



EXPLORANDO O TDAH E SUA RELAÇÃO COM A EXPERIÊNCIA ACADÊMICA

SAMUEL NASCIMENTO ALVES; MARIA EDUARDA DOS SANTOS CORDEIRO;
RAQUEL COSTA RODRIGUES; ARTHUR JOÃO DE BRITES LARA; ÍTALO SIQUEIRA
DE CASTRO TEIXEIRA

RESUMO

Introdução: O estudo compreende o relato dos acadêmicos de Psicologia acerca da realização de atividades em grupo voltadas para estratégias relacionadas à experiência de estudantes universitários com o Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH). Essa condição se caracteriza pelo prejuízo nas funções executivas e apresenta sintomas relacionados à desatenção, hiperatividade e impulsividade, os quais podem acarretar consequências negativas no desempenho acadêmico e nas habilidades sociais dos indivíduos.

Objetivo: Conduzir atividades em grupo direcionadas ao desenvolvimento de estratégias de enfrentamento (coping) na experiência acadêmica de estudantes universitários com o Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH). **Materiais e métodos:** Foram utilizadas dinâmicas e entrevistas semiestruturadas para gerar vínculos e entender as demandas dos estudantes. Também foram explorados métodos de revisão de conteúdos, bem como estratégias de planejamento e organização, além de jogos para trabalhar habilidades sociais e flexibilidade cognitiva. **Resultados:** Os participantes relataram avanços em suas estratégias de enfrentamento quanto às dificuldades acadêmicas. A introdução de métodos de planejamento mostrou-se eficaz e a gamificação das atividades aumentou o engajamento dos participantes. A interação em grupo facilitou a troca de experiências e a formação de vínculos, com relatos positivos sobre a metodologia participativa e ativa. **Conclusão:** A vivência em grupo proporcionou uma compreensão aprofundada acerca dos desafios enfrentados por pessoas com TDAH no contexto acadêmico. A intervenção também demonstrou que metodologias ativas e gamificadas são eficazes para auxiliar esse público a desenvolver flexibilidade cognitiva, habilidades sociais, de organização e planejamento.

Palavras-chave: Gamificação; Estudante Universitário; Habilidades Sociais; Planejamento; Processos Grupais.

1 INTRODUÇÃO

O Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH), conforme descrito por Dalgalarondo (2018), é uma condição neurobiológica com forte componente genético, caracterizada por déficit em funções executivas, manifestando-se em desatenção, hiperatividade e impulsividade. Esses sintomas podem prejudicar significativamente o desempenho acadêmico e as habilidades sociais dos indivíduos. O transtorno afeta a flexibilidade cognitiva, atenção seletiva, solução de problemas, planejamento, monitoramento, raciocínio e controle inibitório, dificultando assim a adaptação ao ambiente acadêmico (Garcia, 2020). Estes desafios são agravados pela maior incidência de estresse psíquico e transtornos psicopatológicos observados em estudantes universitários em comparação à população geral (Oliveira; Dias; Piccoloto, 2013).

Dentre as estratégias de enfrentamento, destacam-se as habilidades sociais, que são um

conjunto de comportamentos para maximizar resultados em situações interpessoais, incluindo comunicação eficaz, empatia, assertividade, resolução de conflitos, negociação e cooperação (Del Prette; Del Prette, 2018). Essas habilidades são essenciais no meio acadêmico, pois promovem interações construtivas e contribuem para o desenvolvimento pessoal e profissional dos estudantes (Barkley; Costa, 2008).

Diante disso, o objetivo do trabalho foi conduzir atividades em grupo voltadas para o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento (coping) quanto a experiência acadêmica de estudantes universitários com diagnóstico de TDAH vinculados ao Núcleo de Orientação e Aprendizagem (NOA) do Centro Universitário do Distrito Federal. Além de trabalhar com habilidades sociais, foram incluídas atividades voltadas para organização, planejamento e flexibilidade cognitiva, visando o bem-estar dos indivíduos no contexto formativo. A intervenção fez parte do Estágio Específico em Psicologia Institucional II, supervisionado pelo professor Me. Ítalo Teixeira e a prática em grupo iniciou em outubro de 2023.

2 RELATO DE EXPERIÊNCIA

Os participantes foram três estudantes universitários com diagnóstico de TDAH. Nas primeiras 2 sessões, cada dupla de estagiários atendeu um aluno individualmente, e a partir da terceira, as atividades foram realizadas em grupo. Na primeira sessão individual com Y., ocorreram apresentações e explicações sobre os objetivos da proposta, na qual também foi aplicada a dinâmica de "curiosidade", onde cada pessoa citava 3 características sobre si, sendo 2 verdadeiras e 1 falsa, o grupo precisava descobrir qual informação era falsa. Nesse primeiro encontro, Y. também compartilhou seu histórico acadêmico, suas dificuldades com o diagnóstico do TDAH e a sua principal demanda que era conseguir um estágio remunerado.

