

Módulo 10

Maior Concentração

Neste módulo, abordaremos estratégias práticas para aprimorar a concentração de crianças com autismo. Reconhecemos os desafios que muitas enfrentam nessa área e acreditamos que, com apoio adequado, todas podem desenvolver habilidades de concentração.

Exploraremos técnicas baseadas na compreensão do cérebro e nas necessidades específicas das crianças no espectro. Este módulo oferece sugestões para melhorar a concentração em casa e na escola, adaptando o ambiente para promover a atenção. Nosso objetivo é ajudar cada criança a ampliar seu foco e aproveitar ao máximo sua jornada de aprendizado.



! "O autismo não se cura, ele se compreende!"

Concentrar-se não é uma tarefa simples; é necessário escolher conscientemente o que focar e, ao mesmo tempo, ignorar numerosos estímulos que buscam nos distrair constantemente. De maneira mais técnica, a capacidade de concentração envolve um processo cognitivo no qual somos capazes de RECEBER, COMPREENDER e RESPONDER a um estímulo específico do ambiente, enquanto deixamos de lado outras distrações.

Podemos considerar que a "arte da atenção" está relacionada a evitar ceder às distrações, resistindo às tentações de sermos desviados por nossos próprios pensamentos intrusivos, ruídos do ambiente, notificações das redes sociais e outros fatores. Manter o foco atencional é mais desafiador do que parece à primeira vista.

Quando a capacidade de concentração é significativamente prejudicada, isso pode ser um indício de outros transtornos que, se não forem identificados, podem acarretar consequências negativas ao longo da vida, como Transtorno de Déficit de Atenção, Autismo ou uma combinação de ambos. No contexto do autismo, é importante observar que muitas vezes, as pessoas com esse transtorno percebem e processam o mundo ao seu redor de maneira diferente, o que pode afetar sua atenção de várias formas.

Uma citação esclarecedora que ilustra essa perspectiva é: "Muitas pessoas pensam que eu me distraio porque não presto atenção, mas na verdade eu me distraio porque presto atenção a tudo ao mesmo tempo, embora por curtos períodos de tempo".

A atenção é um processo que envolve diversas áreas do cérebro, incluindo o tronco cerebral, o córtex límbico e a região frontal. Essas regiões trabalham juntas para nos permitir concentrar em informações específicas. Embora tendamos a pensar na "atenção" como um comportamento único, na realidade, é um processo complexo composto por várias estratégias. Para profissionais e especialistas, é útil dividir a atenção em diferentes tipos, pois isso facilita a compreensão das áreas em que uma pessoa pode encontrar dificuldades e permite oferecer a ajuda mais apropriada.



“Divisões” da atenção

As "divisórias" da atenção podem ser categorizadas em diferentes tipos:

- **Seletiva:** Essa habilidade permite selecionar apenas parte dos estímulos do ambiente, como se nosso cérebro filtrasse informações, ignorando o excesso de estímulos, sejam eles externos ou internos.
- **Sustentada:** A capacidade de manter o foco em uma única tarefa por um período prolongado sem perder a eficiência ao longo do tempo.
- **Dividida:** Essa habilidade possibilita manter o foco em dois ou mais estímulos simultaneamente, sem comprometer o desempenho em nenhuma das tarefas.
- **Alternada:** A habilidade de alternar entre diferentes estímulos de maneira sucessiva, realizando uma atividade de cada vez. Isso nos permite trocar de tarefa e depois retornar à atividade anterior, intercalando as atividades conforme necessário.

Papel dos terapeutas, pais e professores

Nós, enquanto pais, profissionais ou responsáveis pelos pequenos que tem algum tipo de déficits nessa habilidade são, principalmente 2:

1. Auxiliar a criança a discriminar o que é crucial: instruí-la a identificar as prioridades, compreender a sequência de tarefas e reconhecer a importância de cada passo no processo;
2. Promover atividades de estímulo cognitivo que inspirem a criança a desenvolver essa habilidade gradualmente, aprimorando sua capacidade de manter e alternar a atenção.

Ajudar a criança a aumentar sua capacidade de foco também contribuirá para melhorar sua habilidade de resposta rápida e precisa nas atividades

diárias. Além disso, fortalecerá sua memória, permitindo que ela se lembre de histórias e aprendizados, pois conseguiu manter um foco atencional eficiente.

