hábito, e não uma discussão diária.

- **Hora fixa**, depois de um lanche e de uma pausa curta de movimento.
- **Duração previsível**: o aluno sabe quando acaba (ver capítulo 6).
- **Rotina afixada** em papel, à vista (imprimível no anexo).

O espaço de estudo



Um espaço simples: pistas visíveis por perto, distrações longe.

A CIÊNCIA DIZ

Como a memória de trabalho falha com mais facilidade, a informação importante deve estar **fora da cabeça**: escrita, afixada e colocada no local onde a tarefa acontece.

Barkley, s.d.

Corpo em movimento: o exercício ajuda a cabeça

A atividade física não é tempo roubado ao estudo. Uma grande revisão de estudos concluiu que **todos os tipos de exercício** analisados melhoraram as funções executivas de crianças e jovens com PHDA.

Tipo de exercício	Exemplos	O que mais melhorou
Desportos «abertos» reagir a situações que mudam	Futebol, basquetebol, ténis, badminton	Travar impulsos (controlo inibitório)
Aeróbio contínuo	Corrida, natação, bicicleta	Memória de trabalho; também reduziu desatenção e hiperatividade
Multicomponente	Circuitos que combinam força, equilíbrio e coordenação	Flexibilidade mental

A CIÊNCIA DIZ

Meta-análise de 44 estudos com 1757 participantes: todos os tipos de exercício tiveram efeito positivo nas funções executivas; os desportos «abertos» tiveram o maior efeito no controlo inibitório.

Zhu et al. (2023). Frontiers in Public Health, 11, 1133727.

Sono

- Hora de deitar e de acordar regulares, também ao fim de semana.
- Rotina calma na última hora antes de dormir.
- Se o seu filho tiver dificuldades persistentes com o sono, fale com o médico assistente.

Ecrãs

- Telemóvel **fora da divisão** durante o estudo (não chega estar virado para baixo).
- Notificações desligadas no computador.
- Ecrãs como **recompensa depois** do estudo, e não antes.

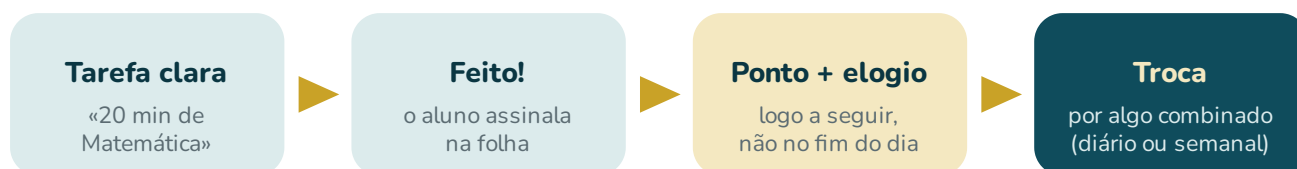
EXPERIMENTA ESTA SEMANA

Antes de estudar, 10 minutos de movimento: saltar à corda, dar uns toques na bola ou dar uma volta a pé ao quarteirão. Veja se o arranque do estudo fica mais fácil.

Fontes desta página: Zhu, F. et al. (2023). Comparative effectiveness of various physical exercise interventions on executive functions in children and adolescents with ADHD. *Frontiers in Public Health, 11*, 1133727 · Sugestões práticas da experiência em tutoria da equipa Tutorias.pt (não resultam de um estudo específico).

Elogio específico e sistema de pontos

Estudar tem uma recompensa distante (a nota, o futuro). Para um aluno com PHDA, essa recompensa pesa pouco no momento. A solução é criar **recompensas pequenas e imediatas**, que funcionam como uma «prótese» para a motivação.



Regras de ouro

- **Imediato:** o ponto é dado logo a seguir à tarefa.
- **Pequeno e frequente** vale mais do que grande e raro.
- **Combinado antes:** a lista de recompensas é feita em conjunto.
- **Pontos ganhos não se tiram**, sobretudo nas primeiras semanas.
- **Visível:** a folha de pontos fica afixada (imprimível no anexo).

Elogio que funciona

Descreva o comportamento, não a pessoa:

- «Começaste logo, sem eu pedir.»
- «Voltaste à tarefa sozinho depois da distração.»
- «Verificaste a mochila antes de ir dormir.»

Mais eficaz do que «és muito inteligente».

A CIÊNCIA DIZ

Uma revisão de referência sobre tratamentos psicossociais da PHDA classifica como **bem estabelecidos** o treino comportamental de pais, a gestão comportamental na sala de aula e o treino de organização. Os sistemas de pontos e o elogio específico são peças centrais destas abordagens.

Evans, Owens, Wymbs & Ray (2018). Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 47(2), 157–198.

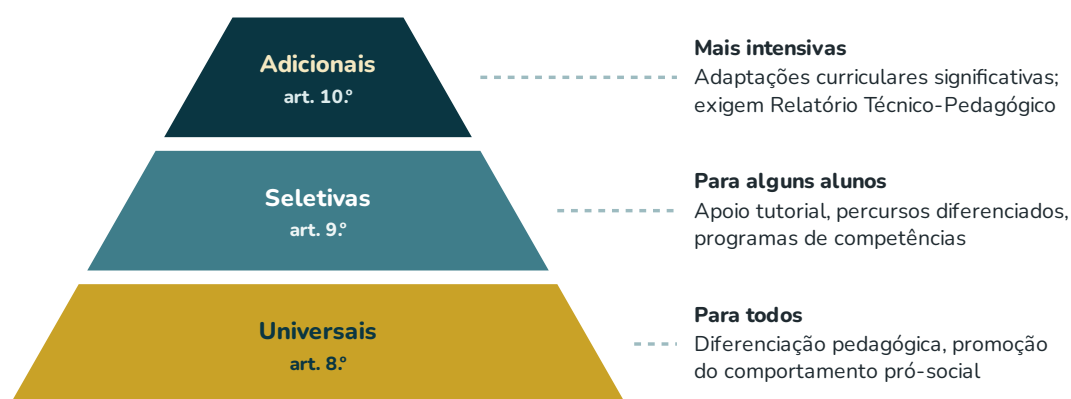
Trabalhar com a escola

Em resumo: a família e a escola devem funcionar como equipa. A lei portuguesa prevê medidas de apoio; saiba pedi-las.

3

O que prevê a lei: o Decreto-Lei 54/2018

Em Portugal, a educação inclusiva é regulada pelo **Decreto-Lei n.º 54/2018, de 6 de julho**. As medidas de suporte à aprendizagem organizam-se em três níveis, do mais geral ao mais específico.



Os três níveis de medidas de suporte à aprendizagem (Decreto-Lei 54/2018, arts. 8.º a 10.º).

Muitos alunos com PHDA beneficiam de **medidas universais** bem aplicadas: lugar sentado perto do professor, instruções curtas e escritas, pausas de movimento e verificação da agenda. Quando isso não chega, a família pode pedir à escola que avalie a necessidade de outras medidas.

⚠️ ATENÇÃO

As **adaptações nas provas e exames** (por exemplo, tempo suplementar ou sala à parte) seguem regras próprias, atualizadas todos os anos. Confirme com a escola o que se aplica ao seu filho **no início do ano letivo**.

🔬 A CIÊNCIA DIZ

Meta-análise de 22 ensaios feitos na escola (1962 alunos): melhorias no desempenho académico e na atenção. Yegencik et al. (2025). *Frontiers in Psychology*, 16, 1611145.

Fontes desta página: Decreto-Lei n.º 54/2018, de 6 de julho (educação inclusiva). *Diário da República*, 1.ª série, n.º 129 · Direção-Geral da Educação (s.d.). *Decreto-Lei n.º 54/2018: Perguntas frequentes* · Yegencik, B. et al. (2025). School-based randomized controlled trials for ADHD: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 16, 1611145.

Uma reunião com a escola que dá resultado

ANTES

- Peça a reunião por escrito ao diretor de turma.
- Leve relatórios médicos ou psicológicos, se os tiver.
- Anote 3 dificuldades concretas e 3 coisas que funcionam em casa.

DURANTE

- Comece pelo que corre bem.
- Proponha em vez de exigir: «Seria possível...?»
- Combinem no máximo 2 ou 3 medidas.

DEPOIS

- Envie um email a resumir o combinado.
- Marque uma data para rever (4 a 6 semanas).
- Agradeça: é uma equipa.

A caderneta casa–escola

Uma folha diária simples, com 2 ou 3 objetivos, que o professor assinala e o aluno traz para casa. Em casa, os objetivos cumpridos valem pontos (capítulo 2). É uma forma de a escola e a família reforçarem os mesmos comportamentos.

Caderneta diária · 3.ª feira

Objetivo	Sim	Em parte	Não
Trouxe o material necessário	☒	☐	☐
Registou os TPC na agenda	☐	☒	☐
Esperou pela vez para falar	☒	☐	☐

💡 DICA PRÁTICA

Escreva os objetivos pela positiva («esperou pela vez») e escolha-os para que o aluno cumpra a maioria logo nas primeiras semanas.

🧪 A CIÊNCIA DIZ

A gestão comportamental na sala de aula, de que a caderneta diária é um exemplo, está entre as abordagens bem estabelecidas para a PHDA (Evans et al., 2018).

Fontes desta página: Evans, S. W. et al. (2018). Evidence-based psychosocial treatments for children and adolescents with ADHD. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 47(2), 157–198 · Sugestões práticas da experiência em tutoria da equipa Tutorias.pt (não resultam de um estudo específico).

PARTE B

Para ti, aluno

O teu cérebro é rápido, curioso e cheio de ideias. Só precisa de algumas ferramentas para não se perder pelo caminho. Aqui estão elas.

