



SUPERANDO
TDAH



Seja Gentil Consigo Mesmo



Às vezes, somos nossos piores críticos, especialmente quando as coisas não saem como planejado.

O TDAH pode tornar as tarefas mais desafiadoras, mas isso não significa que você não esteja dando o seu melhor.

Seja gentil consigo mesmo e lembre-se de que todo progresso é válido. 🌟

Não se culpe, apenas continue tentando e valorize cada pequeno avanço. 🌱

Participe do nosso canal no Telegram.
Compreenda e seja compreendido.