

SUPERANDO TDAH

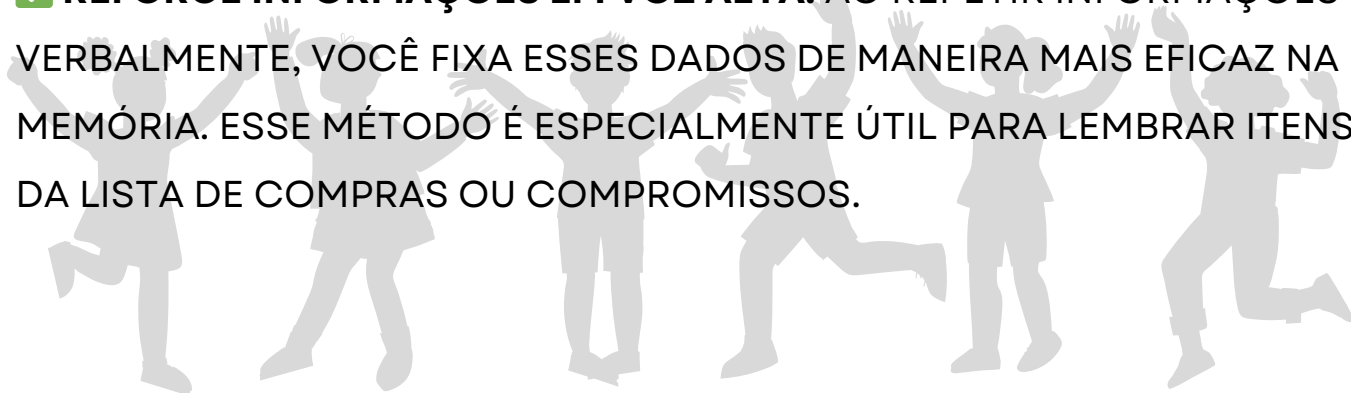


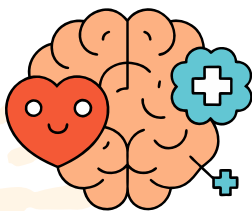
💡 COMO MELHORAR 💡 A MEMÓRIA E EVITAR ESQUECIMENTOS

PARA QUEM TEM TDAH, LIDAR COM ESQUECIMENTOS PODE SER UM DESAFIO CONSTANTE. COMPROMISSOS IMPORTANTES, TAREFAS E PRAZOS ÀS VEZES SE PERDEM EM MEIO À AVALANCHE DE PENSAMENTOS QUE A MENTE GERA. FELIZMENTE, EXISTEM ESTRATÉGIAS PRÁTICAS E EFICAZES PARA MELHORAR A MEMÓRIA E TORNAR A ROTINA MAIS ORGANIZADA.

📌 DICAS INTELIGENTES PARA FORTALECER SUA MEMÓRIA E EVITAR ESQUECIMENTOS:

- ✅ **ALARMES E LEMBRETES NO CELULAR:** UTILIZE FERRAMENTAS DIGITAIS PARA LEMBRAR DE EVENTOS E TAREFAS IMPORTANTES. DEFINA ALARMES PARA HORÁRIOS ESPECÍFICOS OU UTILIZE APLICATIVOS DE ORGANIZAÇÃO QUE ENVIEM NOTIFICAÇÕES.
- ✅ **ASSOCIE TAREFAS A HÁBITOS EXISTENTES:** CRIE GATILHOS PARA TAREFAS ESSENCIAIS, COMO TOMAR REMÉDIOS APÓS ESCOVAR OS DENTES OU SEMPRE VERIFICAR A AGENDA ENQUANTO TOMA SEU CAFÉ DA MANHÃ. A ASSOCIAÇÃO FACILITA O PROCESSO DE MEMORIZAÇÃO.
- ✅ **REFORCE INFORMAÇÕES EM VOZ ALTA:** AO REPETIR INFORMAÇÕES VERBALMENTE, VOCÊ FIXA ESSES DADOS DE MANEIRA MAIS EFICAZ NA MEMÓRIA. ESSE MÉTODO É ESPECIALMENTE ÚTIL PARA LEMBRAR ITENS DA LISTA DE COMPRAS OU COMPROMISSOS.





SUPERANDO TDAH



- ✓ **ORGANIZADORES VISUAIS:** PLANNERS, QUADROS BRANCOS OU POST-ITS COLORIDOS PODEM AJUDAR A TORNAR AS TAREFAS MAIS VISÍVEIS E ORGANIZADAS, REDUZINDO AS CHANCES DE ESQUECÊ-LAS.
- ✓ **CRIE PEQUENAS ROTINAS DE ORGANIZAÇÃO:** DEDIQUE ALGUNS MINUTOS DO DIA PARA REVISAR COMPROMISSOS E TAREFAS PENDENTES. ESSE HÁBITO NÃO APENAS REFORÇA A MEMÓRIA, MAS TAMBÉM AJUDA A EVITAR ACÚMULOS.
- ✓ **RECOMPENSAS PARA REFORÇAR HÁBITOS:** QUANDO CONSEGUIR LEMBRAR DE ALGO IMPORTANTE OU CUMPRIR UMA TAREFA SEM ESQUECER, CELEBRE! PEQUENAS RECOMPENSAS INCENTIVAM VOCÊ A CONTINUAR SE ESFORÇANDO.

LEMBRE-SE, APRIMORAR A MEMÓRIA NÃO É UMA MUDANÇA INSTANTÂNEA, MAS UM PROCESSO QUE PODE SER CULTIVADO COM PACIÊNCIA E PRÁTICA. ESCOLHA UMA DESSAS ESTRATÉGIAS PARA COLOCAR EM PRÁTICA HOJE E NOTE COMO SUA ROTINA COMEÇA A SE TORNAR MAIS TRANQUILA E EFICIENTE. 🧠✨

🚀 **PEQUENOS TRUQUES PODEM FAZER** 🚀
GRANDE DIFERENÇA NO SEU DIA A DIA!

