

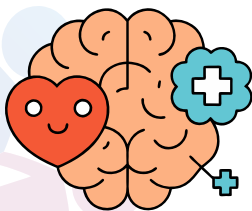
SUPERANDO TDAH

🔥 COMO EVITAR A EXAUSTÃO MENTAL

PARA QUEM TEM TDAH, A SENSÇÃO DE CANSAÇO MENTAL PODE SURGIR MESMO EM DIAS APARENTEMENTE TRANQUILOS, DEVIDO AO "MODO TURBO" CONSTANTE DO CÉREBRO, QUE ABSORVE E PROCESSA INÚMERAS INFORMAÇÕES O TEMPO TODO. EXISTEM ESTRATÉGIAS QUE PODEM AJUDAR A REDUZIR ESSE DESGASTE E TRAZER MAIS EQUILÍBRIO PARA SUA MENTE.

📌 DICAS PRÁTICAS PARA COMBATER A EXAUSTÃO MENTAL:

- ✅ **REDUZA A SOBRECARGA DE DECISÕES:** PLANEJE PREVIAMENTE SUAS TAREFAS E ATIVIDADES PARA MINIMIZAR O NÚMERO DE ESCOLHAS AO LONGO DO DIA. DECISÕES ACUMULADAS DRENAM ENERGIA E AUMENTAM O CANSAÇO MENTAL.
- ✅ **INCORPORE PAUSAS ESTRATÉGICAS:** PROGRAME INTERVALOS A CADA 60 MINUTOS PARA LEVANTAR-SE, ALONGAR-SE OU REALIZAR RESPIRAÇÕES PROFUNDAS. PEQUENAS PAUSAS AJUDAM A RESETAR SUA MENTE E REDUZIR A TENSÃO.
- ✅ **ESTABELEÇA LIMITES CLAROS:** PRIORIZE AS TAREFAS MAIS IMPORTANTES E ACEITE QUE NÃO É POSSÍVEL FAZER TUDO AO MESMO TEMPO. FOCAR EM MENOS ATIVIDADES GARANTE MAIOR QUALIDADE NO TRABALHO E DIMINUI O ESTRESSE.



SUPERANDO TDAH

- ✓ **UTILIZE FERRAMENTAS DE ORGANIZAÇÃO:** LISTAS, PLANNERS E APLICATIVOS PODEM SER ALIADOS PARA ESTRUTURAR SEU DIA E EVITAR A SENSÇÃO DE DESORDEM MENTAL.
- ✓ **PRATIQUE ATIVIDADES RELAXANTES:** INCLUA MOMENTOS DE AUTOCUIDADO, COMO OUVIR MÚSICA, MEDITAR OU CAMINHAR AO AR LIVRE. ESSAS PRÁTICAS RESTAURAM A ENERGIA E PROMOVEM BEM-ESTAR.
- ✓ **RECONHEÇA SEUS SINAIS DE EXAUSTÃO:** APRENDA A IDENTIFICAR QUANDO SUA MENTE ESTÁ SOBRECARREGADA E AJUSTE SUAS AÇÕES CONFORME NECESSÁRIO. RESPEITAR SEUS LIMITES É UM ATO DE AUTOCUIDADO.

HOJE, APLIQUE UMA DESSAS TÉCNICAS E OBSERVE COMO ELAS IMPACTAM SUA ENERGIA MENTAL AO LONGO DO DIA. PEQUENAS MUDANÇAS PODEM TRAZER GRANDES MELHORIAS NA QUALIDADE DE VIDA! ✨

SUPERANDO

◆ **HOJE, TENHA APLICAR ESSAS ESTRATÉGIAS E VEJA COMO SE SENTE AO FINAL DO DIA!**