

INFORMATIVO TDAH (TRANSTORNO DO DÉFICIT DE ATENÇÃO E HIPERATIVIDADE)

TDAH



E agora, o que fazer com esse diagnóstico?

Em primeiro lugar, quero te lembrar:

Você não é preguiçoso(a), desorganizado(a) ou incapaz.

Você apenas tem um cérebro que funciona de um jeito diferente, e agora você tem uma explicação real para o que sempre sentiu.

O diagnóstico não te limita, ele te liberta da culpa e da dúvida, e te convida a conhecer melhor seu jeito único de ser e viver.

O QUE É O TDAH NA VIDA ADULTA?

O TDAH pode se manifestar de várias formas no dia a dia:

- Dificuldade de manter o foco e terminar tarefas
- Esquecimento constante de compromissos, objetos ou etapas simples
- Desorganização mental e física
- Impulsividade (falar ou agir sem pensar)
- Sentir que vive correndo atrás do prejuízo
- Hiperfoco em algumas coisas, esquecendo o resto

Mas também traz habilidades incríveis, como:

- Criatividade
- Pensamento rápido
- Energia para começar projetos
- Capacidade de pensar fora do padrão

O QUE VOCÊ PODE FAZER A PARTIR DE AGORA?

Quando esquecer tarefas ou prazos...

- Dica prática: Use ferramentas visuais e tecnológicas, como agendas digitais, post-its, alarmes no celular, listas visíveis no ambiente.
- Quando se sentir sobrecarregado(a) e sem saber por onde começar...
- Dica prática: Divida tarefas em passos pequenos e claros, e faça uma coisa de cada vez.

Quando agir no impulso e depois se arrepender...

- Dica prática: Respire fundo antes de responder ou tomar uma decisão importante.
- Se possível, diga:
- "Posso pensar um pouco antes de responder?"

Quando sentir que vive em um ciclo de frustração...

- Dica prática: Celebre pequenos avanços, mesmo que pareçam simples.
- Isso reforça sua capacidade e fortalece sua autoestima.

Quando se sentir "diferente" dos outros...

- Dica prática: Relembre que você tem qualidades únicas, e que o TDAH não define quem você é.

Evite pensamentos como:

- "Eu não consigo fazer nada direito."
- "Eu sou um peso para os outros."
- "Eu sou um fracasso."

Prefira dizer a si mesmo(a):

- "Eu estou aprendendo a lidar com meu jeito único de ser."
- "Eu posso buscar estratégias que funcionem para mim."
- "Eu não estou sozinho(a), e posso pedir ajuda quando precisar."

PRÓXIMOS PASSOS IMPORTANTES

- Continue a psicoterapia, para desenvolver estratégias práticas e emocionais.
- Siga o acompanhamento médico, se houver recomendação de medicação.
- Adote ferramentas que ajudem na organização e no foco.
- Cuide da sua rotina emocional e física, com sono, alimentação e lazer saudáveis.

Lembre-se:

Você tem um jeito único de funcionar, e pode aprender a transformar isso em potencial e qualidade de vida.

Estou aqui para seguir ao seu lado, te orientando e te apoiando nessa jornada.