Na primeira sessão individual com G. houve apresentações e a comunicação sobre a proposta da atividade. Por meio de uma entrevista, verificou-se que G. buscava novas estratégias para conviver de forma funcional com o TDAH. Também foi implementada a dinâmica de "curiosidade" e o encontro contou com um momento de psicoeducação sobre os desafios dos estudantes universitários com o TDAH. Ao final, a estudante deu um feedback positivo, afirmando sentir-se motivada e com boas expectativas em relação à proposta.

Na segunda sessão, Y. detalhou suas dificuldades em processos seletivos, principalmente nas provas iniciais. Foram discutidos métodos de revisão de conteúdo, como mapas mentais e flashcards. Y. escolheu resolver questões de provas anteriores e foi incentivado a analisar editais de processos seletivos para identificar conteúdos recorrentes e planejar seu estudo. Na segunda sessão de G., realizou-se uma atividade prática com situações hipotéticas, onde a estudante escolhia entre duas opções para trabalhar a habilidade de solucionar problemas, avançando em dificuldade conforme progredia na dinâmica.

No terceiro encontro, participaram Y., G. e D. Após as apresentações e a explicação da proposta do grupo, os estudantes compartilharam suas dificuldades quanto à concentração e sensibilidade a sons. Em seguida, foi realizada uma dinâmica que envolvia a tarefa de escrever uma frase ou letra de música que eles gostassem ou que considerassem inspiradora. Posteriormente, discutiu-se sobre métodos de organização de rotina, como Google Agenda, planner físico e confecção de calendário mensal. Os participantes optaram por testar novos métodos.

No quarto encontro, Y. e G. compartilharam suas experiências com os métodos de organização testados. A participante G. encontrou uma forma eficaz para si ao usar a imagem do cronograma como plano de fundo do celular, enquanto que Y. utilizou um calendário mensal em papel. Nesse encontro, tanto os mediadores do grupo, quanto os estudantes participaram de um jogo de tabuleiro em que os jogadores precisavam pensar em formas de se adaptar e agir diante de situações problemas referentes à área acadêmica, incentivando a flexibilidade cognitiva e a adaptação quanto a imprevistos.

Na última sessão, os participantes compartilharam sobre seu desempenho acadêmico e o uso de métodos de revisão para provas. Posteriormente, um dos estagiários conduziu no grupo um jogo que consistia em cartas sobre habilidades sociais, cada jogador precisava responder perguntas ou dramatizar situações. Ao final, foi solicitado o feedback dos alunos vinculados ao NOA sobre a experiência de fazer parte do grupo, diante disso, ambos forneceram feedback positivo sobre as sessões, destacando a participação ativa e a eficácia das dinâmicas utilizadas.

3 DISCUSSÃO

A atividade em grupo envolveu a utilização de diversos instrumentos, cada um deles foi pensado e selecionado entre os estagiários com o professor. O planejamento dos encontros foi baseado no objetivo de possibilitar que os estudantes pudessem ampliar seus repertórios pessoais, por isso temas como flexibilidade cognitiva, habilidades sociais e planejamento foram pautas abordadas por meio de dinâmicas e exercícios variados a fim de proporcionar um contato diferente com suas dificuldades, visto que o ambiente acadêmico ainda carece de estratégias de enfrentamento recorrentes para esse público (Portugal; Oliveira, 2020).

A entrevista semiestruturada investigou o histórico dos sintomas e sua relação com diversas áreas da vida do sujeito (Guazi, 2021). Este método proporcionou uma compreensão aprofundada dos aspectos psicológicos, essencial para delimitar o foco da intervenção. Além disso, as formas de planejamento foram abordadas no grupo com o intuito de centralizar as tarefas em ferramentas como agendas físicas ou digitais, o que evita perda de tempo e melhora o monitoramento (Oliveira *et. al.*, 2016).

Costa e Marchiori (2015) alertam para a diversificação e a praticidade que os jogos podem apresentar de acordo com a estrutura estabelecida e foi nesse sentido que o jogo de tabuleiro utilizado na prática de estágio foi selecionado, visto que seu desenho é estruturado para desenvolver a flexibilidade cognitiva, incentivando os jogadores a se adaptarem a diferentes situações problemas relacionados à área acadêmica. Dessa forma, buscou-se simular um ambiente em que fosse possível trabalhar habilidades como a autorregulação emocional e a sensibilização social para lidar com as adversidades do cotidiano, tais pontos são importantes para o desenvolvimento das habilidades relacionadas à solução de problemas.