Existem excelentes jogos e atividades que podem ser utilizados para desenvolver esses aspectos com as crianças. Um desses jogos, provavelmente o mais clássico, é o Jogo da Memória (mencionado em módulos passados), que, poderia ser chamado de "jogo da atenção". Através desse jogo, é possível ensinar diversas habilidades de uma maneira divertida e envolvente. Para vencer esse jogo, a criança precisa aprender:



- **Atenção Seletiva:** Elas aprendem a focar no jogo em vez de se distraírem com outros estímulos ao redor.
- **Atenção Sustentada:** Praticam a habilidade de manter sua atenção desde o início até o final do jogo, lembrando-se da localização das peças para fazer mais pares.
- **Atenção Dividida:** Desenvolvem a capacidade de concentrar-se em mais de uma carta ao mesmo tempo, armazenando em memória onde cada uma está localizada para encontrar suas duplas.
- **Atenção Alternada:** Aprimoram a habilidade de prestar atenção não apenas em suas próprias jogadas, mas também nas jogadas dos outros, permitindo que encontrem pares mais rapidamente.

O Jogo da Memória é uma ferramenta valiosa para o desenvolvimento da atenção e concentração nas crianças. Além disso, é uma atividade divertida que pode ser adaptada de acordo com os interesses individuais, tornando-a ainda mais envolvente.

Personalizar o Jogo da Memória de acordo com os interesses da do pequeno é uma estratégia excelente para tornar a atividade ainda mais envolvente e motivadora. Se a criança tem hiperfoco ou interesses restritos em áreas específicas, como esportes, animais, personagens de desenhos animados, entre outros, você pode adaptar o jogo para incluir imagens relacionadas a esses temas.

Por exemplo, se a criança adora esportes, você pode criar um Jogo da Memória com pares de cartas representando diferentes esportes, como futebol, basquete, vôlei, tênis, entre outros. Isso não apenas tornará a atividade mais interessante para ela, mas também a ajudará a desenvolver suas habilidades de atenção e memória enquanto se diverte.

A criatividade é uma aliada poderosa no processo de aprendizagem, e adaptar jogos e atividades de acordo com os interesses individuais das crianças pode fazer com que elas se sintam mais motivadas e engajadas em participar. Isso contribui para o enriquecimento do cérebro e o desenvolvimento de conexões neurais importantes. Inclusive há um módulo que abordou vários jogos e aplicativos para a melhora da concentração e de outros fatores. Apenas lembrando algumas dicas para o desenvolvimento do autista, especialmente em questão de foco:

- **Reduza distrações:** Crie um ambiente livre de distrações sempre que possível. Isso pode incluir a redução de ruídos, a remoção de objetos não relacionados à atividade em que a criança está trabalhando e a criação de um espaço tranquilo para se concentrar.
- **Use apoios visuais:** Muitas crianças autistas são aprendizes visuais. Use apoios visuais, como cartões de programação, cronogramas visuais e listas de verificação, para ajudar a criança a entender e acompanhar suas tarefas.
- **Divida as tarefas em etapas menores:** Dividir as tarefas em etapas menores e mais gerenciáveis pode ajudar a criança a se concentrar em uma coisa de cada vez. Dê instruções claras e simples para cada etapa.
- **Use reforço positivo:** Reforce o comportamento desejado com elogios,

recompensas ou elogios. Isso pode motivar a criança a prestar atenção e se concentrar em suas atividades.

- **Faça pausas regulares:** As crianças autistas podem ficar sobrecarregadas facilmente. Inclua pausas regulares durante as atividades para permitir que a criança descanse e se recupere.
- **Ofereça escolhas:** Dar à criança algumas opções dentro de limites apropriados pode ajudá-la a se sentir mais envolvida e motivada. Por exemplo, você pode perguntar se ela prefere fazer a lição de matemática ou a de leitura primeiro.
- **Promova interesses e paixões:** Muitas crianças autistas têm interesses específicos. Use esses interesses como pontos de partida para atividades que podem capturar a atenção delas.



No décimo módulo abordamos a complexidade da atenção e sua importância para o funcionamento cotidiano. Destacamos a diversidade de tipos de atenção, como a seletiva, sustentada, dividida e alternada, e como cada uma desempenha um papel crucial.

Oferecemos sugestões práticas, como o uso do Jogo da Memória adaptado aos interesses individuais da criança, para ajudar no desenvolvimento da atenção.

Lembramos a importância de buscar orientação de profissionais especializados e destacamos que o apoio das famílias, profissionais e cuidadores é fundamental para ajudar essas crianças a alcançar seu potencial máximo.