



CHECKLIST PARA DESPISTE de Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção (PHDA) 1.º e 2.º Ciclos

Esta checklist visa apoiar os docentes na identificação de sinais que possam indicar PHDA em crianças do 1.º e 2.º ciclos. Deve ser utilizada como ferramenta de observação inicial e complementada por uma avaliação especializada.

Informações Gerais

Nome: _____ Ano e Turma: _____

Data de observação: ____ / ____ / ____ Docente: _____

I. Indicadores de Inatenção

Durante as aulas, o aluno apresenta frequentemente os seguintes comportamentos:

- ☐ Tem dificuldade em manter a atenção em tarefas ou atividades escolares.
- ☐ Parece não ouvir quando é chamado ou quando lhe falam diretamente.
- ☐ Perde frequentemente materiais escolares (e.g., lápis, cadernos).
- ☐ Distrai-se facilmente com estímulos irrelevantes.
- ☐ Tem dificuldade em seguir instruções, mesmo que compreenda a tarefa.
- ☐ Comete erros por descuido em tarefas que exigem atenção.
- ☐ Tem dificuldade em organizar as suas tarefas ou materiais escolares.
- ☐ Evita ou recusa tarefas que exigem esforço mental prolongado (e.g., leitura, trabalhos de casa).

II. Indicadores de Hiperatividade

Na escola, o aluno apresenta frequentemente os seguintes comportamentos:

- ☐ Mexe constantemente as mãos ou os pés, ou remexe-se na cadeira.
- ☐ Levanta-se frequentemente da cadeira quando deveria estar sentado.
- ☐ Corre ou salta de forma inadequada em contextos em que se espera calma.
- ☐ Tem dificuldade em brincar ou participar em atividades de forma tranquila.



Agrupamento de Escolas de Arcozelo

Ano Letivo de 2024/25

- ☐ Está frequentemente "em movimento", como se estivesse "ligado a uma tomada".
- ☐ Fala de forma excessiva, mesmo quando é pedido silêncio.

III. Indicadores de Impulsividade

Durante interações sociais ou atividades em sala, o aluno apresenta frequentemente os seguintes comportamentos:

- ☐ Responde antes de a pergunta ser completada.
- ☐ Tem dificuldade em esperar pela sua vez durante jogos ou atividades em grupo.
- ☐ Interrompe ou se intromete nas conversas ou atividades dos outros.
- ☐ Demonstra pouca paciência em atividades que requerem espera.
- ☐ Toma decisões precipitadas sem considerar as consequências.

IV. Indicadores Emocionais e Relacionais

O aluno demonstra frequentemente os seguintes comportamentos nas suas interações sociais:

- ☐ Apresenta frustração ou irritação fácil perante pequenas dificuldades.
- ☐ Tem dificuldade em gerir emoções, com mudanças bruscas de humor.
- ☐ Relata sentimentos de desmotivação ou frustração em relação ao desempenho escolar.
- ☐ Tem dificuldade em manter amizades devido a comportamentos impulsivos.
- ☐ Demonstra baixa tolerância à frustração e reações desproporcionais ao contexto.

V. Observações Finais

Situações ou períodos em que os sinais são mais evidentes:

Estratégias utilizadas pelo docente para gerir o comportamento do aluno:



ANEXO: Estratégias de Gestão da Sala de Aula:

- Divida tarefas longas em passos mais curtos e concretos.
- Utilize instruções simples e claras, confirmando a sua compreensão pelo aluno.
- Distribua as tarefas de forma variada para evitar monotonia e distrações.
- Estabeleça uma rotina previsível e estruturada para o dia escolar.
- Utilize sinais visuais e auditivos para ajudar o aluno a focar-se.

Estratégias de Regulação Emocional:

- Promova momentos de pausa para que o aluno possa "descarregar" energia.
- Crie oportunidades para o aluno se envolver em atividades práticas e movimentadas.
- Ensine técnicas de autocontrolo e autorregulação emocional (e.g., respiração profunda).

Intervenções Comportamentais:

- Utilize reforços positivos para premiar comportamentos adequados.
- Evite punições frequentes, privilegiando orientações construtivas.
- Forneça feedback imediato e específico, ajudando o aluno a compreender o impacto das suas ações.

Nota: Esta checklist não substitui uma avaliação clínica. Se vários sinais forem observados de forma recorrente, deve ser encaminhado para o psicólogo escolar ou outro profissional de saúde mental. Nesse caso, preencher a **Escala de Conners** para professores e pais.