**Texto Para o Site TDAH**

**Dicas:**

**1 – Lidando com o estresse e a alteração de humor:**

Devido à impulsividade, desorganização e distração, o adulto com TDAH frequentemente batalha para mudar um círculo vicioso com poucas horas de sono, pouco (ou nenhum) exercício físico e péssimos hábitos alimentares – e tudo isso pode acentuar os sintomas do TDAH.

* **Pratique exercício**s – Indicado para todos em geral, as pessoas que tem TDAH podem se beneficiar ainda mais. Alivia o estresse, melhora o humor, acalma a mente e ainda ajuda a gastar o excesso de energia que as pessoas com TDAH tem.
* **Durma bastante** – e durma bem! Poucas horas de sono aumentam os sintomas do TDAH, diminuindo a capacidade de manter o foco durante dia. Para isso, evite tomar cafeína antes de dormir, mantenha uma rotina à noite e evite exercícios por até uma hora antes de ir dormir.
* **Alimente-se de maneira correta** – Comer bem ajuda a diminuir a distração, hiperatividade e os níveis de estresse. Pequenas porções durante o dia, ingerir pouco açúcar, menos carboidrato e mais proteínas podem ajudar a reduzir os sintomas do TDAH.

**2 – Como se organizar e evitar a desordem diária**

A distração e a falta de atenção tornam a vida de um adulto com TDAH um verdadeiro desafio, deixando-o sobrecarregado. As dicas a seguir, foram elaboradas para ajudar o pessoa com TDAH a organizar melhor a sua vida.

* **Crie espaço** – Verifique diariamente o que você usará e o que deverá ficar guardado. Defina lugares para chaves, contas e outros itens que se perdem facilmente. E jogue fora tudo o que não for necessário!
* **Use uma agenda** – O uso da agenda ajuda a lidar e organizar os seus horários e compromissos. É como andar de bicicleta – a prática leva a perfeição. Quanto mais você utiliza, mais você criará padrões de comportamento organizado.
* **Faça listas** – Crie o hábito de fazer listas e anotar tudo o que for importante, como tarefas, compromissos, projetos, *deadlines*, etc. Caso esteja usando uma agenda, mantenha suas anotações junto. O planejamento é condição necessária para o bom desempenho das pessoas com TDAH.
* **Faça agora!** – Para evitar o esquecimento, procrastinação e desordem, comuns em adultos com TDAH, faça o que tiver que ser feito na hora, evitando deixar ‘’para depois’’. Tarefas como responder a um e-mail importante, limpar sua bagunça, retornar uma ligação, preparar uma apresentação não podem ficar para ‘’o dia seguinte’’.
* **Estabeleça um sistema de arquivamento** – Use divisores, ou então separe pelo tipo de documento (receitas, contas, fichas de inscrição, etc.). Etiquetar ou colorir seus arquivos também são ótimas estratégias.
* **Dedique um tempo do seu dia para e-mails** – Separe alguns minutos do seu dia para checar seus e-mails, evitando abrir sua caixa de correspondência de 5 em 5 minutos. Responda, arquive ou apague na hora, dependendo do caso.

**3 – Administrando seu tempo e não perdendo seus compromissos**

Por terem uma percepção diferenciada do tempo, os adultos com TDAH sofrem com a má administração do mesmo. Frequentemente perdem a hora, prazos, sempre acham que ainda tem tempo para realizar determinada tarefa (quando na realidade não tem). Muitos adultos com TDAH se frustram de tal maneira que, no final do dia, não realizaram nada do que tinham planejado.

* **Use um relógio** – Pode ser de pulso, timer, alarme, celular ou do computador – desde que esteja sempre à vista e com o horário certo. Quando começar uma tarefa, diga em voz alta ou anote o horário, alem de definir uma quantidade de tempo para a mesma.
* **Defina prioridades** – Defina as suas tarefas mais importantes do dia e depois as com menor importância.
* **Crie uma curta rotina diária** – e defina um tempo para ela. Arquivar documentos, retornar ligações, responder e-mails, pagar contas, etc. podem ser feitos durante um mesmo período de tempo (por exemplo: 60 minutos) e sempre na mesma ordem. Dessa maneira, você não se esquecerá de fazer nada importante e conseguirá realizar todas as suas tarefas.
* **Dê mais tempo do que você julgar necessário** – Por exemplo, se você acha que para realizar determinada tarefa, ou encontrar alguém em outro lugar, você levará por volta de 30 minutos, adicione mais 15 minutos. Com certeza você irá se atrasar.
* **Use alarmes e chegue cedo** – Anote os horários de seus compromissos com 15 minutos (ou o tempo que você julgar necessário) de antecedência e use alarmes para que você chegue na hora certa.
* **Faça uma tarefa de cada vez** – Execute seus compromissos um de cada vez. Caso seja um grande projeto, divida-o em pequenas partes e termine-os um de cada vez.
* **Aprenda a dizer não** – A impulsividade no adulto com TDAH pode fazer com que ele aceite executar muitos projetos ou compromissos de uma só vez sem uma avaliação prévia e ponderada das suas capacidades e, consequentemente, não consiga finalizar nenhum. Isto gera sentimentos de frustração, baixa autoestima e incompetência. Verifique sempre a sua agenda para ver se você realmente pode aceitar um compromisso, tarefa ou trabalho extra, de maneira que isso não o prejudique.

### **5 Dicas para lidar com adultos com TDAH**

Algumas dicas para familiares ou pessoas próximas a um adulto com TDAH podem facilitar a convivência entre as pessoas, além de encorajar o indivíduo com transtorno, para que ele lide melhor com os desafios diários:

1 – **Incentive a pessoa a atingir seus objetivos**. Muitas vezes tarefas simples podem ser difíceis para quem tem TDAH. É importante apoiar a pessoa, mesmo em seus pequenos objetivos, e reconhecer quando algum desses objetivos for alcançado.

