

Guia de Estudo para TDAH - BANESE 2025

Organização do Ambiente

Espaço Físico

1. Mesa de estudo
 - Limpa e organizada
 - Apenas material necessário
 - Boa iluminação
2. Eliminação de distrações
 - Celular no silencioso
 - Notificações desativadas
 - Ambiente silencioso

Material de Estudo

1. Organização visual
 - Pastas coloridas por matéria
 - Post-its para marcações
 - Separadores de conteúdo
2. Acessibilidade
 - Textos com espaçamento amplo
 - Fonte legível (Arial/Calibri)
 - Destaques coloridos

Gestão do Tempo

Técnica Pomodoro Adaptada

1. Ciclos curtos
 - 25 minutos de foco
 - 5 minutos de pausa
 - 15 minutos de pausa longa
2. Monitoramento
 - Timer visível
 - Alarmes suaves
 - Registro de ciclos

Planejamento Diário

1. Manhã
 - 2 ciclos de estudo
 - Pausa ativa
 - Revisão rápida
2. Tarde
 - 2 ciclos de estudo
 - Exercícios práticos
 - Pausa para lanche

Técnicas de Estudo

Método Visual

1. Mapas Mentais
 - Cores diferentes por tema
 - Imagens e símbolos
 - Conexões visuais

2. Flashcards
 - Perguntas de um lado
 - Respostas do outro
 - Revisão espaçada

Método Ativo

1. Explicação em Voz Alta
 - Grave áudios explicativos
 - Ensine para alguém
 - Faça resumos falados
2. Movimento
 - Ande enquanto lê
 - Gesticule ao explicar
 - Use objetos táteis

Estratégias de Foco

Ancoragem

1. Objetos âncora
 - Borracha para apertar
 - Spinner silencioso
 - Clips para manipular
2. Rituais
 - Respiração inicial
 - Alongamento breve
 - Água sempre disponível

Recompensas

1. Curto prazo
 - Após cada ciclo

- Pequenas conquistas
- Registro de progresso
- 2. Longo prazo
 - Metas semanais
 - Conquistas mensais
 - Celebração de avanços

Simulados Adaptados

Preparação

- 1. Antes
 - Checklist de materiais
 - Revisão dos pontos-chave
 - Exercícios de respiração
- 2. Durante
 - Timer visível
 - Marcadores coloridos
 - Pausas programadas

Execução

- 1. Leitura
 - Sublinhe palavras-chave
 - Use régua guia
 - Faça anotações laterais
- 2. Resolução
 - Uma questão por vez
 - Elimine alternativas
 - Revise ao final

Gamificação dos Estudos

Sistema de Pontos

1. Diários
 - Ciclos completos
 - Exercícios resolvidos
 - Revisões feitas
2. Semanais
 - Metas atingidas
 - Simulados realizados
 - Conteúdo dominado

Desafios

1. Pessoais
 - Bata seu recorde
 - Supere dificuldades
 - Crie sequências
2. Compartilhados
 - Grupos de estudo
 - Competições saudáveis
 - Troca de experiências

Acompanhamento

Registro Diário

- Matérias estudadas
- Tempo focado
- Dificuldades encontradas

Ajustes Semanais

- Avaliação de métodos
- Adaptação de técnicas
- Planejamento futuro

⚡ Dicas de Energia

Alimentação

- Lanches saudáveis
- Hidratação constante
- Evitar açúcar em excesso

Movimento

- Pausas ativas
- Alongamentos
- Exercícios rápidos

Quando Precisar de Ajuda

Sinais de Alerta

- Frustração constante
- Dificuldade extrema de foco
- Ansiedade elevada

Recursos

- Professores/monitores
- Profissionais de saúde

- Grupos de apoio

Lembretes Importantes

- Seu ritmo é único
- Progresso > Perfeição
- Celebre pequenas vitórias
- Peça ajuda quando necessário