

Guia de Dieta do Foco

Alimentos que ajudam a enfrentar o TDAH

Alimente seu foco, transforme sua vida. Um guia prático, direto e motivador para adultos com TDAH (ou responsáveis) que querem estratégias reais de alimentação para melhorar atenção, humor e qualidade de vida.

Este material foi pensado para ser aplicado no dia a dia: explicações claras, listas de alimentos, rotinas práticas e exercícios curtos para você testar e ajustar rapidamente. Use as cores do documento como sinal visual: #438951 para ênfase, #4A644E e tons suaves de fundo (#DFEEE2, #D1E7D2) como apoio visual nas ideias.

TDAH E ALIMENTAÇÃO – A RELAÇÃO QUE QUASE NINGUÉM TE CONTA

Fala comigo! Se você pegou esse guia, é porque quer dominar sintomas do TDAH com estratégias que funcionam – e a alimentação é uma arma poderosa. Remédios ajudam, mas o que você come altera diretamente neurotransmissores como dopamina e noradrenalina.

O cérebro com TDAH precisa de suporte nutricional: nutrientes regulam neurotransmissores, reduzem inflamação e estabilizam energia. Estudos relacionam açúcares e ultraprocessados ao piora dos sintomas; ao contrário, ômega-3, proteínas e vitaminas do complexo B costumam melhorar foco e humor.

Não precisa mudar tudo de uma vez. Pequenas mudanças consistentes geram resultados grandes. Comece com consciência e dados reais sobre sua alimentação – o próximo exercício te guia nisso.

Exercício prático #1: Scanner alimentar

Pegue um papel. Anote tudo que comeu nas últimas 24h. Ao lado, marque (+) se ajudou o foco ou (-) se atrapalhou. Busque padrões. Esse inventário será a base das suas próximas escolhas.

Alimentos que turbinam o foco

Lista prática e baseada em evidências. Esses alimentos ajudam a aumentar dopamina, reduzir inflamação e estabilizar energia:

- Ovos – colina, B12 e proteína de qualidade.
- Peixes gordurosos (salmão, sardinha, atum) – ricos em ômega-3 (EPA/DHA).
- Frutas vermelhas – antioxidantes que protegem o cérebro.
- Oleaginosas – gorduras boas, magnésio e zinco.
- Vegetais verdes escuros – folato, ferro e vitaminas essenciais.
- Aveia – libera energia devagar, evita picos.
- Chocolate amargo 70%+ – teobromina e leve cafeína.
- Abacate – gorduras saudáveis e vitaminas B.
- Cúrcuma – anti-inflamatório natural (use com pimenta preta).
- Água – hidratação essencial para atenção.

Combos práticos: café da manhã com ovos + aveia e frutas; lanche com castanhas + chocolate amargo; almoço balanceado com proteína, grãos integrais e legumes. Pequenos ajustes já transformam seu dia.

Exercício prático #2: Sua lista de foco

Escolha 5 alimentos da lista que você curte e combine em refeições nos próximos 2 dias. Anote sensações: mais energia? Menos irritação?

Os vilões do foco — o que está te sabotando sem você perceber

O papo é reto: alguns alimentos detonam foco e equilíbrio emocional. Identificar e reduzir esses itens é tão importante quanto adicionar os aliados.

- Açúcar refinado – picos e quedas que deixam irritado e disperso.
- Ultraprocessados – aditivos e corantes que inflamam e confundem o cérebro.
- Cafeína em excesso – pode aumentar ansiedade e causar rebote.
- Glúten e laticínios (em casos sensíveis) – podem inflamar e afetar atenção.
- Corantes artificiais – associados a hiperatividade em jovens.
- Bebidas energéticas e álcool – efeitos ruins no sono, humor e foco.

Exercício prático #3: O desafio do corte

Escolha 1 ou 2 vilões que você consome com frequência. Corte por 5 dias e observe foco, sono e humor. Anote tudo – evidência pessoal é transformadora.

Rotina alimentar do foco — como montar uma estrutura que funciona pra você

Objetivo: rotina simples, realista e flexível. Três pilares: regularidade, combinação de macronutrientes e variedade/colorido no prato.



Café da manhã

Omelete com espinafre + aveia com banana e chia – proteína + carboidrato de liberação lenta + gordura saudável.



