



Descobrimos o TDAH

Aprendendo como lidar com o Transtorno de
Déficit de Atenção e Hiperatividade

Por:

Georgia Mendes - Psicóloga Clínica
CRP: 02/17994





Olá!

Meu nome é Georgia, sou psicóloga clínica. Seja bem-vindo(a) ao meu ebook sobre TDAH.

Em muitos relatos decorrentes de atendimentos envolvendo pessoas com dúvidas, ou com o diagnóstico do TDAH, observei a importância de uma ferramenta que auxiliasse a todos quanto à descoberta e possibilidades de cuidados com os efeitos do TDAH em nosso dia a dia.

Neste ebook você encontrará um breve relato sobre o transtorno, curiosidades e algumas estratégias para lidar com algumas situações





Um pouco do que você encontrará por aqui

1. Introdução
 2. O TDAH na vida adulta
 3. TDAH e seus subtipos
 4. Como lidar com eventualidades
 5. Boas práticas
 6. Tudo vai ficar bem!
 7. Conclusão
- 

O TDAH na vida adulta

Apesar dos estudos mostrarem a prevalência do TDAH na infância, podemos perceber muitos comprometimentos também na vida adulta decorrente de sintomas do TDAH.

Na vida adulta, o TDAH se apresenta em casos inferiores do que na infância.

Quanto a população mundial, estima-se que 5,3% dessa população possui o diagnóstico. A síndrome é mais comum em homens, e sua incidência nas mulheres se dá mais com sintomas de desatenção.

O TDAH pode se apresentar em 3 formas. Haverão pessoas com o TDAH de subtipo desatento, como era denominado em nomenclaturas anteriores como "TDA", pode se apresentar com o subtipo hiperatividade - impulsividade, e por último pode se apresentar com a junção de ambos os tipos já sinalizados, sendo denominado de forma combinada: desatenção e hiperatividade - impulsividade.

O TDAH na vida adulta

Muitos dos relatos voltados para o sintoma do TDAH são trazidos quando acometem prejuízos em áreas importantes da vida do paciente, como família e/ou trabalho.

Situações envolvendo desatenção, procrastinação e irritabilidade podem estar associados também a outras questões decorrente do momento atual de vida deste paciente. Traumas vivenciados no decorrer da vida também podem ser facilitadores da apresentação de sintomas atrelados ao TDAH.

Portanto se faz necessário uma complexa investigação direcionada pelo psicólogo, neurologista e profissionais atrelados ao tema, para assim compreendermos se as queixas trazidas estão atreladas ao Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade, para assim o direcionamento clínico estar fundamentado ao TDAH.



TDAH e seus subtipos:



O TDAH possui 3 subtipos: **desatento**, **hiperatividade - impulsividade** e forma **combinada**. Abaixo uma breve descrição de ambos:

1) Subtipo desatento envolve uma forte distração, desorganização, dificuldade em se manter em atividades vistas como chatas, possibilidade de "brancos" em conversas, pode apresentar forte concentração em jogos e outras atividades que lhe dê prazer.

2) subtipo Hiperativo - Impulsivo envolve dificuldade em lidar com frustrações, impaciência em situações de espera, fala o que vem à mente, responde antes da pergunta ser finalizada, hipersensibilidade, entre outros.

3) Subtipo Combinado pode apresentar a junção de ambas as formas e incluindo também a presença de ansiedade e inquietação, tendência a monopolizar conversas, dificuldade em manter-se sentado por vários períodos, mexer muito mãos e pés.

Como lidar com eventualidades?



O primeiro passo já foi dado! Você tem se movimentado para encontrar respostas para muitas de suas dúvidas!

Buscar ajuda de um profissional, é fundamental nesse momento. Este, estará com você em acompanhamento compreendendo seus avanços e pontos a serem desenvolvidos!

Eventualidades no dia a dia podem ocorrer, o importante com relação à isto é acolher seu momento e os sentimentos que virão a surgir. Compreender que este momento pode ser vivenciado por você de outra forma, e sempre estar atento que as emoções podem chegar, mas também aos poucos estarão indo embora.

Muito importante se manter firme em seu propósito e seguir as orientações prescritas em terapia. Desta forma, suas necessidades podem ser avaliadas através de outra perspectiva, e você direcionará também as mesmas de outra maneira!



Boas práticas

Abaixo compartilho algumas estratégias que podem ser utilizadas em seu dia a dia.

1. Faça terapia! O apoio contínuo de um profissional será fundamental para checagem e manutenção de estratégias novas.
 2. Utilize um calendário de atribuições diárias, ou um diário para lhe nortear no dia a dia.
 3. Os direcionamentos propostos pelo psicólogo devem ser seguidos com compromisso.
 4. Grave aulas ou reuniões importantes.
 5. Anote tudo que for possível, não deixe para fazer depois algo que pode fazer no agora!
 6. Coloque alarmes em seu celular como lembretes de atividades.
 7. Verifique o período do dia de maior atenção para se dedicar a atividades difíceis.
- 



Tudo vai ficar bem!

Lembre-se que quando conhecemos o funcionamento de determinadas questões nos sentimos mais seguros, compreendemos os eventos de outra forma e passamos a lidar também com ele de forma diferenciada. Assim mesmo é com a descoberta do TDAH.

Teremos então uma bússola para nos guiar e nos mostrar a melhor forma de realizar uma ação, o melhor horário para uma atividade importante, e compreender quando algo está saindo de lugar...

Busque se conectar com você!
Compreenda que você será sempre sua maior referência.

Onde você estava? E onde já tem chegado?
Celebre suas conquistas!



Prazer, Georgia!



Me chamo Georgia, sou Psicóloga Clínica e Terapeuta Cognitiva Comportamental.

Sou a mãe do João, e também apaixonada pela psicologia muito antes de descobrir a área como profissão. Costumo dizer que a psicologia me escolheu.

Estar em contato com nós mesmos, nossos medos e anseios, nos permite uma nova avaliação de nossa postura e a adoção de novas formas de ser e agir. Isso é libertador!

Conte comigo na jornada de autoconhecimento.

Georgia Mendes - CRP: 02/17994
@georgiamendespsi
(81) 99871 - 6303

[Entre em contato comigo aqui!](#)