- Se o aluno anda no 1.º ciclo (para pais)
- 4 Organizar: mochila, cadernos e agenda
- 5 Planear e começar
- 6 Estudar em blocos curtos
- 7 Testes e exames
- 8 Emoções e amizades



Se o aluno anda no 1.º ciclo

Para pais de crianças dos 6 aos 10 anos. Nestas idades, o adulto é o «gestor externo»: leiam a Parte B juntos e usem estas adaptações.

Estratégia	Como adaptar no 1.º ciclo
Rotina (cap. 2)	Rotina com desenhos ou fotografias de cada passo, afixada à altura da criança.
Organizar (cap. 4)	Pasta das duas bolsas com um desenho em cada bolsa. O adulto faz a mochila com a criança, usando a checklist.
Agenda (cap. 4)	O registo é feito pelo professor ou em conjunto. Combine com a escola um recado curto na caderneta.
Planear (cap. 5)	O adulto divide a tarefa; a criança escolhe a ordem de 2 ou 3 passos. Escolher dá-lhe sentido de controlo.
Blocos (cap. 6)	Blocos de 5 a 10 minutos , pausas de 2 a 3 minutos a mexer-se, 1 ou 2 blocos por dia. Um temporizador visual (ampulheta, relógio de cores) ajuda a «ver» o tempo.
Estudo ativo (cap. 6)	Jogos de perguntas, cartões com imagens, contar com objetos, ler em voz alta à vez com o adulto.
Testes (cap. 7)	Revisões curtas em forma de jogo nos 3 ou 4 dias anteriores. Menos pressão, mais rotina.
Recompensas (cap. 2)	Autocolantes ou pontos logo a seguir à tarefa e troca diária, em vez de semanal.

A CIÊNCIA DIZ

Nas crianças mais novas, as abordagens com melhor evidência passam sobretudo pelos adultos: o treino comportamental de pais e a gestão comportamental na sala de aula. Neste ciclo, o papel da família e do professor pesa mais do que o que a criança faz sozinha.

Fontes desta página: Evans, S. W. et al. (2018). Evidence-based psychosocial treatments for children and adolescents with ADHD. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 47(2), 157–198 · Barkley, R. A. (s.d.). *The important role of executive functioning and self-regulation in ADHD*. russellbarkley.org · Sugestões práticas da experiência em tutoria da equipa Tutorias.pt (não resultam de um estudo específico).

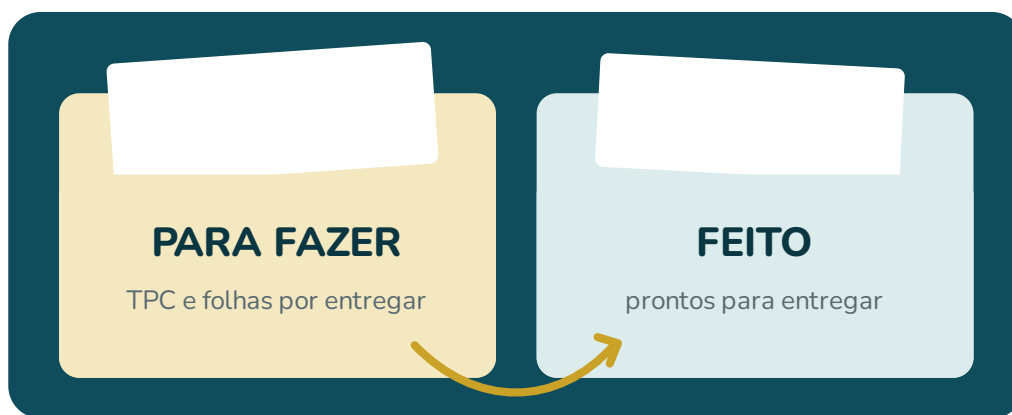
Organizar: mochila, cadernos e agenda

Em resumo: cada coisa tem um só lugar. Se está no sítio certo, não tens de te lembrar dela.

4

A pasta das duas bolsas

Folhas soltas perdem-se. Usa **uma única pasta** que anda sempre na mochila, com duas bolsas:



Quando acabas um trabalho, ele passa logo de «Para fazer» para «Feito».

Uma cor por disciplina

Escolhe uma cor para cada disciplina e usa-a no caderno, no dossiê e na agenda. O cérebro reconhece cores mais depressa do que lê palavras.

MATEMÁTICA

PORTUGUÊS

INGLÊS

CIÊNCIAS

HISTÓRIA

FÍSICO-QUÍMICA

💡 DICA PRÁTICA

Uma vez por semana (por exemplo, à sexta-feira), esvazia a mochila em cima da mesa e arruma tudo. Leva 10 minutos e evita muitas surpresas.

Fontes desta página: Bikic, A. et al. (2017). Meta-analysis of organizational skills interventions for children and adolescents with ADHD. *Clinical Psychology Review*, 52, 108–123 · Langberg, J. M. et al. (2012). Evaluation of the Homework, Organization, and Planning Skills (HOPS) intervention. *School Psychology Review*, 41(3), 342–364 · Sugestões práticas da experiência em tutoria da equipa Tutorias.pt (não resultam de um estudo específico).

A agenda: regista tudo no momento

A tua memória de trabalho é como um quadro pequeno: quando entra informação nova, a antiga apaga-se. Por isso, **não confies na memória**: escreve na agenda no momento em que o professor fala do trabalho, e não no fim da aula.

Terça-feira, 14

Matemática

Ficha pág. 32, ex. 1 a 5

Entregar: quinta

Português

Ler cap. 3 do livro

Para: segunda

História

TESTE

Dia 28 · temas 1 e 2

☐ Nada mais para registar

Em cada registo, escreve sempre:

1. **Disciplina** (com a cor dela)
2. **O que fazer**, de forma concreta: página e exercícios
3. **Para quando**

Três regras

- Se não houver TPC, escreve «nada». Assim sabes que não te esqueceste.
- Testes e trabalhos vão também para o calendário da parede.
- Ao chegar a casa, a agenda é a primeira coisa que abres.

⚠ ATENÇÃO

Se usares uma aplicação no telemóvel, usa **só uma**. Duas agendas é o mesmo que nenhuma.

🕒 EXPERIMENTA ESTA SEMANA

Pede a um adulto que, durante 5 dias, veja a tua agenda ao jantar. Cada dia com tudo registado vale um ponto.

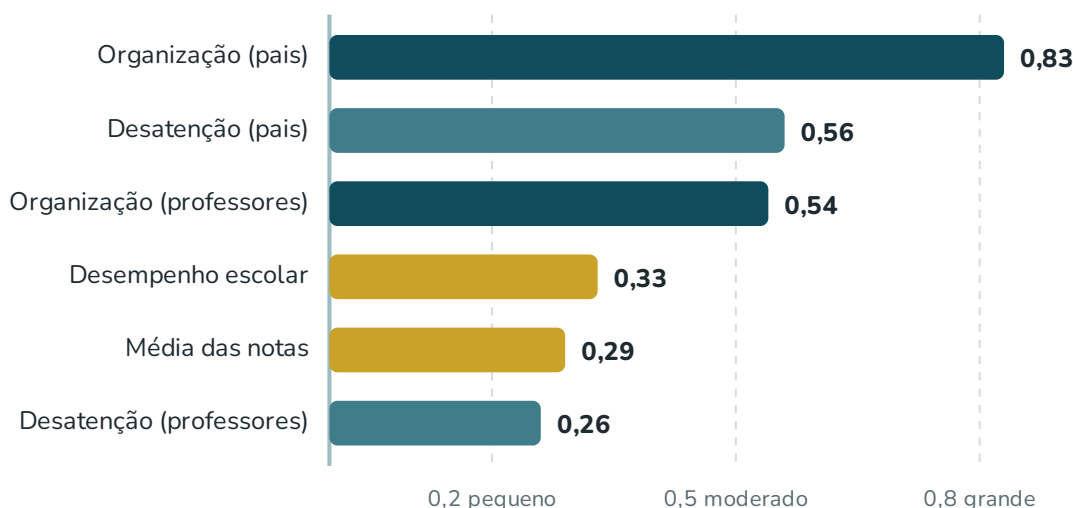
A mochila: prepara-a na noite anterior

De manhã há pressa, sono e pouca paciência. À noite há tempo. Usa uma **checklist afixada** perto da porta do quarto (imprimível no anexo):

- | | |
|---|---|
| ☐ Vi o horário de amanhã | ☐ Estojo completo (lápiz, borracha, calculadora) |
| ☐ Livros e cadernos de cada aula | ☐ Material de Educação Física |
| ☐ Pasta «Para fazer / Feito» | ☐ Lanche e garrafa de água |
| ☐ Agenda | ☐ Autorizações ou papéis assinados |

Organizar funciona mesmo?

Sim. Uma meta-análise juntou 12 estudos, com mais de 1000 crianças e jovens com PHDA, sobre programas que ensinam a organizar material, tempo e tarefas. Estes foram os resultados:



Tamanho do efeito (g de Hedges) do treino de organização. Fonte: Bikic et al. (2017), *Clinical Psychology Review*, 52, 108–123.

A CIÊNCIA DIZ

O treino de organização melhora **muito** a organização, sobretudo aos olhos dos pais, e melhora **um pouco** as notas. Num programa para alunos do 6.º ao 8.º ano (HOPS), os pais notaram grandes melhorias no planeamento e na realização dos TPC.

Bikic et al. (2017); Langberg et al. (2012). School Psychology Review, 41(3), 342–364.

Fontes desta página: Bikic, A. et al. (2017). Meta-analysis of organizational skills interventions for children and adolescents with ADHD. *Clinical Psychology Review*, 52, 108–123 · Langberg, J. M. et al. (2012). Evaluation of the Homework, Organization, and Planning Skills (HOPS) intervention. *School Psychology Review*, 41(3), 342–364.

