

Aprender à sua maneira

Autismo e PHDA na escola primária.
Um guia para pais e professores



Leonor de Carvalho da Cruz
Ricardo da Cruz de Carvalho

Outubro de 2026

Uma palavra nossa

Somos a Leonor e o Ricardo, pais de cinco filhos. Quatro deles são neurodivergentes, com diagnósticos de autismo e de perturbação de hiperactividade e défice de atenção.

O Ricardo também é autista e tem PHDA, mas só recebeu o diagnóstico aos 38 anos. Hoje é investigador, doutorado em Biologia, e sabe por experiência própria que ser autista não impede ninguém de ir longe.

A entrada na escola primária muda muita coisa. Há mais horas sentado, mais regras, mais leitura e escrita e mais pessoas à volta. Para uma criança autista ou com PHDA, cada uma destas mudanças pode exigir um esforço que não se vê de fora.

Escrevemos este guia a pensar nos pais que acompanham os trabalhos de casa ao fim do dia e nos professores que têm vinte e tal alunos numa sala. Ninguém tem de fazer tudo. Pequenas mudanças, feitas em conjunto, já ajudam muito.

Leonor e Ricardo

Ricardo · ricardoduartecruz@gmail.com
Leonor · leonordecarvalho@gmail.com

Índice

Para que serve este guia.....	4
O que muda na escola primária.....	5
Parte I. Para pais	6
1. Preparar o início do ano.....	7
2. Manhãs sem pressa.....	8
3. Os trabalhos de casa.....	9
4. Depois da escola.....	10
5. Amizades e festas de anos.....	11
6. Falar com a criança sobre o diagnóstico.....	12
7. Família e escola lado a lado.....	13
Parte II. Para professores	14
8. O que se vê na sala de aula.....	15
9. Organizar a sala e o dia.....	16
10. Instruções claras.....	17
11. Ler, escrever e contar.....	18
12. Atenção e movimento.....	19
13. Recreio, refeitório e visitas de estudo.....	20
14. Comportamentos difíceis.....	21
15. Fichas, testes e avaliação.....	22
Dez ideias para levar.....	23
Mitos e verdades.....	24

Para que serve este guia



Este guia tem duas partes. A primeira é para pais e fala da preparação do ano, das rotinas, dos trabalhos de casa, das amizades e de como conversar com a criança sobre o diagnóstico. A segunda é para professores e reúne estratégias para a sala de aula, o recreio e a avaliação.

Vale a pena ler as duas. Quando pais e professores conhecem o lado uns dos outros, a criança sente que o mundo à sua volta faz mais sentido.

Cada criança é diferente. O que aqui está são pistas, não receitas. O melhor é sempre perguntar à própria criança o que a ajuda, mesmo que a resposta venha por desenhos ou por gestos.

O que muda na escola primária



No jardim de infância havia mais liberdade de movimento e mais brincadeira. Na escola primária espera-se que a criança fique sentada mais tempo, siga instruções em grupo, leia, escreva e cumpra regras sociais cada vez mais subtis.

Muitas crianças autistas e com PHDA aprendem muito bem, às vezes com uma memória e um interesse enormes. As dificuldades costumam estar menos na matéria e mais em tudo o que está à volta, o barulho, as filas, o recreio, as mudanças e a organização.

O que convém saber

- Uma criança pode portar-se bem na escola e explodir em casa, por cansaço acumulado
- A PHDA torna-se muitas vezes mais visível nesta fase, quando se pede mais tempo de atenção
- As dificuldades não têm nada a ver com inteligência ou falta de esforço

PARTE I

Para pais

Esta parte é para mães, pais e para quem acompanha a criança em casa. Fala do início do ano, das manhãs, dos trabalhos de casa, do descanso depois da escola, das amizades e da relação com a escola.

CAPÍTULO 1

Preparar o início do ano



O início do ano é uma das alturas mais difíceis. Tudo é novo ao mesmo tempo. Quanto mais a criança souber antes, menos surpresas terá no primeiro dia.

O que ajuda

- Visitar a escola antes das aulas e tirar fotografias dos sítios mais importantes
- Fazer um pequeno álbum com a sala, a professora, o recreio, o refeitório e as casas de banho
- Pedir uma reunião com a professora antes de as aulas começarem
- Escrever uma folha "Sobre mim", com o que a criança gosta, o que a incomoda e o que a acalma
- Treinar o caminho para a escola e a nova rotina da manhã nos dias anteriores

A folha "Sobre mim" pode ter uma fotografia e ser escrita com a própria criança. Os professores costumam agradecer muito.

