

Junho de 2020

APRIMORANDO E PRATICANDO HABILIDADES DE FUNÇÕES EXECUTIVAS COM CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Vol. 3

Adolescentes



Centro de Desenvolvimento da Criança da Universidade de Harvard

Traduzido e adaptado pelo Laboratório de Neuropsicologia Cognitiva e Escolar | UFSC

Atividades de funções executivas para adolescentes

Durante a adolescência, as habilidades das funções executivas ainda não se desenvolveram completamente ao nível de um adulto, apesar das demandas impostas a essas habilidades nessa fase serem cobradas a esse nível. Adolescentes precisam se comunicar de forma efetiva em diversos contextos, gerenciar suas próprias tarefas escolares e extracurriculares e concluir com êxito projetos mais complicados e abstratos. Vejam algumas sugestões para ajudar adolescentes a praticarem melhor sua autorregulação ao longo dos desafios diários que enfrentam.

Estabelecimento de metas, planejamento e monitoramento

A autorregulação é necessária em qualquer atividade direcionada a objetivos. Identificar metas, planejar, monitorar o progresso e ajustar o comportamento são importantes habilidades a serem praticadas.

Para focar no processo de planejamento, incentive os adolescentes a identificar algo específico que desejam realizar. O mais importante é que os objetivos sejam significativos para o adolescente e não sejam estabelecidos por outros. Para alguns adolescentes, o planejamento do processo de entrar em uma faculdade pode ser motivador, mas para outros, o planejamento de um evento social pode ser mais importante. Comece com algo bastante simples e viável, como economizar dinheiro para comprar um celular, antes de passar para objetivos de longo prazo, como comprar um computador ou planejar que curso vai escolher na faculdade.

Ajude os adolescentes a desenvolver planos com passos claros para alcançar esses objetivos. Eles devem identificar objetivos de curto e longo prazo e pensar no que deve ser feito para alcançá-los. Por exemplo: se os adolescentes querem se desenvolver em alguma área, que habilidades eles precisam aprender? Como eles podem praticá-las? Identifique alguns problemas que possam surgir e incentive o adolescente a planejar com antecedência.



Trabalhar e se envolver com questões sociais, como pessoas que moram nas ruas, violência doméstica ou bullying pode ser interessante ou desafiador para os adolescentes. ONGs e outros centros podem ser um bom começo para esses trabalhos.

Lembre os adolescentes de monitorar periodicamente seu comportamento, de modo a considerar se estão fazendo o que planejaram e se esses planos estão atingindo as metas que foram estabelecidas. “Isso faz parte do plano? Se não, por que estou fazendo isso? Algo mudou?” Monitorar as metas dessa maneira pode ajudar a identificar ações impulsivas ou negativas e manter a atenção focada nas metas e no controle consciente.



Ferramentas para automonitoramento

Falar consigo mesmo é uma maneira poderosa de trazer pensamentos e ações à consciência. Os exemplos incluem fazer com que os adolescentes conversem consigo mesmos ao realizar os passos de uma atividade difícil ou fazer pausas periódicas para narrar mentalmente o que está acontecendo. Quando surgem ocasiões que provocam fortes emoções negativas ou sentimentos de fracasso, falar consigo mesmo pode ajudar os adolescentes a identificar padrões de pensamento e comportamento potencialmente problemáticos.

Incentive a conversa consigo mesmo com foco no aprendizado. Ajude os adolescentes a reconhecerem que uma experiência - particularmente um fracasso - pode oferecer lições e não precisa ser interpretada como um julgamento final das habilidades de alguém. Por exemplo, quando um time de futebol ou de vôlei perde um jogo, o adolescente pode ajudar uma pessoa desanimada da equipe a considerar o que deu errado e o que ele pode fazer para melhorar da próxima vez - ao invés de simplesmente decidir que o time não possui habilidades. O mesmo pensamento pode ser útil para tarefas escolares. A professora Carol S. Dweck da Universidade de Stanford, que pesquisa sobre modelos mentais, desenvolveu um site com mais sugestões.

Ajude os adolescentes a ficarem atentos a interrupções (principalmente de comunicação eletrônica, como whatsapp, e-mail e telefones celulares). Fazer várias tarefas ao mesmo tempo pode parecer uma boa ideia, mas há fortes evidências de que prejudica a atenção e impede o desempenho. Se duas (ou mais) tarefas estiverem competindo por atenção, discuta maneiras de priorizar e sequenciar as atividades.

Compreender as motivações dos outros pode ser desafiador, principalmente quando as pessoas são movidas por diferentes perspectivas. Incentive os adolescentes a criar hipóteses sobre as motivações dos outros e, em seguida, considerar alternativas. "Por que você acha que ela esbarrou em você? Você consegue pensar em outra explicação?" Os adolescentes que não estão acostumados a esse tipo de pensamento podem precisar de você para modelar o processo: "Será que é possível que ela não tenha visto você?"

Escrever um diário pessoal pode contribuir para a autorreflexão, proporcionando aos adolescentes um meio para explorar pensamentos, sentimentos, ações, crenças e decisões. Existem várias maneiras de abordar o registro no diário, mas todas incentivam a autoconsciência, a reflexão e o planejamento (consulte os sites no final desta seção)

Atividades

Há muitas atividades que os adolescentes podem desfrutar que recorrem a uma variedade de habilidades de autorregulação. A chave é o foco na melhoria contínua e no desafio crescente.