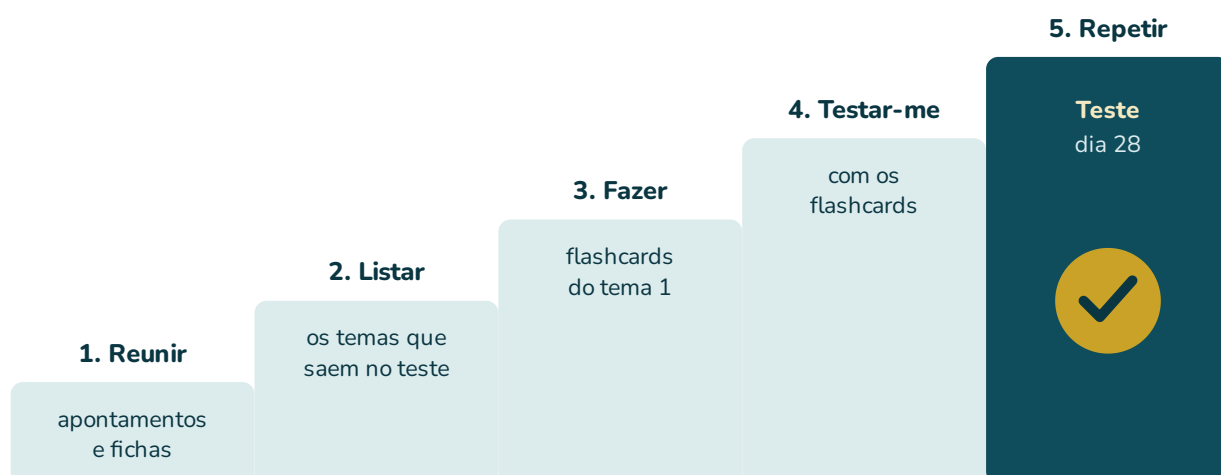
Planear e começar

Em resumo: uma tarefa grande assusta; dez tarefas pequenas não. E o mais difícil é mesmo começar.

5

Parte as tarefas grandes em degraus

«Estudar para o teste de História» é grande demais para saberes por onde começar. Transforma-o numa escada de passos de **10 a 15 minutos**, cada um com um verbo de ação.



Cada degrau cabe num bloco de estudo e começa com um verbo: reunir, listar, fazer, testar.

O plano da semana, à vista

Ao domingo, com um adulto, passa os testes e trabalhos da agenda para o **planner semanal** (imprimível no anexo). Em cada dia, escreve os degraus que vais fazer. Assim, quando te sentas, já sabes o que fazer: não tens de decidir.

A CIÊNCIA DIZ

Quando o prazo está longe, a motivação é fraca. Dividir o trabalho em passos diários, com feedback imediato, reduz a distância entre o esforço e a recompensa.

Barkley, s.d.

Fontes desta página: Barkley, R. A. (s.d.). *The important role of executive functioning and self-regulation in ADHD*. russellbarkley.org · Langberg, J. M. et al. (2012). Evaluation of the Homework, Organization, and Planning Skills (HOPS) intervention. *School Psychology Review*, 41(3), 342–364.

O ritual de arranque

Começar é a parte mais difícil. Um ritual sempre igual avisa o cérebro de que «agora é para estudar», sem teres de pensar nisso.



A regra dos 5 minutos

Diz a ti próprio: «Só vou fazer 5 minutos.» Liga o temporizador. Quando tocar, podes parar. Muitas vezes vais querer continuar, porque o mais difícil (começar) já passou.

Um primeiro passo ridículo

Se até 5 minutos parecem muito, torna o primeiro passo tão pequeno que seja impossível falhar: «abrir o livro na página 32» ou «escrever o título».

Começa por algo fácil

Um exercício que sabes fazer dá-te embalo. Depois, passa à tarefa mais difícil enquanto ainda tens energia.

Diz em voz alta

«Agora vou fazer os exercícios 1 a 3.» Dizer o plano em voz alta ajuda a mantê-lo presente.

🎯 EXPERIMENTA ESTA SEMANA

Usa a regra dos 5 minutos em 3 dias diferentes. Anota quantas vezes continuaste depois de o temporizador tocar.

Estudar em blocos curtos

Em resumo: blocos curtos com pausas ativas; testar-te em vez de reler; estudar um pouco em vários dias.

6

O ciclo bloco–pausa

Estudar duas horas seguidas é difícil para qualquer pessoa. Com PHDA, ainda mais. Divide o estudo em **blocos curtos**, cada um com um degrau do teu plano, separados por pausas em que te mexes.



Ao fim de 3 ou 4 blocos, faz uma pausa maior e regista os pontos ganhos.

Ciclo	Bloco	Pausa	Blocos por dia (dias normais)
1.º ciclo (1.º–4.º ano)	5–10 min	2–3 min	1 a 2
2.º ciclo (5.º–6.º ano)	10–15 min	3–5 min	2 a 3
3.º ciclo (7.º–9.º ano)	15–20 min	5 min	3 a 4
Secundário (10.º–12.º ano)	20–30 min	5 min	3 a 5

⚠ ATENÇÃO

Estes tempos são **um ponto de partida prático**, não um número científico. Começa pelo tempo mais curto e aumenta aos poucos. Se costumavas perder o foco aos 12 minutos, o teu bloco é de 10.

Boas pausas: beber água, esticar o corpo, saltar, dançar uma música. **Pausas-armadilha:** telemóvel, redes sociais, vídeos «só um» e jogos, que são difíceis de parar.

Estudo ativo: testar-te em vez de reler

Reler e sublinhar dá a sensação de estudar, mas o cérebro fica passivo e a atenção foge. Uma grande revisão avaliou 10 técnicas de estudo. Estas foram as conclusões:

UTILIDADE ALTA

- ✓ **Testar-te**
(flashcards, perguntas, exercícios de testes)
- ✓ **Espaçar o estudo**
(vários dias, pouco de cada vez)

UTILIDADE MÉDIA

- Intercalar tipos de exercícios
- Explicar a ti próprio cada passo
- Perguntar «porquê?»

UTILIDADE BAIXA

- Reler
- Sublinhar
- Fazer resumos
- Mnemónicas de palavras-chave
- Imaginar imagens

Avaliação de 10 técnicas de estudo. Fonte: Dunlosky et al. (2013), *Psychological Science in the Public Interest*, 14(1), 4–58.

Cinco maneiras de te testares

1. **Flashcards:** pergunta de um lado, resposta do outro. Separa os que sabes dos que falhas e repete estes.
2. **Folha em branco:** fecha o caderno e escreve tudo o que te lembras sobre o tema. Depois compara.
3. **Explica em voz alta,** a alguém ou a um «aluno imaginário», como se fosses o professor.
4. **Exercícios de testes anteriores,** sem ver as soluções primeiro.
5. **Perguntas no fim do resumo:** em vez de só resumir, escreve 5 perguntas e responde sem olhar.

A CIÊNCIA DIZ

Testar-te e espaçar o estudo funcionam para alunos de muitas idades e níveis. Nota: esta revisão estudou alunos em geral, não especificamente com PHDA. Mas estas técnicas são ativas e curtas, e por isso encaixam bem nos blocos deste capítulo.

Dunlosky et al. (2013).

Espaçar: um pouco em vários dias

Com o mesmo tempo total, estudar em **vários dias** faz lembrar mais do que estudar tudo na véspera. Cada vez que voltas à matéria depois de uma pausa, o cérebro tem de a «ir buscar», e é isso que fixa a memória.



O mesmo tempo total (3 horas), distribuído de forma diferente. O espaçado lembra-se melhor.

Intercalar: misturar tipos de exercícios

Em Matemática ou Físico-Química, em vez de fazeres 10 exercícios iguais seguidos, **mistura tipos diferentes** (por exemplo, equações, geometria e problemas). No teste, os exercícios aparecem misturados, e tens de aprender a reconhecer qual é qual.

EM BLOCO

AAAA BBBB CCCC

INTERCALADO

ABC CAB BCA ACB

⚠ ATENÇÃO

Espaçar e intercalar parecem **mais difíceis** do que reler. É normal: esse esforço extra é sinal de que o cérebro está a trabalhar e a aprender.

🎯 EXPERIMENTA ESTA SEMANA

Faz flashcards de uma disciplina. Revê-os em 3 dias diferentes, 10 minutos de cada vez, e conta quantos sabes de cada vez.

Testes e exames

Em resumo: começar duas semanas antes, testar-se muito, simular o teste e aprender com os erros.

7

O plano de revisão de 2 semanas

D-14**Preparar**

Lista de todos os temas; reunir fichas, apontamentos e testes anteriores.

D-13**Um tema por dia** (D-13 a D-8)

2 a 3 blocos: perceber a matéria e fazer flashcards e perguntas.

D-7**Testar e espaçar** (D-7 a D-3)

Flashcards de todos os temas misturados; exercícios de testes anteriores.

D-2**Simulação**

Um teste completo, com o tempo real e sem ajudas. Corrigir e rever os erros.

D-1**Revisão leve**

Só os flashcards que ainda falham. Mochila feita. Dormir a horas.

 DICA PRÁTICA

Marca o D-14 no calendário da parede no dia em que o teste é anunciado. Se tiveres dois testes próximos, alterna as disciplinas em dias diferentes (é também uma forma de espaçar).

 A CIÊNCIA DIZ

Este plano junta as duas técnicas de utilidade alta: testar-te e espaçar o estudo. *Dunlosky et al. (2013).*

Durante a prova

1

Ler tudo
antes de começar

2

Sublinhar
o verbo da pergunta

3

Começar pelo
que sabes

4

Marcar ★
as que saltaste

5

Verificar
nos últimos 5 min

Verbos que tens de sublinhar

Verbo	O que pede
Identifica	Só dizer qual é
Explica	Dizer porquê ou como
Compara	Semelhanças e diferenças
Calcula	Mostrar os cálculos
Justifica	Dar razões ou provas

Gerir o tempo

Olha para as cotações: uma pergunta que vale o dobro merece o dobro do tempo. Se tiveres relógio, escreve no topo da folha a hora a que deves ir a meio.

