

Ansiedade Sob Controle

Guia prático e acolhedor para pessoas com TDAH e/ou ansiedade

Estratégias simples, exercícios rápidos e ferramentas que respeitam seu ritmo. Este documento oferece passos concretos para entender gatilhos, criar rotinas leves, aliviar sobrecarga mental e manter progresso com gentileza.

ENTENDENDO A ANSIEDADE NO TDAH

Sabe aquela sensação de que o mundo está indo rápido demais e você fica sempre um passo atrás? Quando convivemos com TDAH, a ansiedade costuma aparecer como resposta ao esforço constante de regular atenção, emoções e tempo. Reconhecer esse padrão é o primeiro passo para aliviar culpa e agir com mais clareza.

Por que isso ocorre: o cérebro com TDAH tem dificuldade em priorizar e regular estímulos — isso gera um alarme interno que dispara repetidamente. Antes de reuniões, ao lembrar de tarefas esquecidas ou quando não conseguimos terminar algo, a ansiedade sobe e inicia um ciclo de cobrança e frustração.

Gatilhos comuns:

- Acúmulo de tarefas — muitas inícios e poucas conclusões
- Falta de rotina — dias sem estrutura viram improviso
- Autocrítica — voz interna que amplifica falhas
- Interrupções frequentes — foco fragmentado e estresse

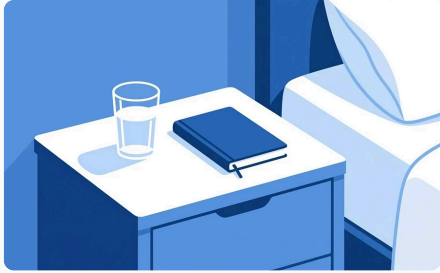
Ferramenta prática — Radar da Ansiedade: responda em papel ou no celular: Quais são os 3 momentos do dia em que sua ansiedade aumenta? O que acontece antes deles? O que você tenta fazer? Qual nota de 0 a 10 você daria pra ansiedade nesses momentos? Esse mapeamento já devolve sensação de controle.



ROTINAS ANTI-CAOS

Esqueça a ideia de rotina perfeita. A rotina anti-caos é leve, adaptável e funciona como âncora: reduz decisões desgastantes e cria pequenos pontos de segurança ao longo do dia.

Por que ajuda: cada ponto fixo no dia economiza energia mental. Em vez de controlar tudo, a rotina dá um rumo simples — o que permite mais liberdade dentro do dia.



Manhã leve

Acordar, beber água, 5 minutos de respiração e planejar 3 tarefas principais.



Bloco de foco

1 bloco com timer (25 min), celular no modo avião, intervalo curto com movimento.



Ritual de desaceleração

Desconectar 30 min antes de dormir e fazer check-in rápido do dia.

Ferramenta prática — Mini Rotina: responda: Qual momento vira bagunça? O que simples pode tornar esse momento mais leve? Qual micro hábito você testa por 3 dias? Compromisso curto gera mudança real.

COMO LIDAR COM A SOBRECARGA MENTAL

Sobrecarga mental é quando a cabeça alcança o limite: muitas informações, estímulos e emoções concorrendo por atenção. Para quem tem TDAH, isso é ainda mais intenso — e saber reconhecer os sinais permite agir antes de travar.

Manifestações comuns: cansaço sem esforço, esquecimentos, irritação repentina, sensação de travamento. Causas frequentes: falta de pausas, multitarefa, ambiente barulhento e excesso de estímulos digitais.

Descanso ativo

10 minutos de caminhada ou alongamento para resetar o sistema nervoso.

Download mental

Despeje tudo num papel — sem filtro — e alivie a mente.

Filtro de tarefas

Três categorias: URGENTE / IMPORTANTE / PODE ESPERAR. Clareza diminui ansiedade.

Protocolo de Descongestionamento Mental (15–20 min): respira 1 minuto → escreve tudo → organiza em 3 colunas (fazer hoje / pode esperar / é só preocupação) → escolhe UMA tarefa pequena e resolve com foco → pausa 5 minutos. Repetir diariamente reduz o acúmulo.



