

Sumário

Técnicas de Estudo para TDAH	1
Estratégias Adaptadas para o Concurso BANESE	1
Entendendo seu TDAH	1
Técnicas de Estudo Adaptadas	1
Organização do Material	2
Gestão do Tempo	2
Recursos Tecnológicos	2
Pausas Ativas	3
Técnicas de Memorização	3
Ambiente de Estudo	3
Controle de Distrações	3
Autocuidado	4
Acompanhamento	4
Celebração de Conquistas	4

Técnicas de Estudo para TDAH

Estratégias Adaptadas para o Concurso BANESE

Entendendo seu TDAH

- 1. Características Comuns**
 - Dificuldade de concentração
 - Hiperatividade
 - Impulsividade
 - Procrastinação
 - Desorganização
- 2. Pontos Fortes**
 - Criatividade
 - Hiperfoco em interesses
 - Pensamento não-linear
 - Resolução criativa de problemas
 - Energia e entusiasmo

Técnicas de Estudo Adaptadas

- 1. Método Pomodoro Modificado**
 - Sessões de 15-25 minutos
 - Pausas ativas de 5-10 minutos
 - Timer visual
 - Registro de progresso
 - Recompensas pequenas
- 2. Técnica de Cores**
 - Códigos por disciplina
 - Marcadores coloridos
 - Post-its coloridos
 - Destaque de conceitos-chave
 - Organização visual
- 3. Mapas Mentais TDAH**

- Centro com imagem clara
- Ramificações coloridas
- Palavras-chave curtas
- Símbolos e desenhos
- Conexões visuais

Organização do Material

1. Sistema de Arquivos

- Pastas coloridas por matéria
- Subpastas por tópico
- Etiquetas claras
- Índice visual
- Localização fixa

2. Cadernos e Anotações

- Um caderno por disciplina
- Margens largas para notas
- Espaçamento duplo
- Títulos destacados
- Sistema de símbolos

Gestão do Tempo

1. Planejamento Diário

- Horários fixos
- Tarefas quebradas
- Alarmes visuais
- Lista de prioridades
- Flexibilidade

2. Cronograma Visual

- Calendário grande
- Cores por atividade
- Marcos visíveis
- Progresso marcado
- Revisão diária

Recursos Tecnológicos

1. Apps Úteis

- Forest (foco)
- Todoist (tarefas)
- Mind Node (mapas mentais)
- White Noise (som ambiente)
- Focus@Will (música)

2. Ferramentas Digitais

- Flashcards digitais
- Temporizadores visuais
- Bloqueadores de distração
- Organizadores de PDF
- Gravadores de áudio

Pausas Ativas

1. Exercícios Rápidos

- Alongamentos
- Caminhada curta
- Exercícios respiratórios
- Yoga simples
- Movimentos coordenados

2. Atividades de Pausa

- Desenho livre
- Exercícios de mindfulness
- Música relaxante
- Exercícios de visão
- Hidratação

Técnicas de Memorização

1. Mnemônicos

- Acrônimos coloridos
- Rimas e músicas
- Histórias curtas
- Associações visuais
- Sequências lógicas

2. Repetição Ativa

- Flashcards coloridos
- Resumos visuais
- Explicação em voz alta
- Ensino para outros
- Revisão espaçada

Ambiente de Estudo

1. Organização Física

- Mesa limpa
- Iluminação adequada
- Temperatura confortável
- Cadeira ergonômica
- Materiais acessíveis

2. Estímulos Sensoriais

- Luz natural
- Aromas suaves
- Som ambiente controlado
- Texturas agradáveis
- Cores relaxantes

Controle de Distrações

1. Ambiente Digital

- Bloqueio de sites
- Notificações desligadas
- Modo não perturbe
- Apps minimalistas

- Tela limpa
2. **Ambiente Físico**
 - Local silencioso
 - Organização visual
 - Eliminação de estímulos
 - Rotina estabelecida
 - Limites claros

Autocuidado

1. **Rotina Saudável**
 - Sono regular
 - Alimentação balanceada
 - Exercício físico
 - Hidratação
 - Pausas programadas
2. **Gestão do Estresse**
 - Meditação guiada
 - Técnicas de respiração
 - Atividade física
 - Hobbies relaxantes
 - Suporte social

Acompanhamento

1. **Registro de Progresso**
 - Diário de estudos
 - Checklist visual
 - Gráficos de progresso
 - Fotos do material
 - Notas de evolução
2. **Ajustes e Adaptações**
 - Avaliação semanal
 - Ajustes de técnicas
 - Feedback pessoal
 - Consulta profissional
 - Adaptação contínua

Celebração de Conquistas

1. **Reconhecimento**
 - Metas alcançadas
 - Progresso visível
 - Pequenas vitórias
 - Superação de desafios
 - Evolução pessoal
2. **Recompensas**
 - Sistema de pontos
 - Prêmios pequenos
 - Atividades prazerosas
 - Momentos de lazer

- Compartilhar sucessos