Se te distraíres

É normal. Quando reparares, respira fundo, põe o dedo na pergunta onde ias e lê-a outra vez.

Depois do teste: aprender com os erros

Quando o teste vier corrigido, não o escondas na mochila. Para cada pergunta errada, descobre o **tipo de erro**:

Tipo de erro	O que mudar no próximo teste
Distração (sabia, mas...)	Guardar 5 minutos para verificar; sublinhar o verbo.
Não sabia	Fazer flashcards desse tema mais cedo; testar-me mais vezes.
Não percebi a pergunta	Treinar com perguntas de testes anteriores.
Faltou tempo	Começar pelo que sei; seguir as cotações; fazer simulações com tempo.

🎯 EXPERIMENTA ESTA SEMANA

Pega no último teste corrigido e classifica cada erro com a tabela acima. Qual é o tipo de erro que mais se repete?

Emoções e amizades

Em resumo: na PHDA, as emoções sobem mais depressa e com mais força.
Dá para aprender a baixá-las e a reparar o que correu mal.

8

Porque é que fico tão zangado?

Lembras-te do «alarme» das emoções (página 6)? Na PHDA, dispara mais depressa e demora mais a acalmar. Uma coisa pequena pode parecer enorme. **Não és mau por sentires isto**, e podes aprender o que fazer.

A CIÊNCIA DIZ

Uma meta-análise concluiu que as crianças com PHDA têm, em média, mais dificuldade em regular as emoções, reações negativas mais intensas e mais dificuldade em reconhecer as emoções dos outros.

O semáforo da calma

PARA

Repara nos sinais

coração acelerado,
punhos fechados,
cara quente

Não digas nem faças nada.

PENSA

Baixa a temperatura

4 respirações lentas,
contar até 10,
afastar-te um pouco

«O que posso fazer?»

AGE

Escolhe uma saída

dizer o que sentes,
pedir ajuda a um adulto,
propor outra solução

«Estou zangado porque...»

Treina o semáforo em momentos calmos. Preenche o teu plano de calma na ficha C2 (página 52).

PARA OS PAIS

Primeiro acalmar, depois corrigir. No pico da emoção, ninguém aprende nada. Nomeie a emoção («Estás mesmo furioso») e só converse sobre o que aconteceu quando o seu filho estiver calmo.

Fontes desta página: Graziano, P. A., & Garcia, A. (2016). Attention-deficit hyperactivity disorder and children's emotion dysregulation: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 46, 106–123 · Barkley, R. A. (s.d.). *The important role of executive functioning and self-regulation in ADHD*. russellbarkley.org · Sugestões práticas da experiência em tutoria da equipa Tutorias.pt (não resultam de um estudo específico).

Depois da explosão: reparar

Toda a gente perde a calma de vez em quando. O que conta é o que fazes a seguir. Reparar mostra aos outros que te importas, e ajuda-te a ti a fechar o assunto.

Em vez de...	Experimenta...
Fingir que nada aconteceu	Quando estiveres calmo: «Desculpa ter gritado.»
«Ele é que começou!»	«O que é que eu podia ter feito de outra forma?»
Ficar a remoer sozinho	Contar a um adulto de confiança o que aconteceu.
Prometer «nunca mais»	Combinar um plano para a próxima vez: «Se voltar a acontecer, vou...»

Fazer e manter amigos

Ouvir até ao fim

Antes de responderes, conta mentalmente até 2. Assim não interrompes, e o outro sente que o ouviste.

Perguntar «e tu?»

Depois de falares do que gostas, pergunta ao outro. Uma conversa é como um jogo de bola: passa-se a vez.

Nos jogos, esperar a vez

Se custar, segura uma coisa na mão enquanto esperas. Perder faz parte: «Boa jogada!» abre portas.

Ensaiar em casa

Com um adulto, treina situações difíceis antes de acontecerem: pedir para entrar num jogo, dizer que não gostaste de uma coisa.

⚠️ ATENÇÃO

Uma revisão Cochrane (25 ensaios, 2690 crianças) não encontrou efeitos clinicamente relevantes dos programas formais de treino de competências sociais, e a qualidade da evidência foi baixa. Por isso, estas dicas não são um «curso»: funcionam melhor quando praticadas em situações reais, com a ajuda dos adultos à volta.

🎯 EXPERIMENTA ESTA SEMANA

Escolhe o teu sinal de calma (respirar, apertar uma bola, beber água) e combina-o com os teus pais e com um professor. Usa-o pelo menos uma vez.

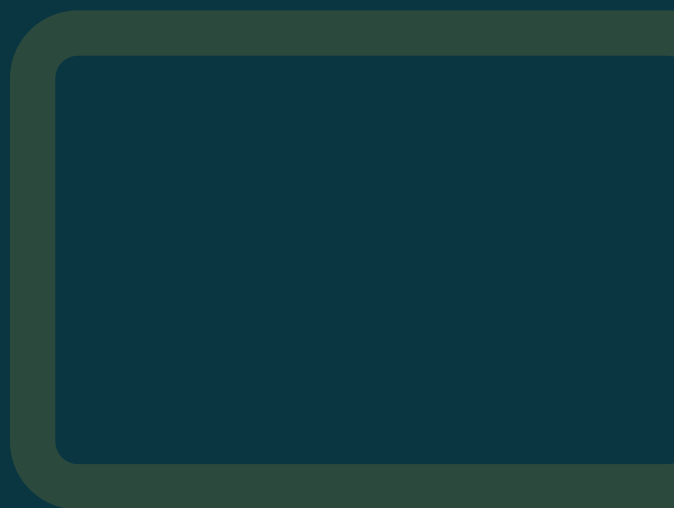
PARTE C

Para professores

O que acontece na sala de aula pesa muito. Pequenas mudanças na forma de dar instruções, organizar a sala e dar feedback ajudam o aluno com PHDA, e quase sempre ajudam a turma toda.

9 Na sala de aula: estratégias para professores

Pais: esta parte pode ser impressa e entregue ao diretor de turma.



Na sala de aula

Em resumo: por trás de cada comportamento difícil há, quase sempre, uma função executiva a falhar. Ajude no momento e no local onde a dificuldade aparece.

9

O que se vê e o que está por trás

O que o professor vê	O que costuma estar por trás	O que ajuda
Não começa a tarefa	Dificuldade em planear e iniciar	Dizer o primeiro passo em voz alta; dar a tarefa em partes
Esquece-se dos TPC e do material	Memória de trabalho frágil	TPC escritos no quadro; verificar a agenda no fim da aula
Levanta-se, mexe-se	Necessidade de movimento para se regular	Tarefas com movimento (distribuir fichas, apagar o quadro); pausas curtas
Responde antes do tempo, interrompe	Dificuldade em travar impulsos	Regra visível («mão no ar e conto até 3»); sinal combinado
Desliga a meio da explicação	Atenção que se esgota depressa	Explicações curtas, intercaladas com perguntas e tarefas
Explode quando algo corre mal	Regulação emocional mais difícil	Espaço ou pausa para acalmar; conversa só depois

A CIÊNCIA DIZ

A gestão comportamental na sala de aula está entre as abordagens **bem estabelecidas** para a PHDA (Evans et al., 2018). Uma meta-análise de 60 estudos sobre intervenções em contexto escolar encontrou efeitos positivos da gestão de contingências (reforço e consequências), das intervenções académicas e das estratégias cognitivo-comportamentais (DuPaul et al., 2012).

Fontes desta página: Barkley, R. A. (s.d.). *The important role of executive functioning and self-regulation in ADHD*. russellbarkley.org · Evans, S. W. et al. (2018). Evidence-based psychosocial treatments for children and adolescents with ADHD. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 47(2), 157–198 · DuPaul, G. J., Eckert, T. L., & Vilaro, B. (2012). The effects of school-based interventions for ADHD: A meta-analysis 1996–2010. *School Psychology Review*, 41(4), 387–412.

10 estratégias para a sala de aula

1 · Lugar estratégico

Perto do professor, longe da porta e da janela, ao lado de um colega calmo.

2 · Uma instrução de cada vez

Curta, dita e escrita no quadro. Evite cadeias de 3 ou 4 ordens seguidas.

3 · Verificar a compreensão

«Diz-me o que vais fazer primeiro.» Melhor do que «Percebeste?».

4 · Fichas em partes

Dar uma parte de cada vez, ou dobrar a folha. Menos exercícios por página.

5 · Movimento com propósito

Distribuir material, ir ao quadro, pausas de 1 minuto. Evite retirar o recreio como castigo.

6 · Elogio frequente e específico

Elogie em público o que correu bem; corrija em privado e com calma.

7 · Sinal combinado

Um toque na mesa ou um gesto discreto para voltar à tarefa. Pergunte ao aluno qual prefere.

8 · Agenda verificada

No fim da aula, confirmar que os TPC ficaram registados (pode ser um colega-tutor).

9 · Rotinas visíveis

Regras e plano da aula afixados. A previsibilidade reduz a ansiedade e a agitação.

10 · Consequências imediatas

Reforços e consequências logo a seguir ao comportamento, e não no fim do período.

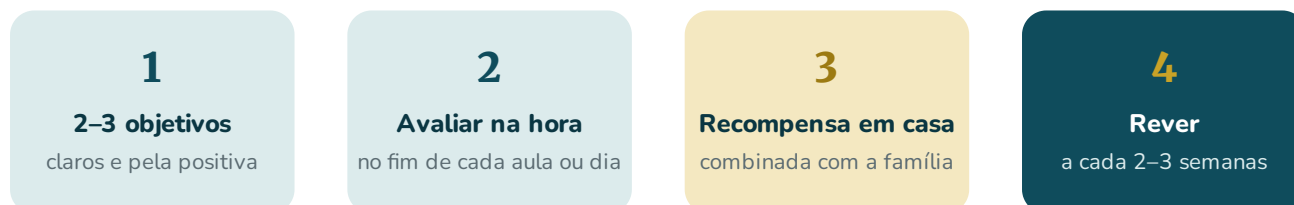
A CIÊNCIA DIZ

Uma revisão sistemática sobre intervenções escolares para a PHDA concluiu que os melhores resultados vêm de intervenções **combinadas**, ajustadas ao aluno, e que incluem componentes de **autorregulação** e apoio individual (Moore et al., 2018).

