

Chegaram as provas finais: como ajudar seu filho a se preparar?

Crianças com TDAH têm maior dificuldade para estudar para as provas, por isso os pais precisam ajudá-los nesse desafio

Por Luis Augusto Rohde - 5 Dec 2019, 09h06



Mãe ajuda filha a estudar //iStock

Os mais de 20 anos trabalhando com crianças e adolescentes com Transtorno de Déficit de Atenção/Hiperatividade (**TDAH**) nos ensinaram que essa é uma hora crucial para as famílias. Chegou dezembro, e com ele, as provas finais. Os alunos com TDAH procrastinam, empurram com a barriga, esperando, mesmo sem saber, que o estresse desencadeie a liberação de um neurotransmissor excitatório – a **noradrenalina** – numa área específica do cérebro, o córtex pré-frontal. Esse neurotransmissor é um dos responsáveis por estimular as funções executivas.

Essa descarga coloca os portadores de TDAH em ação! Algo que para acontecer depende, em muitos casos, dessa descarga, ou de muita motivação. Nessa última situação, pela liberação no córtex pré-frontal de um outro neurotransmissor, a **dopamina**. O TDAH, assim como a maioria dos transtornos mentais, é uma condição dimensional na população. Ou seja, mesmo sem o diagnóstico pleno, muitas pessoas têm algumas características do transtorno. Logo, o planejamento de como estudar e como enfrentar os testes finais é algo relevante também para crianças e adolescente sem qualquer diagnóstico psiquiátrico!

PUBLICIDADE

Uma palavra de cautela para quem nos acompanha nessa coluna. Buscamos sempre discutir e informar com base em evidência científica. Infelizmente, essa é uma área, onde existem muito poucos estudos comparativos entre estratégias para enfrentar a situação. Frente a urgência, vamos ao que a experiência clínica e o bom senso sugerem.

RELACIONADAS MAIS LIDAS



Saúde

Dieta gordurosa na gravidez pode causar TDAH na criança

Estudando para os testes finais

A máxima inicial não vale aqui! “Estude com antecedência e regularmente” fica para uma próxima vez. Mas não adianta fugir, como o “diabo da cruz”. Estudo continuado e sequencial, ao invés do massivo de última hora, ainda é a estratégia que parece dar o **melhor!**

– Selecione o material necessário para o estudo. Isso muitas vezes pode significar ter que entrar em contato com aquele (a) colega que tem tudo organizado, ou com a mãe dele (a), para solicitar esse material. Muitas vezes, o bom é inimigo do ótimo! Procure selecionar o essencial para a preparação da prova, e não todos os livros, temas e cadernos da matéria;

CONTINUA APÓS PUBLICIDADE

– Organize o espaço de estudo mantendo-o livre de distratores. Não tem jeito: você terá que convencer o seu filho(a) que ele terá que ficar sem o celular nesse momento e o computador só poderá ser usado para a procura de conteúdo relacionado ao estudo. Escolha um ambiente calmo, longe de janelas e outros distratores;

– Programe a matéria a estudar. Definido qual o conteúdo da prova, faça um roteiro dos tópicos a estudar. Determine e registre com seu filho o tempo para cada tópico;

– Faça intervalos. Embora não pareça existir **evidência** clara para a alegação popular de que os jovens não conseguem manter mais do que 10-15 minutos de atenção continuada, dividir o tempo de estudo em unidades de cerca de 30 minutos pode ser uma estratégia interessante, ainda mais se seu filho (a) já tiver alguma dificuldade atencional;

– Determine um tempo de estudo razoável. Mesmo que ele (a) tenha pego inúmeras recuperações, maratonas de estudo tendem a ser pouco eficazes. Turnos de não mais do que 2-3 horas, em casos de máxima necessidade, sempre com intervalos regulares tendem a ser o máximo tolerável;

– Pratique com provas anteriores. A pouca **evidência** existente na área indica que fazer provas de anos anteriores ou qualquer teste sobre o conteúdo da prova é disparado a melhor estratégia para estudar. Aqui há uma vantagem adicional. Permite ajudar o (a) seu/sua filho (a) a reconhecer quais os tópicos que ele (a) já sabe e quais ele (a) precisa estudar mais, ajudando-o (a) a se concentrar nesses últimos;

CONTINUA APÓS PUBLICIDADE

– Peça para ele (a) lhe explicar o que entendeu da matéria estudada. Esse exercício de resumir e recontar o conteúdo verbalmente ajuda alguns jovens a memorizar melhor os conteúdos estudados.