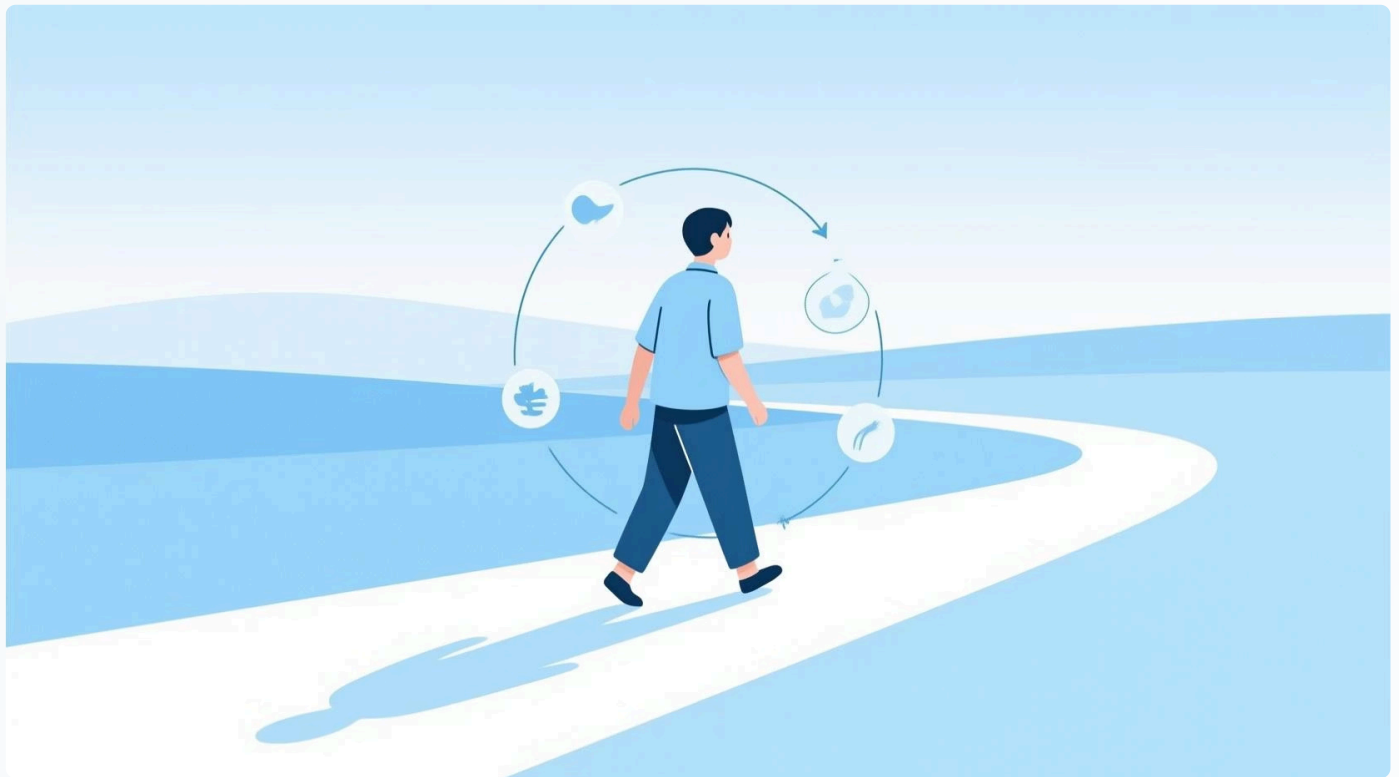
FOCO EM MEIO AO CAOS

Foco com TDAH é treino e design do ambiente, não um teste de força de vontade. Pequenas mudanças constroem sequência e rendem mais do que horas improdutivas tentando concentrar-se sem método.

O cérebro com TDAH busca novidade — use isso a seu favor com recompensas curtas, micro metas e movimento antes de começar.