Fontes desta página: Evans, S. W. et al. (2018). Evidence-based psychosocial treatments for children and adolescents with ADHD. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 47(2), 157–198 · Barkley, R. A. (s.d.). *The important role of executive functioning and self-regulation in ADHD*. russellbarkley.org · Moore, D. A. et al. (2018). School-based interventions for ADHD: A systematic review with multiple synthesis methods. *Review of Education*, 6(3), 209–263 · Sugestões práticas da experiência em tutoria da equipa Tutorias.pt (não resultam de um estudo específico).

A caderneta diária: como pô-la a funcionar

A caderneta diária (exemplo na página 15) liga a escola a casa: o professor avalia 2 ou 3 objetivos e a família dá a recompensa. Na revisão de Moore et al. (2018), as cadernetas diárias tiveram **efeitos favoráveis grandes**, embora com estimativas pouco precisas.



Avaliação e testes

- Enunciados com **uma pergunta por bloco**, espaço para responder e verbos destacados.
- Lembrar o aluno, a meio do teste, de quanto tempo falta.
- Medidas como tempo suplementar ou sala à parte dependem das **medidas de suporte definidas para o aluno** ao abrigo do Decreto-Lei 54/2018 e das regras de avaliação em vigor. Fale com a equipa multidisciplinar da escola.

Trabalhar com a família

- Envie também **boas notícias**: uma mensagem positiva por semana muda a relação com a escola.
- Usem a mesma linguagem em casa e na escola (por exemplo, o semáforo da calma, página 28).
- Combinem poucos objetivos de cada vez e revejam-nos juntos.

🎯 EXPERIMENTE ESTA SEMANA

Escolha uma única estratégia da página anterior e aplique-a durante duas semanas. Registe o que muda.

Fontes desta página: Moore, D. A. et al. (2018). School-based interventions for ADHD: A systematic review with multiple synthesis methods. *Review of Education*, 6(3), 209–263 · Evans, S. W. et al. (2018). Evidence-based psychosocial treatments for children and adolescents with ADHD. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 47(2), 157–198 · Decreto-Lei n.º 54/2018, de 6 de julho (educação inclusiva). *Diário da República*. 1.ª série, n.º 129 · Sugestões práticas da experiência em tutoria da equipa Tutorias.pt (não resultam de um estudo específico).

ANEXO A

Imprimíveis

Imprima em A4, a preto e branco se preferir, e afixe à vista: na parede do quarto, junto à secretária ou no frigorífico.

1 Rotina da tarde p. 35

2 Checklist da mochila p. 36

3 Planner semanal p. 37

4 Cartões de estudo
(para recortar) p. 38

5 Registo de pontos p. 39

6 Plano de revisão para
testes p. 40

7 Guião de reunião com a
escola p. 41

A minha rotina da tarde

Preenche as horas com um adulto. Assinala cada passo quando o fizeres.

Hora	Passo	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex
	Lanche					
	10 min de movimento					
	Abrir a agenda					
	Ritual de arranque					
	Bloco 1 + pausa					
	Bloco 2 + pausa					
	Bloco 3					
	Pasta «Para fazer / Feito»					
	Mochila de amanhã					
	Tempo livre!					

DICA

Ao fim de 2 ou 3 semanas, a rotina começa a ser automática. Nessa altura, pode deixar de assinalar todos os dias.

Checklist da mochila

Faz a mochila na noite anterior. Afixa esta folha perto da porta do quarto.

Antes de dormir, verifiquei...	Dom	Seg	Ter	Qua	Qui
O horário de amanhã					
Livros e cadernos de cada aula					
Pasta «Para fazer / Feito»					
Agenda					
Estojo completo					
Calculadora / material especial					
Material de Educação Física					
Lanche e garrafa de água					
Papéis para assinar / entregar					
Chaves / passe / cartão					

Coisas só minhas que me esqueço:

O meu planner semanal

Semana de _____ a _____. Preenche ao domingo: primeiro os testes e trabalhos, depois os degraus de cada dia.

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb
Testes e entregas						
Degrau 1						
Degrau 2						
Degrau 3						
Desporto / atividades						
Feito? ✓						

O mais importante desta semana

A minha recompensa se cumprir

Cartões de estudo

Recorta pelo tracejado e guarda um cartão dentro do dossiê ou cola-o na secretária.

CARTÃO 1

Como começo

1. Mesa limpa: só o material desta tarefa
2. Telemóvel noutra divisão
3. Escolher o degrau do planner
4. Ligar o temporizador
5. Começar pelo passo mais pequeno

Não me apetece? Só 5 minutos. Depois decido.

CARTÃO 2

Como estudo

- **Bloco** de ___ minutos
- **Pausa** de ___ minutos, a mexer-me
- Ao fim de 3 blocos: pausa longa + ponto
- Nas pausas: sem ecrãs

Testar-me > reler. Espaçar > tudo na véspera.

CARTÃO 3

Como me testo

1. Flashcards
2. Folha em branco
3. Explicar em voz alta
4. Exercícios de testes antigos
5. 5 perguntas no fim do resumo

CARTÃO 4

No teste

1. Ler tudo primeiro
2. Sublinhar o verbo
3. Começar pelo que sei
4. Marcar ★ as que saltei
5. Verificar nos últimos 5 min

Registo de pontos

Escolham juntos 3 a 5 objetivos. Cada objetivo cumprido vale 1 ponto, dado logo a seguir. Os pontos ganhos não se tiram.

Objetivo	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
Total do dia							

A nossa lista de recompensas

Pontos	Recompensa
3	
5	
10	
20 (semana)	

Ideias: escolher o jantar, 15 minutos extra de jogo, uma saída ao fim de semana, escolher o filme da família.

Plano de revisão · 2 semanas

Disciplina: _____ Data do teste: ____ / ____ Temas: _____

Dia	Data	O que vou fazer	Feito
D-14		Lista de temas · reunir materiais	
D-13		Tema: _____ · flashcards	
D-12		Tema: _____ · flashcards	
D-11		Tema: _____ · flashcards	
D-10		Tema: _____ · flashcards	
D-9		Tema: _____ · flashcards	
D-8		Tema: _____ · flashcards	
D-7		Flashcards misturados · exercícios	
D-6		Folha em branco · exercícios	
D-5		Testes anteriores · exercícios	
D-4		Testes anteriores	
D-3		Flashcards que ainda falham	
D-2		Simulação com tempo real + correção	
D-1		Revisão leve · mochila · dormir a horas	

Guião de reunião com a escola

Data: ____ / ____ / ____ Com: _____ (diretor de turma / professor / psicólogo)

O que corre bem (começar por aqui)

3 dificuldades concretas

O que funciona em casa

O que vamos propor («Seria possível...?»)

O que ficou combinado (máximo 3 medidas)

Medida	Quem	Desde quando

Próxima reunião de revisão: ____ / ____ (4 a 6 semanas) · Email-resumo enviado: ☐

Fichas de atividades

Fichas curtas para aplicar com a criança ou o jovem, em casa ou na tutoria. Imprima uma de cada vez.

Atenção

- | | |
|---|-------|
| A1 Caça às estrelas e aos triângulos | p. 43 |
| A2 Encontra as 7 diferenças | p. 44 |
| A3 O labirinto do planeador | p. 45 |
| A4 Regras, padrões e códigos | p. 46 |

Funções executivas

- | | |
|---|-------|
| B1 Planeia como um chefe de obra | p. 47 |
| B2 Adivinha o tempo | p. 48 |
| B3 Lembra-te e repete | p. 49 |
| B4 Primeiro o quê? | p. 50 |

Emoções e autocontrolo

- | | |
|--|-------|
| C1 O meu termómetro das emoções | p. 51 |
| C2 O meu plano de calma | p. 52 |
| C3 O que faço quando...? | p. 53 |

Estudo aplicado

- | | |
|---|-------|
| D1 Flashcards para recortar | p. 54 |
| D2 Folha em branco: o mapa do tema | p. 55 |
| D3 Detetive dos erros | p. 56 |

Como usar

- **Curtas:** 5 a 15 minutos, como aquecimento antes do estudo ou como jogo ao fim de semana.
- **Com um adulto por perto,** sobretudo no 1.º ciclo. Explique o objetivo antes de começar.
- **Elogie o método** («foste linha a linha!») mais do que o resultado. As soluções estão na página 57.