RELACIONADAS MAIS LIDAS



Saúde

Exercitar-se antes da escola reduz sintomas do TDAH

Antes dos testes

– O sono na noite anterior à prova é fundamental. Vários estudos mostram que o sono adequado é essencial para a consolidação de dados armazenados na memória de trabalho. Essa é a memória similar a memória RAM do computador, ou seja, aquela que vai manter todas as informações online que seu/sua filho (a) vai precisar para responder às questões das provas.

Se ele (a) tem dificuldade de dormir quando tem um evento importante no dia seguinte, prepare-o (a) para situação. Isso pode envolver medidas de higiene do sono, ou até mesmo uso de um indutor do sono. Mas nunca use qualquer substância com a qual ele (a) não tenha tido experiência prévia!

– Uma alimentação saudável antes dos testes é fundamental. As crianças não devem ir para provas sem ter comido nada, para evitar episódios de hipoglicemia, mas deve-se evitar refeições muito pesadas para que não fiquem sonolento.

Fazendo os testes finais

– Evite distrações. Se o espelho de classe não estiver rigidamente definido, converse com seu filho (a), estimulando-o (a) a escolher um lugar calmo, longe de distrações, como janelas, e longe de colegas barulhentos ou que o (a) atrapalhem;

CONTINUA APÓS PUBLICIDADE

– Uma perspectiva positiva sempre ajuda! Nos momentos antes das provas, ensine ele (a) a respirar fundo algumas vezes e a visualizar-se fazendo as provas, respondendo às questões e recebendo um resultado positivo da prova. Parece bobo, não? A experiência clínica sugere, entretanto, que, muitas vezes, somos tomados antes das provas por ansiedade de desempenho e inúmeros pensamentos disfuncionais negativos, do tipo: “não sei nada, não estudei o suficiente, vou me ralar”. Esse “estado de espírito” afeta claramente a nossas funções executivas;

RELACIONADAS MAIS LIDAS



Saúde

Traumas na vida da criança podem agravar TDAH

– Ajude-o (a) a avaliar o teste de uma forma global. São quantas questões? Qual o tempo total que ele (a) tem? Ele (a) deve determinar o tempo médio por questão. É útil ter um cronometro durante os testes, mas ele deve ser usado de forma racional, ou seja, cuidado para ele trabalhar a favor do seu/sua filho (a). Ajuda-lo (a) a organizar o tempo sem aumentar a sua ansiedade. Ao ler cada questão, ele (a) deve avaliar se essa é uma questão que para ele (a) é difícil ou fácil. Para as fáceis, deve determinar um tempo menor que o médio para resolvê-las e para as difíceis um tempo maior do que o médio. O tempo exato vai depender do tempo total e do número de questões;

– Lembre ele (a) de ler cada questão duas vezes e, acima de tudo, sublinhar a solicitação central de cada questão;

– Estimule-o (a) a não seguir a ordem do teste. Ele (a) deve resolver todas as questões que têm certeza antes. Marcar com um “D” as que considera difíceis e com “SD” de superdifíceis, as que não tem a menor ideia da resposta. Deve resolver as difíceis antes das superdifíceis, usando as estratégias acima. Para todas as superdifíceis, marcar a mesma letra, em caso de provas objetiva. Preferencialmente, a letra menos frequente nas respostas para as perguntas que ele (a) tem certeza. Se a prova penaliza resposta erradas, deixar essas sem resposta;

– Insista que ele (a) seja o (a) último (a) a entregar a prova. Não há qualquer prêmio para quem entrega a prova antes! Revisar com cuidado as respostas. Mas, após uma análise cuidadosa, ficar com a resposta que ele (a) considera certa. Ou seja, retirada a possibilidade de erro de atenção por não ter lido com cuidado a questão, acreditar nele (a) próprio (a)! Alguns estudos sugerem que a troca de resposta nessas condições leva a maior chance de erro do que de acerto, ou seja, a primeira impressão é a que vale!

CONTINUA APÓS PUBLICIDADE

O mais importante é customizar as dicas acima ao estilo do (a) seu/sua filho (a) ou as características dele (a). Pode ter certeza de que nem todas funcionam para todo mundo, mas muitas delas vão ajudá-lo (a) nesse fim de ano.



Por Luis Augusto Rohde

Professor Titular de Psiquiatria da Universidade Federal do Rio Grande do Sul e professor da pós-graduação em Psiquiatria na Universidade de São Paulo