Seguem alguns exemplos:

Esportes: A atenção focada e o desenvolvimento de habilidades inerentes aos esportes competitivos se baseiam na capacidade de monitorar as próprias ações e as de outras pessoas, tomar decisões rápidas e responder com flexibilidade ao jogo. Uma atividade aeróbica desafiadora e contínua também pode melhorar as funções executiva.

Yoga e meditação: Atividades que apoiam um estado de mindfulness (atenção plena) ou uma percepção sem julgamento das experiências podem ajudar o adolescente a desenvolver a atenção sustentada, reduzir o estresse e promover uma tomada de decisão e um comportamento menos reativo e mais reflexivo.

Música: A memória de trabalho, a atenção seletiva, a flexibilidade cognitiva e o controle inibitório são desafiados no desenvolvimento de habilidades de tocar um instrumento musical, cantar ou dançar - principalmente quando se lida com peças complicadas que envolvem várias partes, ritmos sofisticados e improvisação.

Teatro: Uma atuação é cuidadosamente coreografada e exige que todos os participantes, no palco e nos bastidores, lembrem-se de seus papéis, atendam ao seu tempo e gerenciem seu comportamento. Para os atores, o aprendizado das linhas e ações de um papel depende muito da atenção e da memória de trabalho.



Jogos de estratégia e quebra-cabeças lógicos: Jogos clássicos como xadrez, bem como programas de treinamento em computador ("Brain Games") como Lumosity exercitam aspectos da memória de trabalho, planejamento e atenção. Mensa (Mind Games) realiza uma competição anual testando novos jogos e possui uma lista interessante de jogos de estratégia.

Jogos de computador também podem ser valiosos, desde que limites sejam estabelecidos e observados. Jogos que exigem monitoramento constante do ambiente e tempo de reação rápido desafiam a atenção seletiva, o monitoramento e a inibição. Passar por mundos imaginários complicados, como os encontrados em muitos jogos de computador, também desafia a memória de trabalho. A Common Sense Media, uma fonte de informação não partidária da mídia, fornece boas críticas sobre jogos populares.

Habilidades de estudo

Na escola, espera-se que os adolescentes sejam cada vez mais independentes e organizados em seus trabalhos. Essas expectativas podem sobrecarregar todos os aspectos das funções executivas. Habilidades básicas de organização podem ser muito úteis nesse sentido.

A lista abaixo pode servir como um guia para os adolescentes usarem.

Divida um projeto em partes gerenciáveis.

Identifique planos executáveis (com cronogramas) para concluir cada parte. Certifique-se de que todas as etapas tenham sido explicitamente identificadas e garanta que a conclusão de cada etapa seja reconhecida e comemorada.

Monitore-se enquanto trabalha. Defina um cronômetro para disparar periodicamente como um lembrete para verificar se está prestando atenção e compreendendo. Caso não entenda, se pergunte: Qual pode ser o meu problema? Existem palavras que eu não sei? Quais são as instruções? Existe alguém que posso pedir ajuda? Retomar minhas anotações anteriores me ajudaria? Parei de prestar atenção, o que me distraiu? O que posso fazer para me reorientar? Identifique os principais horários para se monitorar (por exemplo, antes de entregar uma tarefa, ao sair de casa etc.).

Esteja ciente de momentos críticos para atenção concentrada. Fazer várias tarefas ao mesmo tempo prejudica o aprendizado. Identifique maneiras de reduzir as distrações (por exemplo, desligue os eletrônicos, encontre uma sala silenciosa).



Use suportes de memória para organizar tarefas.

Dispositivos mnemônicos podem ser ferramentas poderosas para lembrar informações. Desenvolver o hábito de escrever as coisas também ajuda.

Mantenha um calendário de prazos e das etapas dos projetos enquanto estiver sendo realizado.

Depois de concluir uma tarefa, reflita sobre o que funcionou e o que não funcionou bem. Desenvolva uma lista de itens que deram suporte à sua atenção focada e sustentada, além de boa organização, memória e para a conclusão do projeto. Pense em maneiras de garantir que esses apoios existam para outros projetos.

Pense no que foi aprendido em tarefas que não foram bem concluídas. Isso foi devido à falta de informações, à necessidade de melhorar certas habilidades, ao mau gerenciamento do tempo etc.? O que você faria diferente na próxima vez?



[Daylio - diário online](#)

[Insight timer - aplicativo de meditação](#)

[Lumosity - aplicativo de jogos cerebrais](#)

[Forest - aplicativo de foco](#)





Referências bibliográficas

Enhancing and Practicing Executive Function Skills with Children from Infancy to Adolescence. Center of Developing Child, Harvard University, 2020.

Organizadores

Professora Dra. Chrissie Ferreira de Carvalho

Estagiários e extensionistas:

Alexandre Alvarenga

Angela Andreolli Schussler

Caio Tosi

Gabriela Guarese de Oliveira

Jeniffer Evaristo de Souza

Olívia Entrebato Kruger

Song Jin Rodriguez de Souza

Victoria Oldemburgo de Mello