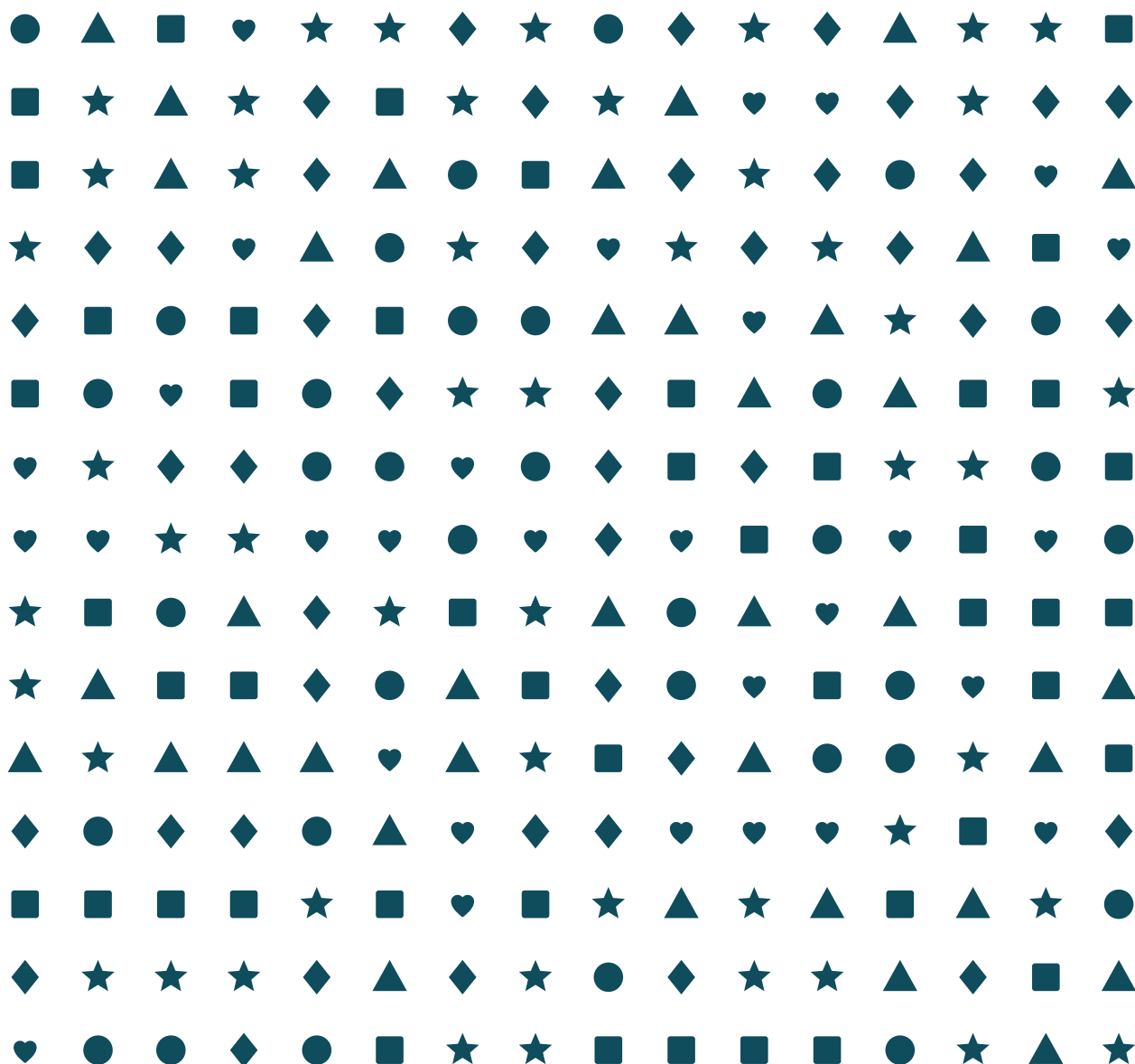
ATENÇÃO

Uma meta-análise de ensaios controlados concluiu que o treino cognitivo melhora sobretudo as tarefas treinadas (como a memória de trabalho), com efeitos limitados nos sintomas quando avaliados por observadores independentes, e sem efeito significativo na leitura ou na matemática. As fichas A e B são para treinar **estratégias** (método, planear, travar o impulso) de forma divertida, e não substituem o resto deste guia.

Caça às estrelas e aos triângulos

Para: 1.º e 2.º ciclo · Tempo: 5 a 10 minutos · Objetivo: manter a atenção numa regra e trabalhar com método (linha a linha).

Desafio: risca com um traço todas as **estrelas** ★ e todos os **triângulos** ▲. Vai linha a linha, da esquerda para a direita, com o dedo a guiar.



Tempo: _____ min _____ s

Encontrei: _____ estrelas e _____ triângulos

Nome: _____ Data: ____/____/____ Como correu? ☐ bem ☐ mais ou menos ☐ difícil

Encontra as 7 diferenças

Para: 1.º e 2.º ciclo · Tempo: 5 a 10 minutos · Objetivo: comparar com atenção ao pormenor e procurar com um plano.

As duas imagens parecem iguais, mas há **7 diferenças**. Faz um círculo à volta de cada uma na imagem de baixo. Dica: compara uma zona de cada vez (janela, parede, mesa, chão).



Encontrei ____ / 7 diferenças em _____ minutos. A zona onde comecei:

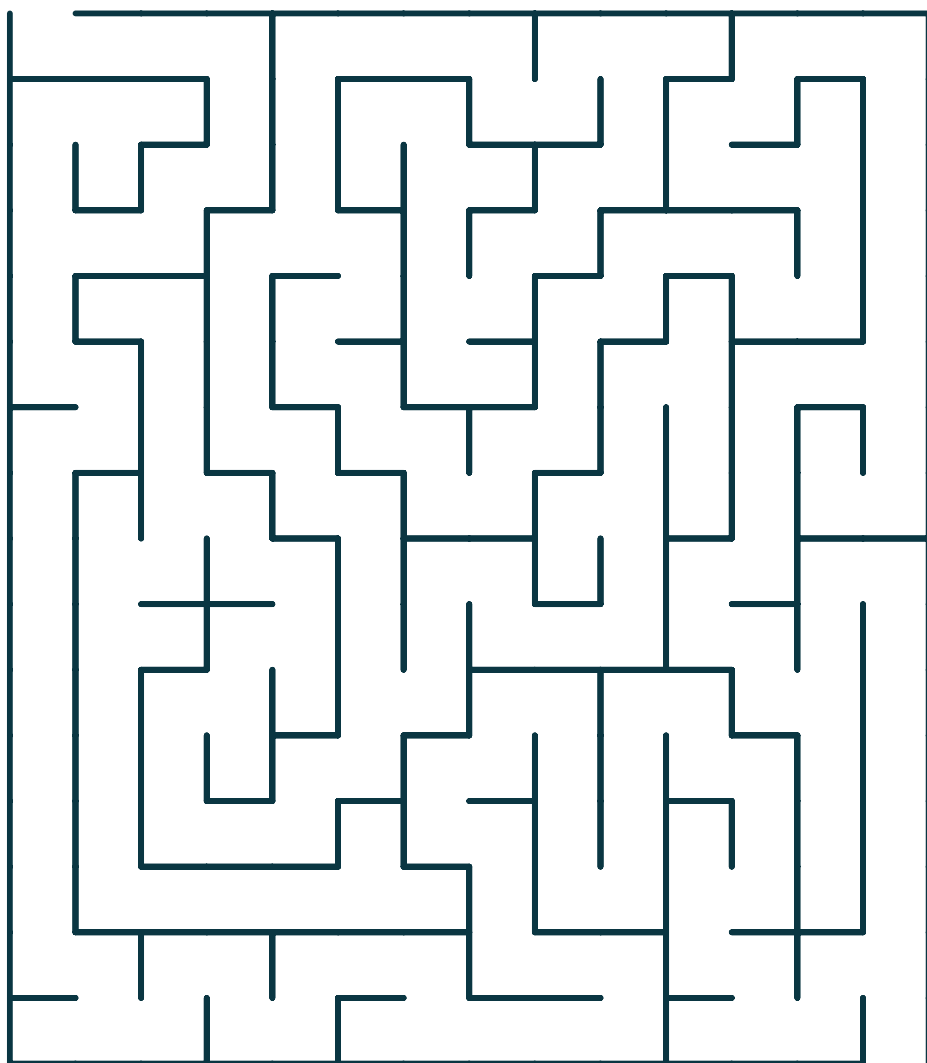
Nome: _____ Data: ____/____ Como correu? ☐ bem ☐ mais ou menos ☐ difícil

O labirinto do planeador

Para: todos os ciclos · Tempo: 5 minutos · Objetivo: planear antes de agir e travar o impulso de começar logo.

Antes de começares, **olha 30 segundos** para o labirinto e tenta ver o caminho só com os olhos. Depois traça-o a lápis, sem levantar. Se bateres numa parede, volta atrás com calma.

ENTRADA



SAÍDA

Nome: _____ Data: ____/____ Como correu? ☐ bem ☐ mais ou menos ☐ difícil

Regras, padrões e códigos

Para: 1.º ao 3.º ciclo · Tempo: 10 minutos · Objetivo: encontrar regras e trabalhar com cuidado, passo a passo.

1 · Descobre a regra e desenha o que vem a seguir



2 · Completa as sequências de números

a) $2 \cdot 4 \cdot 6 \cdot 8 \cdot _____\cdot _____\cdot$

b) $5 \cdot 10 \cdot 15 \cdot 20 \cdot _____\cdot _____\cdot$

c) $1 \cdot 2 \cdot 4 \cdot 8 \cdot _____\cdot _____\cdot$

d) $20 \cdot 17 \cdot 14 \cdot 11 \cdot _____\cdot _____\cdot$

3 · Decifra a mensagem secreta

Cada número é uma letra. Usa a chave.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

a) $19 \cdot 15 \cdot 21 / 3 \cdot 1 \cdot 16 \cdot 1 \cdot 26$

b) $16 \cdot 1 \cdot 19 \cdot 19 \cdot 15 / 1 / 16 \cdot 1 \cdot 19 \cdot 19 \cdot 15$

Nome: _____ Data: ____/____ Como correu? ☐ bem ☐ mais ou menos ☐ difícil

Planeia como um chefe de obra

Para: 2.º ciclo ao secundário · Tempo: 10 minutos para planear · Objetivo: dividir tarefas grandes e aprender a estimar o tempo.

Um chefe de obra não começa a construir sem um plano. Tu também não! Divide a tarefa em **passos de 10 a 15 minutos**, estima quanto tempo cada um vai demorar e, no fim, compara com o tempo real.

