

SUPERANDO TDAH

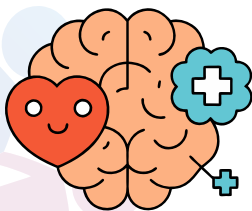


COMO EVITAR A SOBRECARGA MENTAL

PARA QUEM TEM TDAH, A SOBRECARGA MENTAL PODE SER UMA EXPERIÊNCIA RECORRENTE, ESPECIALMENTE COM A TENDÊNCIA DE ACUMULAR INFORMAÇÕES E TAREFAS EM UM FLUXO CONSTANTE. NO ENTANTO, EXISTEM TÉCNICAS QUE AJUDAM A ALIVIAR ESSA PRESSÃO E TRAZER MAIS CLAREZA AO DIA A DIA.

✦ ESTRATÉGIAS EFICAZES PARA REDUZIR A SOBRECARGA MENTAL:

- ✓ **PRATIQUE O "BRAIN DUMP":** DEDIQUE UM MOMENTO PARA ESCREVER TUDO O QUE ESTÁ NA SUA MENTE, SEM JULGAR OU ORGANIZAR. Esvaziar os pensamentos no papel ajuda a liberar espaço mental e facilita a organização posterior.
- ✓ **PRIORIZE SUAS TAREFAS COM INTELIGÊNCIA:** EM VEZ DE TENTAR FAZER TUDO AO MESMO TEMPO, LISTE AS TAREFAS E ORGANIZE-AS POR ORDEM DE IMPORTÂNCIA. COMECE PELAS MAIS RELEVANTES OU URGENTES, O QUE AJUDA A REDUZIR A SENSÇÃO DE ESTAR SOBRECARREGADO.
- ✓ **FAÇA PAUSAS REGULARES AO LONGO DO DIA:** INTERVALOS CURTOS SÃO ESSENCIAIS PARA RELAXAR E IMPEDIR O ACÚMULO DE INFORMAÇÕES. EXPERIMENTE CAMINHAR, RESPIRAR PROFUNDAMENTE OU SIMPLEMENTE DESCONECTAR POR ALGUNS MINUTOS.



SUPERANDO TDAH

- ✓ **USE FERRAMENTAS DE ORGANIZAÇÃO VISUAIS:** PLANNERS, QUADROS OU APLICATIVOS AJUDAM A TORNAR AS TAREFAS MAIS CLARAS E ACESSÍVEIS, REDUZINDO A CARGA MENTAL ASSOCIADA AO "LEMBRAR DE TUDO".
- ✓ **DIMINUA AS DISTRAÇÕES:** ESTABELEÇA UM AMBIENTE DE TRABALHO MAIS TRANQUILO, LIMITANDO ESTÍMULOS EXTERNOS COMO NOTIFICAÇÕES OU BARULHOS DESNECESSÁRIOS.
- ✓ **PRATIQUE A AUTOCOMPAIXÃO:** RECONHEÇA QUE A SOBRECARGA É ALGO COMUM E QUE É NORMAL PEDIR AJUDA OU AJUSTAR SUAS EXPECTATIVAS QUANDO NECESSÁRIO.

HOJE, ESCOLHA UMA DESSAS TÉCNICAS PARA COLOCAR EM PRÁTICA E OBSERVE COMO ELA IMPACTA SUA CLAREZA MENTAL. COM PEQUENOS PASSOS, É POSSÍVEL ALIVIAR A MENTE E CRIAR UM FLUXO MAIS TRANQUILO E PRODUTIVO PARA O SEU DIA! ✨

💡 **TENTE UM DESSES MÉTODOS E PERCEBA A DIFERENÇA NA SUA CLAREZA MENTAL.** 💡