CAPÍTULO 2

Manhãs sem pressa



As manhãs concentram muitas tarefas em pouco tempo. Para uma criança com PHDA é fácil perder-se pelo caminho entre o quarto e a casa de banho. Para uma criança autista, qualquer imprevisto pode deitar a manhã abaixo.

O que ajuda

- Preparar a mochila e a roupa na noite anterior
- Ter uma lista com imagens das tarefas da manhã, sempre na mesma ordem
- Acordar com tempo suficiente para não haver pressa
- Dar uma instrução de cada vez, em vez de uma lista inteira
- Usar um temporizador visual para as tarefas que se arrastam
- Elogiar o que correu bem antes de sair de casa

CAPÍTULO 3

Os trabalhos de casa



Ao fim de um dia de escola, a criança muitas vezes já não tem energia para mais. Os trabalhos de casa podem tornar-se uma batalha diária que cansa todos. Não precisa de ser assim.

O que ajuda

- Fazer uma pausa com lanche e movimento antes de começar
- Trabalhar em blocos curtos, com pequenos intervalos pelo meio
- Ter um sítio sempre igual, arrumado e sem distrações
- Começar pela tarefa mais fácil, para ganhar confiança
- Dividir as tarefas longas em passos e riscá-los à medida que se fazem
- Combinar com a professora um tempo máximo, se os trabalhos se arrastarem

Se os trabalhos de casa estão sempre a acabar em lágrimas, isso é informação importante para partilhar com a escola.

CAPÍTULO 4

Depois da escola



Muitas crianças autistas esforçam-se imenso para se aguentarem na escola. Seguem as regras, aguentam o barulho e escondem o desconforto. Quando chegam a casa, onde se sentem seguras, a tensão sai toda de uma vez. Por isso, uma criança que "se porta lindamente" na escola pode ter uma crise logo à chegada.

O que ajuda

- Dar tempo de descompressão antes de qualquer pergunta ou tarefa
- Evitar o interrogatório "como correu a escola?" logo à porta
- Ter um lanche preparado e um sítio sossegado à espera
- Deixar a criança fazer o que mais a acalma, mesmo que pareça pouco produtivo
- Partilhar com a professora o que se passa em casa, sem culpas para ninguém

CAPÍTULO 5

Amizades e festas de anos



As crianças autistas querem ter amigos, mas nem sempre sabem como fazer. As regras das brincadeiras mudam de repente, as conversas são rápidas e os grupos são barulhentos. Muitas vezes uma amizade a dois corre melhor do que um grupo grande.

O que ajuda

- Convidar um colega de cada vez para brincar em casa, com uma actividade combinada
- Aproveitar os interesses da criança para encontrar amigos com gostos parecidos
- Ensaiar em casa situações como entrar numa brincadeira ou perder um jogo
- Nas festas de anos, combinar uma estadia curta e um sítio para descansar
- Aceitar que a criança prefira poucas amizades, desde que se sinta bem

CAPÍTULO 6

Falar com a criança sobre o diagnóstico



Muitas crianças percebem cedo que são diferentes, mesmo sem palavras para o explicar. Sem uma explicação, podem concluir que são "más" ou "burras". Saber que o seu cérebro funciona de outra maneira ajuda a perceberem-se a si próprias.

O que ajuda

- Escolher um momento calmo e falar com palavras simples
- Começar pelas forças da criança e só depois pelas dificuldades
- Explicar que não é uma doença nem culpa de ninguém
- Usar livros e vídeos adequados à idade
- Voltar ao assunto várias vezes, à medida que surgem perguntas
- Mostrar exemplos de pessoas autistas ou com PHDA felizes e realizadas

CAPÍTULO 7

Família e escola lado a lado



O Decreto-Lei n.º 54/2018 define o regime da educação inclusiva. Prevê medidas de suporte à aprendizagem, universais, selectivas e adicionais, decididas com a equipa multidisciplinar de apoio à educação inclusiva do agrupamento. Os pais podem pedir que a criança seja avaliada por esta equipa.

Mais do que os papéis, o que faz diferença é a relação entre casa e escola. Uma conversa franca no início do ano evita muitos mal-entendidos.

O que ajuda

- Partilhar relatórios e estratégias que já funcionam
- Combinar um meio de contacto simples, como um caderno ou o email
- Pedir reuniões regulares, não só quando há problemas
- Participar na elaboração das medidas e do relatório técnico-pedagógico

PARTE II

Para professores

Esta parte é para professores titulares, professores de apoio e assistentes operacionais. Reúne estratégias simples para a sala de aula, o recreio e a avaliação. Quase todas beneficiam a turma inteira.