Exemplo: cartaz sobre os animais da savana

Passo (começa com um verbo)	Estimo	Real	✓
Escolher 4 animais	5 min	8 min	✓
Procurar 3 informações de cada um	15 min	20 min	✓
Desenhar o esboço do cartaz	10 min		

A minha tarefa: _____

Para entregar em: ____/____ · Material de que preciso: _____

#	Passo	Estimo	Real	✓
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

No fim: demorei mais ou menos do que pensava? _____ O passo mais difícil foi

Nome: _____ Data: ____/____ Como correu? ☐ bem ☐ mais ou menos ☐ difícil

Adivinha o tempo

Para: todos os ciclos · Tempo: ao longo de uma semana · Objetivo: aprender a «sentir» o tempo, uma das maiores dificuldades na PHDA.

Muitas vezes achamos que uma tarefa vai demorar «um segundo» ou «uma eternidade». Este jogo treina o teu **relógio interior**: primeiro adivinhas, depois medes com o temporizador.

Atividade	Acho que demoro	Demorei mesmo	Diferença
Arrumar a mochila para amanhã			
Fazer 10 contas de cabeça			
Ler uma página do livro			
Escrever 5 frases sobre o meu dia			
Arrumar a secretária			
Copiar o sumário de uma aula			
Preparar o lanche			
Outra: _____			

Pontos

Diferença até 2 min = 3 pontos · até 5 min = 2 pontos · mais = 1 ponto (pelo esforço!).

O que descobri

Costumo achar que demoro **mais** / **menos** do que demoro. Em que tarefas?

Nome: _____ Data: ____/____ Como correu? ☐ bem ☐ mais ☐ ou menos ☐ difícil

Lembra-te e repete

Para: 1.º ao 3.º ciclo · Tempo: 5 a 10 minutos, com um adulto · Objetivo: brincar com a memória de trabalho e descobrir truques para guardar informação.

Um adulto lê cada sequência devagar (um número por segundo). Tu repetes de cabeça. Na coluna da direita é mais difícil: repetes **de trás para a frente**. Assinala ✓ quando acertares.

Repete igual	✓	Repete ao contrário	✓
4 · 9 · 3		2 · 1	
6 · 8 · 2		3 · 8	
1 · 8 · 5 · 9		4 · 5 · 7	
4 · 4 · 8 · 9		5 · 7 · 9	
9 · 8 · 7 · 3 · 4		7 · 6 · 9 · 7	
3 · 9 · 7 · 1 · 2		4 · 6 · 1 · 5	
3 · 1 · 5 · 1 · 5 · 8		3 · 6 · 9 · 2 · 4	
7 · 7 · 7 · 8 · 3 · 6		5 · 5 · 2 · 2 · 8	

Jogo da lista de compras

Um jogador diz: «Fui ao mercado e comprei **pão**.»
O seguinte repete e acrescenta: «...comprei pão e **maçãs**.» E assim por diante. Quem se esquecer de um item começa uma lista nova.

Truque que podes usar: imagina os itens a acontecer numa história («o pão caiu em cima das maçãs...»). Recorde da família: _____ itens.

Treinar a memória com jogos melhora sobretudo os próprios jogos; não substitui as estratégias de estudo dos capítulos 4 a 7 (ver página 42).

Nome: _____ Data: ____/____/____ Como correu? ☐ bem ☐ mais ou menos ☐ difícil

Primeiro o quê?

Para: 3.º ciclo e secundário · Tempo: 10 minutos · Objetivo: decidir prioridades em vez de começar pelo que aparece primeiro.

Quando tudo parece importante, é difícil escolher por onde começar. Coloca cada tarefa da lista no quadrado certo (escreve o número).

1. Teste de Matemática amanhã
2. Trabalho de grupo para daqui a 2 semanas
3. Responder a uma mensagem de um amigo
4. Ver um vídeo novo do meu youtuber
5. Arrumar a secretária
6. Ler o livro para a aula de sexta
7. Assinar a autorização da visita de estudo (entrega amanhã)
8. Treino de futebol hoje às 18h

↑
mais importante
↓
menos importante

1 · FAZER JÁ

urgente e importante

2 · PLANEAR

importante, mas não urgente

3 · DESPACHAR

urgente, mas rápido ou menos importante

4 · DEPOIS

pode esperar (ou é a recompensa!)

Agora faz o mesmo com as **tuas** tarefas desta semana, no verso da folha.

Nome: _____ Data: ____/____/____ Como correu? ☐ bem ☐ mais ou menos ☐ difícil

O meu termómetro das emoções

Para: todos os ciclos · Tempo: 15 minutos, com um adulto · Objetivo: reconhecer os sinais de alerta antes de a emoção explodir.

As emoções sobem como a temperatura num termómetro. Se perceberes que estás no **3**, ainda vais a tempo de usar o semáforo da calma antes de chegares ao **5**.



Nível	O que sinto no corpo e o que faço	O que me ajuda neste nível
5 Furioso		
4 Zangado		
3 Irritado		
2 Incomodado		
1 Calmo		

Exemplos para o corpo: coração rápido, cara quente, vontade de gritar, choro, punhos fechados. Exemplos de ajuda: respirar, beber água, sair um bocadinho, abraço, desenhar.

Nome: _____ Data: ____/____/____ Como correu? ☐ bem ☐ mais ou menos ☐ difícil

O meu plano de calma

Para: todos os ciclos · Tempo: 15 minutos, com um adulto · Objetivo: ter um plano pronto a usar quando o alarme das emoções disparar (capítulo 8).

Preenche com calma, num dia bom. Depois afixa-o no quarto e leva uma cópia na mochila.

PARA · OS MEUS SINAIS DE ALERTA

PENSA · O QUE ME AJUDA A BAIXAR A TEMPERATURA

- | | |
|---|--|
| ☐ 4 respirações lentas | ☐ Apertar uma bola |
| ☐ Contar até 10 | ☐ Afastar-me um pouco |
| ☐ Beber água | ☐ Ouvir uma música |

AGE · O QUE POSSO DIZER OU FAZER

«Preciso de um minuto.» · «Estou zangado porque...» · «Podes ajudar-me?»

Adultos que me ajudam

Em casa: _____

Na escola: _____

O meu sinal combinado

Com o professor: _____

Com os pais: _____

O que faço quando...?

Para: 2.º ciclo ao secundário · Tempo: 15 minutos · Objetivo: ensaiar respostas antes de as situações acontecerem.

Para cada situação, imagina o semáforo. O que sentirias? Que opções tens? O que escolhias fazer? Não há uma única resposta certa.

Situação	PARA o que sinto	PENSA 2 opções	AGE o que escolho
Perdi um jogo no recreio e os outros riram-se.			
Um colega tirou-me o lápis sem pedir.			
Tive uma nota mais baixa do que esperava.			
A minha mãe disse que hoje não há telemóvel.			
Não me deixaram entrar no jogo.			
Uma situação minha: _____			

Nome: _____ Data: ____/____ Como correu? ☐ bem ☐ mais ou menos ☐ difícil

Flashcards para recortar

Para: 2.º ciclo ao secundário · Disciplina: _____ · Tema: _____

Escreve a pergunta à esquerda e a resposta à direita. Recorta pelas linhas horizontais e **dobra pela linha tracejada**.
Testa-te: os que acertas vão para a pilha «sei»; os que falhas, repetes amanhã.

Pergunta	Resposta
Pergunta	Resposta
Pergunta	Resposta
Pergunta	Resposta
Pergunta	Resposta
Pergunta	Resposta
Pergunta	Resposta
Pergunta	Resposta

Nome: _____ Data: ____/____ Como correu? ☐ bem ☐ mais ou menos ☐ difícil

Folha em branco: o mapa do tema

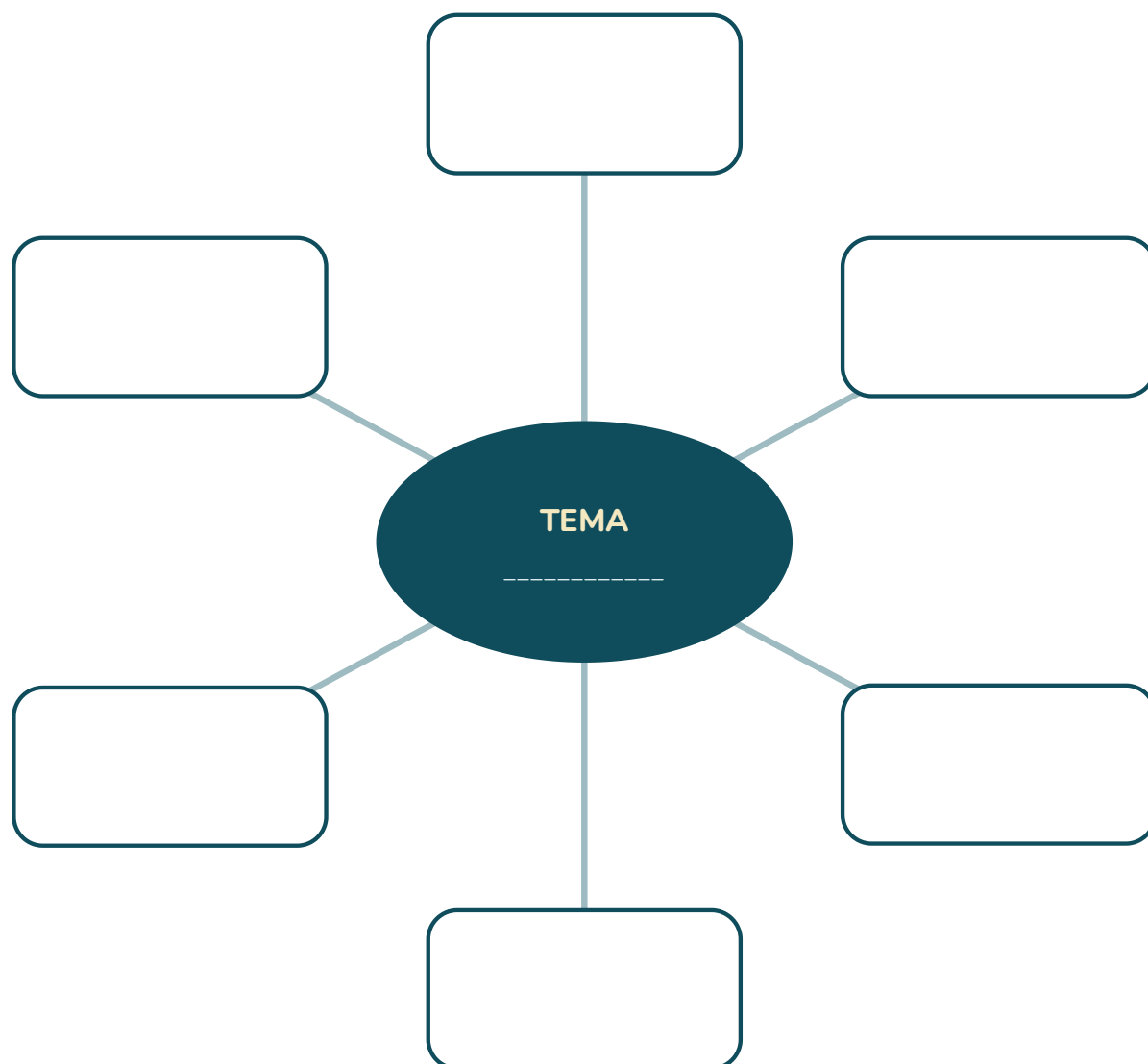
Para: 2.º ciclo ao secundário · Disciplina: _____ · Objetivo: testar-te sobre um tema inteiro e descobrir o que falta rever.