Lanches práticos

Mix de castanhas e pedaço de chocolate 70%: energia estável e saciedade.



Almoço e jantar

Proteína magra + grãos integrais + legumes + gorduras boas. Jantar leve para sono e recuperação.

Planeje 2 - 3 opções por refeição, mantenha snacks saudáveis à vista e pratique comer com atenção quando possível.

Exercício prático #4: Sua rotina do foco

Monte sua rotina ideal e teste por 3 dias. Anote o que funcionou e o que precisa ajustar.

Suplementos naturais que ajudam no TDAH

Suplementos são reforço – não substituem alimentação. Veja opções com suporte científico e sugestões práticas.

Ômega-3 (EPA + DHA)	1000 - 2000mg/dia. Reduz inflamação e melhora comunicação neuronal.
Magnésio	Formas: dimalato, treonato ou glicina – ajuda no sono e reduz irritabilidade.
Zinco	15 - 30mg/dia – participa da regulação de dopamina.
Ferro	Suplementar só com exame. Deficiência afeta atenção.
Complexo B	B6, B9 (metilfolato) e B12 (metilcobalamina) para produção de neurotransmissores.
L-teanina	100 - 200mg – acalma sem sedar; ótima em combinação com cafeína.
Rhodiola / Ginkgo	Adaptógenos e circulatórios. Use com orientação (interações possíveis).

Exercício prático #5: Checklist de suplementos

Marque o que te interessa, converse com um profissional e defina dose/horário/objetivo.
Suplemento é reforço, não substituto.

Mindful Eating — comer com consciência e dominar os impulsos

Alimentação consciente ajuda a reduzir impulsividade, diminuir comer emocional e melhorar digestão – tudo impacta foco e energia.



Use os 5 sentidos

Observe cores, cheiros e texturas. Isso desacelera e amplia percepção do que entra no corpo.



Desconecte-se

Evite TV e celular. Sente-se, respire 3x e concentre-se na refeição.



Solte o garfo entre mordidas

Comer devagar dá tempo pro cérebro reconhecer saciedade e reduz exageros.

Exercício prático #6: A refeição consciente

Escolha uma refeição por dia por 3 dias, faça sem distrações e registre diferença na saciedade e foco.

Como lidar com recaídas e manter a consistência

Recaídas acontecem. O segredo é ter um plano de retomada para voltar rápido ao caminho sem culpa.

1

1. Recaída ≠ fracasso

Normalizar deslizes reduz vergonha e aumenta probabilidade de reinício.

2

2. Plano de volta

Tenha 3 ações concretas para retomar (água 500ml, refeição balanceada, caminhada 10min).

3

3. Reforço positivo

Registre pequenas vitórias: isso dá dopamina pela escolha saudável, não pela perfeição.

Exercício prático #7: Plano de retomada

Escreva 1 frase de apoio que você diria a um amigo e 3 ações para voltar em 24h. Cole em local visível.

Plano de ação — como manter essa nova alimentação no dia a dia

Hora de amarrar tudo. Transforme conhecimento em hábito com sistemas simples: lista de compras, refeições padrões, regras de 80/20 e lembretes visuais.

1. Lista fixa de compras

Mantenha uma lista salva com seus alimentos aliados (ovos, aveia, peixes, castanhas, vegetais verdes, frutas vermelhas, abacate, cúrcuma).

2. 3 opções por refeição

Reduza decisões: tenha 3 opções para café, almoço e jantar que você realmente goste e consiga cozinhar.

3. Regra 80/20

Permita flexibilidade: 80% alimentação focada traz resultados; 20% para prazer e vida social.

4. Lembretes visuais

Use post-its, alarmes e imagens motivadoras para manter intenção ativa – seu cérebro com TDAH responde a estímulos.

5. Registro de progresso

Diário rápido sobre alimentos que ajudaram foco e sensações: isso retroalimenta a prática.

Exercício final: Seu mapa do foco

1. Liste 10 alimentos aliados que funcionaram pra você
2. Defina 3 refeições padrão que mais gostou
3. Escolha 1 estratégia para recaídas
4. Escreva 1 motivo pessoal e emotivo para continuar

Parabéns por chegar até aqui. Esse é o começo da sua rotina alimentar com mais clareza, presença e energia. Volte ao guia sempre que precisar – e lembre: foco na comida, foco na vida. Tamo junto.

