CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · NEURODESENVOLVIMENTO

Transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH)

Padrão persistente de desatenção, hiperatividade ou impulsividade que começa na infância e afeta os estudos, o trabalho ou os relacionamentos. Em adultos, costuma aparecer como desorganização, esquecimentos, procrastinação e inquietação interna.

SINAIS FREQUENTES

- Esquecimentos, distrações e dificuldade de se organizar
- Impulsividade e impaciência
- Inquietação física ou mental constante

ORIENTAÇÕES PARA VOCÊ

1. Externalize a memória: agenda, alarmes e listas visíveis
2. Divida tarefas grandes em etapas de 10 a 20 minutos
3. Peça uma avaliação de TDAH para avaliar o tratamento

PARA A FAMÍLIA E AS PESSOAS PRÓXIMAS

1. Ajude com lembretes, não com recriminações
2. Valorize o esforço e não só o resultado

QUANDO PEDIR AJUDA

1. Se afetar o trabalho, os estudos ou o relacionamento
2. Se houver baixa autoestima ou ansiedade pelos esquecimentos

PARA OBSERVAR E ANOTAR

☐ Distraio-me com facilidade mesmo quando algo me interessa

☐ Perco ou esqueço coisas com frequência

☐ Tenho dificuldade de organizar tarefas e cumprir prazos

☐ Deixo para a última hora o que me custa

☐ Sinto-me inquieto/a ou tenho dificuldade de ficar sentado/a

☐ Interrompo ou termino as frases dos outros

☐ Tomo decisões de forma impulsiva

☐ Esqueço consultas ou compromissos

RECURSOS GRATUITOS

- Teste online e orientações: clinicavivaldi.com/pt/trastorno/trastorno-por-deficit-de-atencion-con-hiperactividad-tdah
- Artigo completo: TDAH em adultos: clinicavivaldi.com/pt/trastorno-tdah-adultos
- Guia gratuito: TDAH em adultos: clinicavivaldi.com/pt/guia-tdah
- FEAADAH: Federação Espanhola de Associações de Apoio ao TDAH: https://www.feaadah.org/
- Na Espanha: linha 024 (conduta suicida, 24 h) · Emergências 112