- **Ambiente à prova de distração**
 - Tira notificações
 - Fecha abas não essenciais
 - Fone com som ambiente neutro
- **Tempo e micro metas**
 - Pomodoro (25/5)
 - Meta: "escrever 3 linhas" ou "organizar 5 itens"
- **Recompensa imediata**
 - 5 minutos de algo prazeroso ao terminar

Bloco de Foco Direcionado: antes de começar escreva: O que vou fazer / Tempo / Distrações a evitar / Recompensa / Resultado esperado. Isso cria contrato consigo mesmo e aumenta chance de sucesso.



COMO ACALMAR A MENTE EM MOMENTOS DE CRISE

Em crise, seu corpo está em modo sobrevivência — e a parte racional some. As técnicas abaixo são âncoras rápidas que trazem o corpo ao presente e devolvem acesso à razão.



5-4-3-2-1

Identifique 5 coisas que vê, 4 que toca, 3 sons, 2 cheiros, 1 gosto — volta a atenção pro presente em segundos.



Respiração 4-7-8

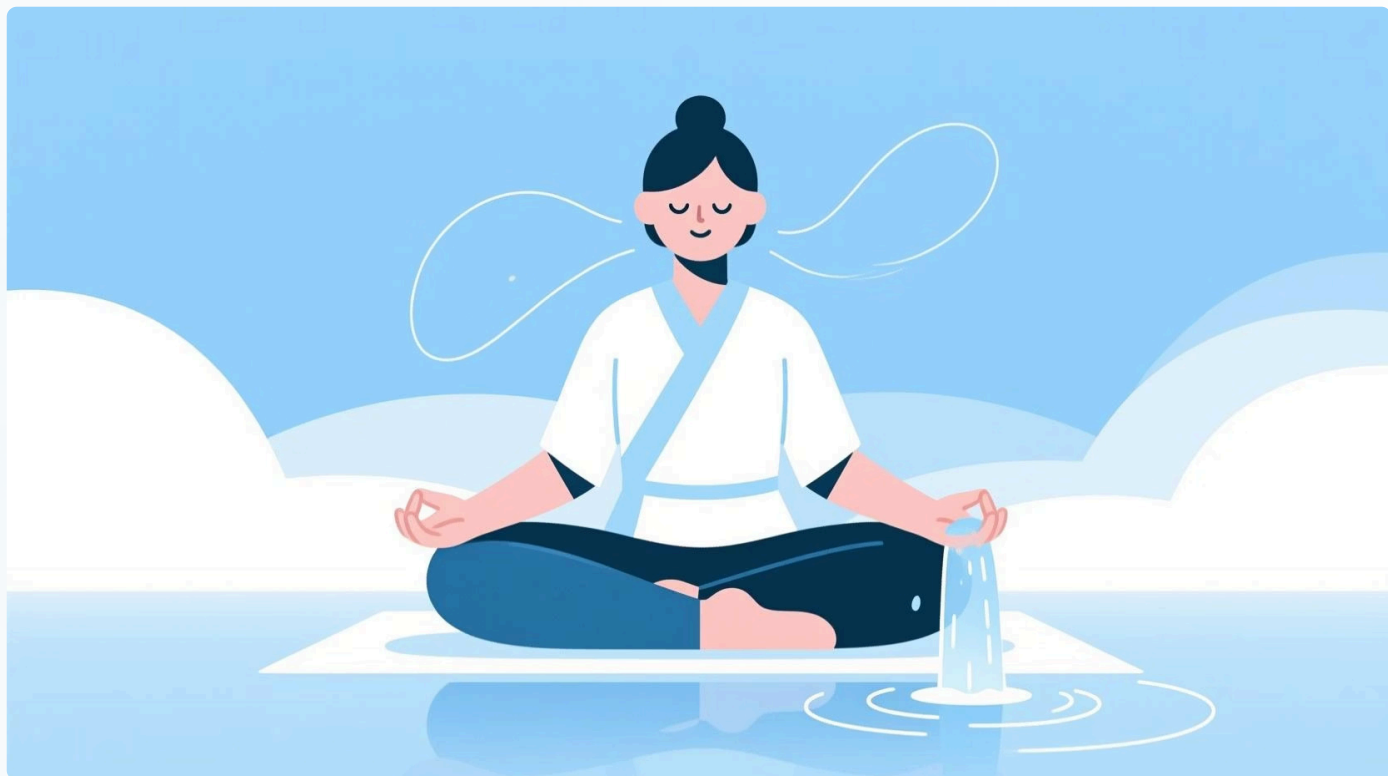
Inspira 4s, segura 7s, solta 8s — repetir 4x para acalmar o sistema nervoso.