O grupo apresentou avanços durante as sessões e desenvolveu um repertório de estratégias para colocar em prática em diversas situações e ambientes que encontrarem em sua trajetória. Foi enriquecedor agregar conhecimentos uns aos outros e vivenciar o potencial que um grupo possui para gerar mudanças de pensamentos e comportamentos. Vale citar que a experiência com esse público foi fundamental para gerar a compreensão de que um mesmo diagnóstico em comum é manifestado e interpretado de forma única para cada indivíduo. Em termos de relevância, a prática realizada reforça a importância de intervenções psicológicas no contexto acadêmico para estudantes com TDAH.

4 CONCLUSÃO

A proposta compreendeu o desenvolvimento de uma intervenção a partir da fala dos estudantes, assim foi possível analisar que tal planejamento contribuiu para a motivação e frequência dos alunos nas sessões, com exceção de D. que esteve presente em apenas um encontro. Os participantes perceberam ao longo do semestre que os aspectos que gostariam de trabalhar foram abordados no grupo com uma metodologia ativa e gamificada, tais métodos possibilitaram que tanto os estagiários, quanto os universitários vinculados ao NOA pudessem interagir e criar vínculos entre si, visto que as atividades também foram realizadas pelos estagiários.

Cabe ressaltar que os temas abordados durante o período da intervenção se fazem importantes para todas as etapas inerentes ao processo acadêmico, desde revisar um conteúdo para uma prova, manter o planejamento da semana, adaptar-se às situações do ensino superior

até possuir a habilidade social para interagir com colegas e professores. Tais características também são fundamentais para gerar resultados além dos relacionados à graduação, assim é benéfico usar tais estratégias para alcançar objetivos pessoais, de saúde, vagas e promoções de emprego, conhecer pessoas, manter relacionamentos e se comunicar de forma assertiva.

REFERÊNCIAS

BARKLEY, R. A.; COSTA, R. C.. Transtorno de Déficit de Atenção/Hiperatividade: manual para diagnóstico e tratamento. **Transtorno de déficit de atenção/hiperatividade: manual para diagnóstico e tratamento**. 2008. p. x, 782-x, 782. Disponível em: < <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1085645> >. Acesso em: 22 mar. 2024.

COSTA, A. C. S.; MARCHIORI, P. Z.. Gamificação, elementos de jogos e estratégia: uma matriz de referência. **InCID: Revista de Ciência da Informação e Documentação**, v. 6, n. 2, p. 44-65, 2015. DOI: <https://doi.org/10.11606/issn.2178-2075.v6i2p44-65>. Disponível em: < <https://www.revistas.usp.br/incid/article/view/89912> >. Acesso em: 23 mar. 2024.

DALGALARRONDO, P.. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. Artmed Editora, 2018.

DEL PRETTE, Z. A. P.; DEL PRETTE, A.. **Competência social e habilidades sociais: manual teórico-prático**. Editora Vozes Limitada, 2018.

GUAZI, T. S.. Diretrizes para o uso de entrevistas semiestruturadas em investigações científicas. **Revista Educação, Pesquisa e Inclusão**, v. 2, 2021. Disponível em: < <https://revista.ufr.br/revpi/article/view/e202114> >. Acesso em: 23 mar. 2024.

OLIVEIRA, C. T. de *et al.* Oficinas de gestão do tempo com estudantes universitários. **Psicologia: Ciência e profissão**, v. 36, p. 224-233, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-3703001482014>. Disponível em: < <https://www.scielo.br/j/pcp/a/Bt5dSPp6hRN4Sx9CvtWHPJh/?format=html&lang=pt> >. Acesso em: 23 mar. 2024.

OLIVEIRA, C. T. de; DIAS, A. C. G.; PICCOLOTO, N. M.. Contribuições da terapia cognitivo-comportamental para as dificuldades de adaptação acadêmica. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 9, n. 1, p. 10-18, 2013. DOI: <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20130003>. Disponível em: < http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1808-56872013000100003&script=sci_arttext >. Acesso em: 23 mar. 2024.

PORTUGAL, A. M. P. M.; OLIVEIRA, R. G. de. Universidade e TDAH, Estratégias de Enfrentamento: Uma Revisão Sistemática. **Revista Científica FACS**, v. 20, n. 25, p. 93-98, 2020. Disponível em: < <https://periodicos.univale.br/index.php/revcientfacs/article/view/312> >. Acesso em: 23 mar. 2024.