

Viver Depois do Diagnóstico

Autismo e TDAH na Maioridade

Introdução

Receber um diagnóstico de autismo ou TDAH na vida adulta pode gerar alívio, confusão e até frustração. Este ebook é um guia rápido para entender e viver melhor com essa descoberta.

O Impacto do Diagnóstico Tardio

- Alívio: finalmente você entende por que sempre se sentiu diferente.
- Frustração: questionamentos sobre o passado e oportunidades perdidas.
- Aceitação gradual: o diagnóstico é um ponto de partida, não um limite.

Entendendo o Autismo em Adultos

- Dificuldades na comunicação social.
- Sensibilidade a estímulos sensoriais.
- Preferência por rotinas e padrões repetitivos.

Entendendo o TDAH em Adultos

- Dificuldade de atenção e concentração.
- Impulsividade e hiperatividade.
- Procrastinação e desafios na organização.

Quando Autismo e TDAH se Encontram

- Coexistência é comum.
- Estratégias combinadas podem ajudar a melhorar produtividade e bem-estar.

Estratégias para o Dia a Dia

1. Use agendas e alarmes.
2. Conheça seus gatilhos e limites.
3. Estabeleça rotina e pequenos hábitos.
4. Conte com apoio terapêutico quando necessário.

Relações e Comunicação

- Expresse suas necessidades de forma clara.
- Busque grupos de apoio.
- Pratique paciência consigo mesmo e com os outros.

Aceitação e Crescimento Pessoal

- O diagnóstico não define suas capacidades.
- Descubra talentos e paixões.
- Trabalhe com suas características, não contra elas.

Conclusão

O diagnóstico é apenas o início de uma jornada de autoconhecimento. Com estratégias e apoio, é possível levar uma vida plena e consciente, valorizando quem você realmente é.

Recursos e Apoio

- Livros: "O Cérebro Autista" de Temple Grandin
- Sites e comunidades: Autismo Adulto Brasil, ADHD Brasil

- Profissionais: psicólogos, psiquiatras, coaches especializados