Mãos na água fria

30s na água fria ativa o nervo vago e regula o corpo.

Protocolo SOS (rápido): nomeie o que sente → 5-4-3-2-1 → respiração 4-7-8 x4 → escolha uma ação simples (beber água, andar, ouvir música calma). Evite decisões na crise: primeiro regule, depois aja.



AUTOCONHECIMENTO NA PRÁTICA

Observar padrões é poder: quando você entende gatilhos, horários de melhor rendimento e reações típicas, você passa a construir estratégias sob medida — e isso transforma tentativa e erro em plano eficiente.

O autoconhecimento aqui é prático: anotar situações, reações e aprendizados permite montar um manual pessoal que orienta decisões e relações.

Rastreio por 5 dias

Anote contexto, sensação (corpo + mente), reação e aprendizado.

Identifique padrões

Ex.: paralisação diante de urgências, perda de energia após uso excessivo do celular.

Mapa de funcionamento

Crie listas: O que me drena / O que me fortalece / O que preciso evitar.

Deixe o mapa visível no celular ou caderno. Autoconhecimento é ação: transforma pistas em ajustes concretos no dia a dia.



CONSTRUINDO AUTOESTIMA COM TDAH E ANSIEDADE

Muitos carregam a narrativa interna de fracasso. Reverter isso demanda prática intencional: moldar a fala interna, celebrar microvitórias e separar identidade de diagnóstico.

Comece trocando o "eu sou" pelo "eu tenho": TDAH é parte da sua experiência, não sua identidade. Cada pequena vitória é um tijolo na construção de confiança.



Diário de Autoestima

Todos os dias: algo que fez bem / algo a melhorar / algo que gostou em si. Simples e transformador.



Frases de valor

Anote 5 qualidades que não dependem de resultados e leia diariamente.



Celebrar microvitórias

Honorifique cada pequeno avanço — o cérebro aprende melhor com reforço imediato.

Lembre-se: autoestima cresce pela forma como você se trata nos dias difíceis. Pequenos hábitos consistentes mudam a narrativa interna ao longo do tempo.



MANTENDO O PROGRESSO COM LEVEZA E CONSISTÊNCIA

Manter mudanças é a etapa mais desafiadora — e a chave é substituir tudo-ou-nada por consistência leve: ciclos curtos, check-ins regulares e permissões para pausar sem culpa.

Estratégias práticas:

- Trabalhe em ciclos de 7 dias — reveja o que funcionou e ajuste.
- Check-in semanal: o que manter, o que ajustar, como me lembrar.
- Permita pausas sem desistir — uma semana ruim não apaga semanas boas.

1

Planejamento semanal

Defina 1–2 hábitos para priorizar na semana e deixe-os visíveis.

2

Lembretes visuais

Post-its, alarmes com afirmações, imagens que lembram sua intenção.

3

Plano para recaídas

Tenha um passo-a-passo simples: pausa → respira → revisa o checklist de emergência.

Fechamento: esta jornada não pede perfeição, pede continuidade. Use as ferramentas aqui como pontos de apoio — experimente, ajuste e seja gentil consigo mesmo. Ansiedade sob controle não é ausência de desafios; é ter ferramentas para seguir apesar deles. Tamo junto — um passo de cada vez.