1 · Folha em branco (5 min)

Fecha o caderno. No mapa, escreve **tudo** o que te lembras sobre o tema.

2 · Compara (5 min)

Abre o caderno e acrescenta, **noutra cor**, o que te faltou. É isso que vais rever.



Em cada caixa: uma ideia principal. À volta, com setas: exemplos, datas, fórmulas ou palavras-chave.

Nome: _____ Data: ____/____/____ Como correu? ☐ bem ☐ mais ou menos ☐ difícil

Detetive dos erros

Para: 2.º ciclo ao secundário · Tempo: 15 minutos, depois de cada teste corrigido · Objetivo: transformar erros em estratégias (capítulo 7).

Teste de _____ Data: ____/____/____ Nota: _____

Pergunta	Pontos perdidos	Distração	Não sabia	Não percebi a pergunta	Faltou tempo	O que vou fazer diferente
Total de cada tipo						

O erro que mais se repete

A minha estratégia para o próximo teste

Ajuda: Distração → guardar 5 min para verificar · Não sabia → flashcards mais cedo · Não percebi → treinar com testes antigos · Faltou tempo → começar pelo que sei.

Nome: _____ Data: ____/____/____ Como correu? ☐ bem ☐ mais ou menos ☐ difícil

ANEXO B

Soluções

A1 · Caça

49 estrelas e 37 triângulos.

A2 · 7 diferenças

1. Sol na janela
2. Nuvem pequena a mais
3. Ponteiro grande do relógio
4. Cor do livro de cima
5. Número de lápis no copo
6. Uma folha a menos na planta
7. Risca amarela na caneca

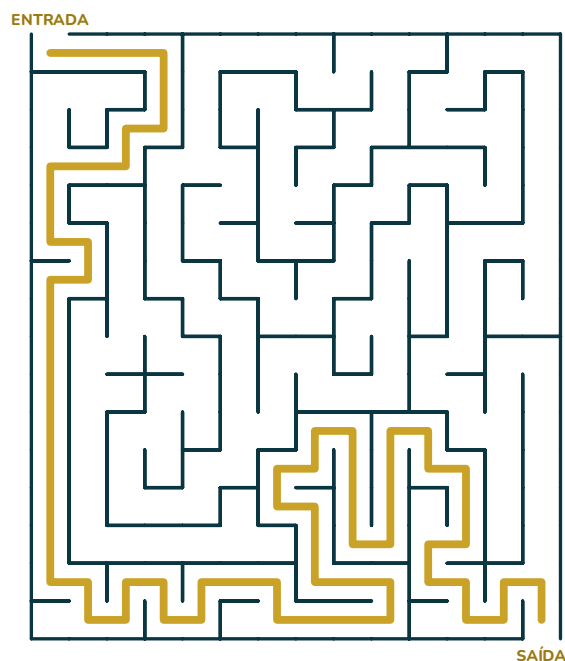
A4 · Regras e códigos

1. 1a) triângulo dourado · 1b) quadrado · 1c) losango
2. 2a) 10, 12 · 2b) 25, 30 · 2c) 16, 32 · 2d) 8, 5
3. 3a) SOU CAPAZ · 3b) PASSO A PASSO

B4 · Sugestão

Fazer já: 1, 7, 8 · Planear: 2, 6 · Despachar: 3, 5 · Depois:
4. Outras respostas podem estar certas, se forem bem justificadas.

A3 · Labirinto



REFERÊNCIAS

Bibliografia

Estudos e documentos em que este guia se baseia, ordenados por autor (normas APA, 7.ª edição).

- Barkley, R. A. (s.d.). *The important role of executive functioning and self-regulation in ADHD* [Ficha informativa]. https://www.russellbarkley.org/factsheets/ADHD_EF_and_SR.pdf
- Bikic, A., Reichow, B., McCauley, S. A., Ibrahim, K., & Sukhodolsky, D. G. (2017). Meta-analysis of organizational skills interventions for children and adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Clinical Psychology Review*, 52, 108–123. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.12.004>
- Cortese, S., Ferrin, M., Brandeis, D., et al. (2015). Cognitive training for attention-deficit/hyperactivity disorder: Meta-analysis of clinical and neuropsychological outcomes from randomized controlled trials. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 54(3), 164–174. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2014.12.010>
- Decreto-Lei n.º 54/2018, de 6 de julho. Estabelece o regime jurídico da educação inclusiva. *Diário da República*, 1.ª série, n.º 129. https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/EEspecial/dl_54_2018.pdf
- Direção-Geral da Educação. (s.d.). *Decreto-Lei n.º 54/2018: Perguntas frequentes*. https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/EEspecial/dl-54_faq.pdf
- DuPaul, G. J., Eckert, T. L., & Vilardo, B. (2012). The effects of school-based interventions for attention deficit hyperactivity disorder: A meta-analysis 1996–2010. *School Psychology Review*, 41(4), 387–412.
- Dunlosky, J., Rawson, K. A., Marsh, E. J., Nathan, M. J., & Willingham, D. T. (2013). Improving students' learning with effective learning techniques: Promising directions from cognitive and educational psychology. *Psychological Science in the Public Interest*, 14(1), 4–58. <https://doi.org/10.1177/1529100612453266>
- Evans, S. W., Owens, J. S., Wymbs, B. T., & Ray, A. R. (2018). Evidence-based psychosocial treatments for children and adolescents with attention deficit/hyperactivity disorder. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 47(2), 157–198. <https://doi.org/10.1080/15374416.2017.1390757>
- Graziano, P. A., & Garcia, A. (2016). Attention-deficit hyperactivity disorder and children's emotion dysregulation: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 46, 106–123. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.04.011>

REFERÊNCIAS (CONTINUAÇÃO)

- Hoogman, M., Bralten, J., Hibar, D. P., et al. (2017). Subcortical brain volume differences in participants with attention deficit hyperactivity disorder in children and adults: A cross-sectional mega-analysis. *The Lancet Psychiatry*, 4(4), 310–319. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(17\)30049-4](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(17)30049-4)
- Langberg, J. M., Epstein, J. N., Becker, S. P., Girio-Herrera, E., & Vaughn, A. J. (2012). Evaluation of the Homework, Organization, and Planning Skills (HOPS) intervention for middle school students with ADHD as implemented by school mental health providers. *School Psychology Review*, 41(3), 342–364.
- Moore, D. A., Russell, A. E., Matthews, J., et al. (2018). School-based interventions for attention-deficit/hyperactivity disorder: A systematic review with multiple synthesis methods. *Review of Education*, 6(3), 209–263.
- Polanczyk, G. V., Willcutt, E. G., Salum, G. A., Kieling, C., & Rohde, L. A. (2014). ADHD prevalence estimates across three decades: An updated systematic review and meta-regression analysis. *International Journal of Epidemiology*, 43(2), 434–442. <https://doi.org/10.1093/ije/dyt261>
- Shaw, P., Eckstrand, K., Sharp, W., et al. (2007). Attention-deficit/hyperactivity disorder is characterized by a delay in cortical maturation. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 104(49), 19649–19654. <https://doi.org/10.1073/pnas.0707741104>
- Storebø, O. J., Andersen, M. E., Skoog, M., et al. (2019). Social skills training for attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) in children aged 5 to 18 years. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2019(6), CD008223. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD008223.pub3>
- Yegencik, B., Bell, B. T., & Deniz, E. (2025). School-based randomized controlled trials for ADHD and accompanying impairments: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 16, 1611145. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1611145>
- Zhu, F., Zhu, X., Bi, X., et al. (2023). Comparative effectiveness of various physical exercise interventions on executive functions and related symptoms in children and adolescents with attention deficit hyperactivity disorder: A systematic review and network meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 11, 1133727. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1133727>

As sugestões marcadas como **Dica prática** vêm da experiência em tutoria e não de um estudo específico. Os tempos de bloco e de pausa são pontos de partida, a ajustar a cada aluno.



TUTORIAS.pt

Método · Confiança · Motivação.

A Tutorias.pt é um serviço de tutoria académica personalizada, presencial e online, fundado em 2025. Conta com uma equipa de tutores e duas psicólogas, que fazem avaliações e acompanham crianças e jovens.

Mais do que explicar matéria, ajudamos cada aluno a construir método e autonomia.

Ilustrações e esquemas criados com inteligência artificial e revistos pela Tutorias.pt.

tutorias.pt