



Foco no TDAH: Como Aumentar a Concentração e Vencer a Procrastinação

Se você tem TDAH, sabe que seu cérebro funciona de forma única — e isso pode ser tanto uma vantagem quanto um desafio. Este guia foi feito para ajudar a transformar a maneira como você lida com a concentração e a procrastinação. Compreender como seu cérebro reage é o primeiro passo para desenvolver estratégias eficazes que realmente funcionam para você.

Vamos explorar juntos técnicas práticas, estratégias para evitar a procrastinação e maneiras de criar rotinas que respeitam seu ritmo, tornando seu dia mais produtivo e menos estressante.



por Caio Ibraim

Entendendo Seu Cérebro com TDAH

O papel da dopamina

A dopamina é um neurotransmissor essencial para a motivação e o foco. Pessoas com TDAH geralmente têm níveis mais baixos disso, o que dificulta iniciar e concluir tarefas.

Desafios comuns

- Sensação de paralisia diante de tarefas grandes
- Facilmente distraído por estímulos externos
- Procrastinação como um refúgio confortável

A boa notícia

Com as estratégias certas, você pode ajustar seu cérebro para contornar esses desafios e usar essa característica a seu favor, seu superpoder!

Técnicas de Foco Adaptadas ao TDAH

1 Pomodoro Adaptado

Divida seu tempo em blocos menores, como 15-20 minutos, e faça pausas que realmente ajudam seu cérebro a descansar.

2 Ambiente controlado

Reduza distrações visuais e auditivas: use fones de ouvido, organize seu espaço e minimize notificações.

3 Rotinas visuais

Use listas, quadros ou aplicativos com lembretes para estruturar seu dia e guiar sua atenção.



Estratégias Antiprocrastinação

1

Primeiro Passo Mínimo

Comece com a menor ação possível para quebrar o bloqueio inicial. Exemplo: abrir o documento antes de escrever.

2

Recompensas Imediatas

Associe uma pequena recompensa a cada conquista para aumentar a motivação e aliviar a tentação de procrastinar.

3

Divisão de Tarefas

Quebre tarefas grandes em etapas simples e gerenciáveis para facilitar a execução contínua.



Criando Rotinas Respeitando seu Ritmo

1

Identifique seus picos de energia

Observe em que horários você rende mais e organize tarefas importantes nesses períodos.

2

Estabeleça horários flexíveis

Crie uma rotina que se adapte à sua energia e permita pausas estratégicas sem pressão excessiva.

3

Inclua pausas e autocuidado

Momentos de descanso regulares ajudam a manter sua mente alerta e reduzem a fadiga cognitiva.

Sistemas de Recompensa para Manter a Motivação

Recompensas Simbólicas

Use reconhecimento visual, como adesivos ou notas, para reconhecer suas conquistas diárias.



Recompensas Tangíveis

Premie-se com algo que goste, como um tempo para lazer ou um pequeno agrado.



Recompensas Sociais

Compartilhe suas vitórias com amigos ou grupos de apoio para receber incentivo externo.

Exercício Prático: Definindo sua Meta Pessoal



Maior dificuldade atual

Identifique qual aspecto do foco ou procrastinação mais impacta seu dia a dia.



Objetivos claros

Defina o que deseja conquistar, como estudar por um período contínuo, ou concluir um projeto específico.



Compromisso diário

Estabeleça pequenos passos diários alinhados com sua meta para criar hábito e progresso consistente.





Próximos Passos: Preparando-se para o Módulo de Concentração

Prepare seu espaço

Organize um ambiente livre de distrações para potencializar seu foco.

Estabeleça horários

Reserve momentos específicos para aplicar as técnicas que irá aprender.

Esteja aberto

Considere pequenas mudanças e adaptações no seu dia a dia para encontrar o que realmente funciona para você.

Com dedicação e as estratégias certas, você estará pronto para aumentar sua concentração, mesmo nos dias mais difíceis. Seu cérebro é um superpoder — vamos juntos desbloqueá-lo!