CAPÍTULO 8

O que se vê na sala de aula



Muitos comportamentos que parecem desatenção ou má educação têm outra explicação. A tabela ajuda a ler o que pode estar por trás.

O que se vê	O que pode estar a acontecer	O que ajuda
Tapa os ouvidos ou esconde-se	Barulho ou confusão a mais	Auscultadores e um canto calmo
Não começa a ficha	Não percebeu o que é para fazer	Mostrar o primeiro passo
Levanta-se muitas vezes	Necessidade de movimento	Recados e pausas activas
Responde de forma brusca	Comunicação directa, sem intenção de ofender	Não ler como desafio
Chora quando muda a rotina	Necessidade de previsibilidade	Avisar com antecedência
Fala sem parar do mesmo tema	Interesse intenso, forma de se acalmar	Usá-lo como ponte para a matéria

CAPÍTULO 9

Organizar a sala e o dia



Uma sala previsível e arrumada ajuda todas as crianças a concentrar-se. Para uma criança autista ou com PHDA, a forma como a sala está organizada pode decidir se o dia corre bem ou mal.

O que ajuda

- Ter a agenda do dia no quadro, com imagens, e riscar o que já passou
- Sentar a criança perto do professor e longe da porta e da janela
- Evitar paredes demasiado carregadas, sobretudo à frente dos alunos
- Ter um cantinho calmo onde a criança possa ir sem pedir, com regras claras
- Guardar os materiais sempre no mesmo sítio, com etiquetas e imagens
- Avisar com antecedência de visitas de estudo, festas ou substituições

CAPÍTULO 10

Instruções claras



Uma instrução dada só oralmente, a meio do barulho da sala, perde-se com facilidade. Muitas crianças autistas também entendem as palavras à letra. "Passem os olhos pelo texto" pode ser levado de forma muito literal.

O que ajuda

- Dizer o nome da criança antes de dar uma instrução
- Dar uma instrução de cada vez, curta e concreta
- Escrever no quadro o que é para fazer, com passos numerados
- Mostrar um exemplo do resultado final
- Confirmar em privado se a criança percebeu, em vez de perguntar à turma
- Evitar ironias e expressões ambíguas nas instruções

CAPÍTULO 11

Ler, escrever e contar



Muitas crianças autistas e com PHDA têm dificuldades na escrita à mão, por questões de coordenação motora fina, de organização ou de atenção. Isso não quer dizer que não saibam a matéria. Algumas lêem muito cedo e têm uma memória impressionante para factos.

O que ajuda

- Valorizar o conteúdo mais do que a caligrafia
- Permitir respostas mais curtas, oralmente ou com escolha múltipla quando fizer sentido
- Usar lápis grossos, pegas e folhas com linhas mais largas
- Aproveitar os interesses da criança nos textos e nos problemas de matemática
- Ler os enunciados em voz alta quando a leitura ainda é difícil
- Falar com a família se houver suspeita de outras dificuldades, como a dislexia

CAPÍTULO 12

Atenção e movimento



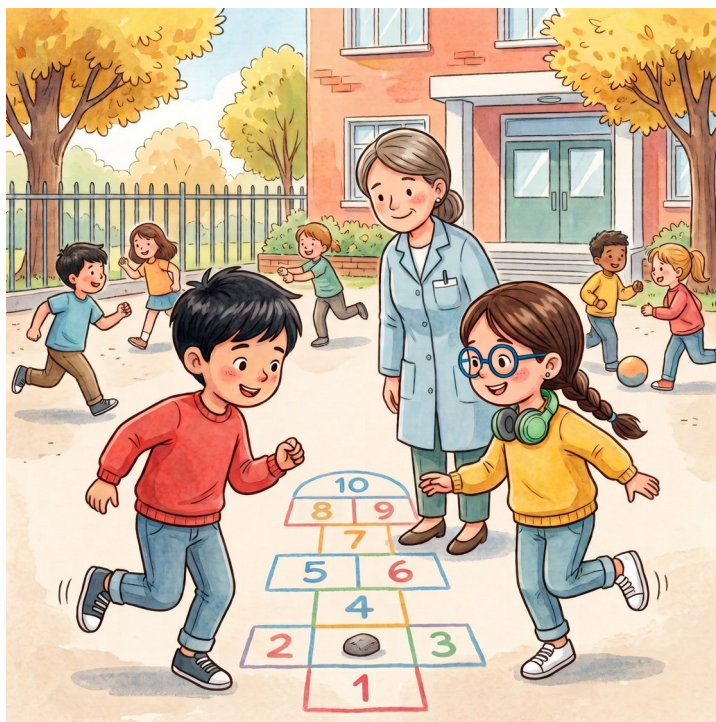
Uma criança com PHDA não fica quieta por falta de vontade. O cérebro precisa de movimento para se manter atento. Pedir-lhe que fique imóvel durante muito tempo gasta toda a energia que precisava para aprender.

