

De olho no



Funções executivas

Como ajudar seu filho a pensar antes de agir



PAIS



Centre of Excellence
for Early Childhood
Development

STRATEGIC KNOWLEDGE
CLUSTER ON EARLY

child development



“O desenvolvimento das funções executivas é um processo que exige muitos anos.”

O que sabemos?

- As funções executivas são habilidades que ajudam seu filho a desenvolver:
 - o autocontrole (a capacidade de resistir às tentações);
 - a memória de trabalho (a capacidade de manter as informações na mente, para que elas possam ser usadas mais tarde);
 - a flexibilidade cognitiva (a capacidade de pensar criativamente e de se ajustar a novas situações).
- Ao mesmo tempo, as funções executivas permitem que seu filho planeje, pondere, preste atenção e realize várias tarefas ao mesmo tempo. Ele precisa ser capaz de desenvolver essas habilidades para ser bem-sucedido na escola e na vida.
- As funções executivas são importantes porque ajudam a criança a desenvolver outras habilidades. Por exemplo, elas podem ajudar seu filho a entender o que as outras pessoas podem estar sentindo ou pensando, ou a aprender uma nova habilidade, tal como fazer operações aritméticas ou ler um livro.
- As crianças com boas funções executivas têm um nível mais elevado de habilidades emocionais, sociais e morais e tendem a ser mais saudáveis mais tarde na vida.
- O desenvolvimento das funções executivas é um processo que exige muitos anos. No entanto, há dois momentos na vida durante os quais elas se desenvolvem rapidamente: nos anos pré-escolares e no início da adolescência.
- Antes dos 4 a 5 anos de idade, as habilidades associadas ao funcionamento executivo nas crianças pequenas ainda estão subdesenvolvidas. Por isso, a maioria das crianças pequenas tem dificuldades de fazer coisas como resistir às tentações, planejar, concentrar-se e controlar suas emoções.
- Você pode ajudar seu filho a melhorar suas funções executivas desde os 4 ou 5 anos de idade, usando exercícios ou brincadeiras simples do dia-a-dia. Por exemplo, você pode ajudar seu filho a aprender a realizar tarefas simples antes de desfrutar das recompensas. Você pode ajudá-lo a separar um problema grande e difícil em pequenas etapas mais fáceis, e a aprender a se disciplinar para poder realizar tarefas difíceis. Aprender a tocar um instrumento musical ou a falar uma segunda língua também pode ajudar seu filho a desenvolver suas funções executivas.
- A maioria das crianças precisa de apoio para desenvolverem suas habilidades de funcionamento executivo. Porém, as crianças com TDAH, autismo e problemas de comportamento, têm uma dificuldade ainda maior com as tarefas que envolvem funções executivas.
- O tipo de experiências às quais as crianças são expostas (por exemplo, suas interações com os pais) tem uma grande influência sobre o modo de desenvolvimento de suas funções executivas.
- O risco de atraso no desenvolvimento das habilidades das funções executivas é maior nas crianças que crescem em ambientes estressantes.

Prestando atenção em...

O que pode ser feito?

- ... o seu relacionamento com seu filho pode ajudá-lo a desenvolver suas funções executivas.
 - Mantenha uma relação positiva com seu filho para ajudá-lo a se preparar melhor para lidar com situações estressantes, o que, por sua vez, o ajudará a desenvolver suas funções executivas.
 - Seja afetuoso e sensível às necessidades do seu filho.
 - Use métodos brandos de disciplina, como dialogar ele e pedir ou sugerir educadamente quando você quer que ele faça ou deixe de fazer alguma coisa.
 - Incentive seu filho a ser independente, ajudando-o em suas atividades somente quando ele precisa.
 - Tente manter atividades domésticas e rotinas consistentes e organizadas.
- ... as funções executivas se desenvolvem gradualmente.
 - Seja paciente quando seu filho pequeno tiver um comportamento rebelde (por exemplo, recusando-se de colocar o casaco antes de sair quando está fazendo frio, comendo um biscoito mesmo se você tiver dito a ele para não fazê-lo).
 - Seja realista a respeito do que ele pode fazer em diferentes idades. Por exemplo, quando a criança começa a escola, ela ainda não é capaz de se planejar com antecedência para fazer seus deveres. À medida que seu filho crescer, ele entenderá por que é importante reservar tempo para fazer os deveres de casa.
- ... existem atividades que podem melhorar as funções executivas do seu filho.
 - Incentive seu filho a se envolver em brincadeiras sociais de faz-de-conta com outras pessoas – especialmente brincadeiras onde ele precise assumir um papel e se adaptar à “história” conforme ela vai mudando.
 - Escolha para ele jogos de computador e cognitivos que ajudem a desenvolver as funções executivas.
 - Incentive seu filho a fazer ioga, meditação, música, artes marciais, dança ou atividades aeróbicas. Escolha atividades que sejam suficientemente desafiadoras para mantê-lo motivado.
 - Pergunte ao professor da pré-escola ou de educação infantil como ele está se ajustando ao participar das atividades diárias (por exemplo, seguir instruções, controlar seus impulsos).
- ... é possível que existam atrasos ou lacunas no desenvolvimento das funções executivas do seu filho.
 - Sempre levando em conta a idade de seu filho, fique atento aos sinais de funções executivas deficientes (por exemplo, dificuldade de prestar atenção, comportamentos impulsivos), pois eles podem indicar que seu filho está tendo dificuldades de desenvolvimento ou de aprendizagem.



Informações

Este folheto informativo é uma publicação do Centro de Excelência para o Desenvolvimento na Primeira Infância (CEDPI) e da Rede Estratégica de Conhecimentos sobre o Desenvolvimento na Primeira Infância (REC-DPI). Esses dois organismos identificam e sintetizam os melhores trabalhos científicos sobre o desenvolvimento na primeira infância. Através deste trabalho, eles divulgam esse conhecimento para diversas audiências em formatos e linguagens adaptados às suas necessidades.

Para informações mais detalhadas sobre funções executivas, consulte nossas sínteses e os artigos escritos por especialistas na Enciclopédia sobre o Desenvolvimento na Primeira Infância, disponível gratuitamente para download no site www.encyclopedia-crianca.com.

Vários organismos oferecem apoio financeiro ao CEDPI e à REC-DPI, incluindo o Conselho de Pesquisa de Ciências Sociais e Humanas do Canadá, a Universidade Laval e várias fundações privadas. As opiniões expressas neste documento não representam, necessariamente, as políticas oficiais desses organismos.

Agradecemos à UNICEF por sua contribuição financeira na publicação deste folheto informativo.

Neste documento, o pronome de tratamento masculino é utilizado apenas para simplificar o texto. Não há nenhuma intenção de discriminação.

Centro de Excelência para o Desenvolvimento na Primeira Infância Rede Estratégica de Conhecimentos sobre o Desenvolvimento na Primeira Infância

GRIP-Université de Montréal
P.O. Box 6128, Succursale Centre-ville
Montreal, Quebec H3C 3J7
Telefone: 514-343-6111, r. 2541
Fax: 514-343-6962
E-mail: cedje-ceecd@umontreal.ca
Sites: www.excellence-earlychildhood.ca e www.skc-ecd.ca

Neste documento, a forma masculina é utilizada para simplificar o texto. Não há intenção de discriminação.

Coordenação:
Valérie Bell

Colaboração:
Marie-Pierre Gosselin
J. Bruce Morton

Edição:
Emanuel Freitas

Tradução:
Asiatix Canada

Projeto gráfico:
DesJardins Conception Graphique Inc.



STRATEGIC KNOWLEDGE
CLUSTER ON EARLY
child development