O que ajuda

- Dar pequenas tarefas com movimento, como distribuir fichas ou levar recados
- Permitir objectos silenciosos para as mãos e almofadas de ar na cadeira
- Fazer pausas curtas de movimento com toda a turma
- Elogiar logo o comportamento positivo, de forma concreta
- Nunca tirar o recreio como castigo, porque é quando a criança mais precisa de se mexer

CAPÍTULO 13

Recreio, refeitório e visitas de estudo



Os momentos menos estruturados são muitas vezes os mais difíceis. No recreio e no refeitório há barulho, empurrões e regras pouco claras. Nas visitas de estudo tudo é novo. É também aqui que surgem muitas situações de exclusão e gozo.

O que ajuda

- Informar os assistentes operacionais sobre o que ajuda a criança
- Propor jogos com regras no recreio e um sítio calmo como alternativa
- Deixar a criança almoçar num sítio mais sossegado, se precisar
- Preparar as visitas de estudo com fotografias e um plano do dia
- Estar atento a sinais de exclusão ou de gozo e agir logo

CAPÍTULO 14

Comportamentos difíceis



Quase todos os comportamentos difíceis têm uma razão. Perceber o que aconteceu antes ajuda a prevenir que se repita. Barulho, cansaço, uma mudança, fome ou não ter percebido a tarefa são causas frequentes.

Durante uma crise

- Garantir a segurança da criança e dos colegas
- Falar pouco e com voz calma
- Retirar a atenção da turma ou levar a criança para um sítio calmo
- Não exigir explicações nem pedidos de desculpa no momento

Depois

- Conversar mais tarde, em privado e com calma
- Registar o que aconteceu antes, para encontrar padrões
- Partilhar com a família e procurar soluções em conjunto

CAPÍTULO 15

Fichas, testes e avaliação



Nas fichas de avaliação, a forma como as perguntas estão escritas pode pesar mais do que o que a criança sabe. Enunciados longos, páginas cheias e pouco tempo penalizam sobretudo as crianças autistas e com PHDA.

O que ajuda

- Escrever perguntas curtas, uma de cada vez, com espaço para responder
- Usar uma letra maior e poucas perguntas por página
- Dar mais tempo quando previsto nas medidas de suporte
- Permitir fazer a ficha num sítio mais calmo
- Ler as perguntas em voz alta quando isso ajudar
- Dar um retorno concreto, dizendo o que está bem e o que melhorar

Dez ideias para levar



Para pais e professores, dez ideias para ter à mão.

- 1** Preparem as mudanças com antecedência.
- 2** Dêem uma instrução de cada vez, também por escrito.
- 3** Usem agendas e listas com imagens.
- 4** Deixem a criança mexer-se.
- 5** Respeitem a descompressão depois da escola.
- 6** Valorizem o conteúdo mais do que a caligrafia.
- 7** Nunca tirem o recreio como castigo.
- 8** Numa crise, menos palavras e menos barulho.
- 9** Usem os interesses da criança como ponte.
- 10** Casa e escola falam a mesma língua.

Mitos e verdades



Algumas ideias feitas continuam a circular. Vale a pena desfazê-las.

- **Na escola porta-se bem, por isso não precisa de apoio.** Falso. Pode estar a esforçar-se imenso e a pagar o preço em casa.
- **Se quisesse, prestava atenção.** Falso. A PHDA afecta a capacidade de manter a atenção, não a vontade.
- **Tem boas notas, por isso não pode ser autista.** Falso. O autismo não tem nada a ver com inteligência.
- **As meninas não são autistas.** Falso. São muitas vezes diagnosticadas mais tarde, porque disfarçam melhor as dificuldades.
- **É falta de educação dos pais.** Falso. O autismo e a PHDA têm origem sobretudo biológica e genética.
- **Os castigos resolvem.** Falso. Perceber a causa do comportamento resolve muito mais.