2 – **Simplifique as tarefas**. Para uma pessoa com TDAH, tarefas corriqueiras podem ser complicadas, e a própria pessoa pode não entender o porquê de não conseguir realizá-las. Procure ser objetivo e prático para que a pessoa entenda com clareza o que deve fazer.

3 – **Tenha paciência**. A pessoa com TDAH age com impulsividade, em muitos casos. É preciso ter outras pessoas ao redor que ajam de forma mais ponderada, com calma, respeitando os limites, sem atropelos.

4 – **Aceite o que é possível, no tempo da pessoa**. Pode ser que ela não faça as coisas da forma que você faria. Entenda que o desempenho dela pode ir crescendo aos poucos, de acordo com seu próprio ritmo.

5 – **Acredite nela**! É importante deixar que a pessoa com TDAH saiba que você torce por ela, e que está pronto para apoiá-la e ver seu sucesso acontecer.

Conhecer o TDAH é a primeira etapa na hora de buscar tratamento para a doença, uma vez que o preconceito pode prejudicar muito a adesão e a persistência ao buscar uma solução.

O que ajuda muito é o diagnóstico precoce correto e o tratamento adequado, trazendo uma melhora significativa para as relações interpessoais com cônjuges, familiares e amigos.

**Espectros:**

## **Quais são os tipos de TDAH?**

Há três tipos de TDAH: hiperativo/impulsivo, desatento e misto/combinado. Por conta disso, os sintomas podem variar.

No caso de pessoas com TDAH hiperativo/impulsivo, os indivíduos costumam ser inquietos, falam muito e interrompem constantemente. Já as pessoas com TDAH do tipo desatento cometem erros por falta de atenção e apresentam dificuldade para organizar tarefas e atividades.

Já o tipo misto/combinado, conforme o nome indica, mistura sintomas de desatenção com hiperatividade e impulsividade.

**História:**

A história oficial do Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) começa no King's College Hospital, em Londres, em 1902. Na literatura médica, o TDAH foi inicialmente considerado um defeito do controle moral.

**Algumas referências históricas ao TDAH:**

* 1775: O médico alemão Melchior Adam Weikard publicou o livro Der Philosophische Arzt (traduzido como “O Médico Filósofo”). Este livro é considerado por muitos como a primeira referência literária a sintomas que hoje associamos ao TDAH.
* 1798: O médico escocês Alexander Crichton traduziu para o inglês o texto de Weikard, procurando sistematizar as desordens mentais que envolviam intensa desatenção e incapacidade de aprendizado.
* 1957: O TDAH passou a ser descrito como a síndrome do impulso hipercinético.
* 1960: O TDAH foi redefinido como a síndrome da criança hiperativa.

Os sintomas do TDAH na infância geralmente começam antes dos 12 anos e em alguns casos são perceptíveis a partir dos três anos de idade. Os sintomas podem ser sutis, confundidos com apenas uma característica de pessoas “esquecidas”.

Os sintomas do TDAH incluem:

* Falta de atenção
* Inquietação
* Impulsividade
* Não prestar atenção em detalhes
* Cometer erros por descuido
* Dificuldade de manter a atenção em tarefas, conversas e leituras
* Parecer não escutar quando lhe dirigem a palavra
* Não seguir instruções até o fim
* Não conseguir terminar trabalhos

O TDAH é frequentemente confundido com o Transtorno do Espectro Autista (TEA). Estima-se que 14% das crianças com TDAH também podem estar no espectro do autismo, e até 80% das pessoas com TEA apresentam o TDAH como comorbidade.

Os transtornos no desenvolvimento neurológico podem envolver disfunções em um ou mais dos seguintes:

Atenção, Memória, Percepção, Linguagem, Resolução de problemas, Interação social.

Outros distúrbios de neurodesenvolvimento comuns incluem distúrbios do espectro do autismo.

*Isto destina-se apenas a fins informativos. Estas informações não constituem aconselhamento nem diagnóstico médico.*

**Minhas Experiencias Pessoais:**

Olá, meu nome é Paulo Vinícius, eu sou criador e desenvolvedor deste site. Nesta sessão, eu irei relatar algumas experiencias corriqueiras, situações complicadas e como eu me senti/sinto diante delas.

Mas antes, vou falar de como eu descobri que eu tenho tdah e do meu percurso de vida. Passando diretamente pela minha infância, segundo relatos da minha rainha e mãe, desde mais novo eu tinha um comportamento diferente dos outros recém-nascidos, diferente das outras crianças “normais”, eu não tinha o costume de explorar meus arredores, não parecia particularmente interessado nos ruídos a minha volta e era habituado a ficar olhando para algum ponto fixo por muuuito tempo. A partir daí apareceram mais e mais sinais, como o fato de ter dificuldade de me expressar com clareza, ter complicações em minhas relações interpessoais, não acompanhar as minhas aulas na escola e não me empolgar por muito tempo com as coisas, problemas em memorizar nomes e datas, mesmo de pessoas a quem eu era afeiçoado.

Minha mãe, que não era nenhuma especialista no que diz respeito psicologia, procurou por auxílio profissional, mas sempre recebendo respostas como “seu filho é saudável e inteligente” ou “ele com certeza tem algum problema, mas não sabemos identificar”. Por conta dessas respostas nós tentamos um tratamento para melhorar minha comunicação, habilidades sociais e se possível minha “dedicação” em sala de aula.

Passou-se os anos e minhas notas começaram decair, ficando na zona de conforto do R-B (Regular-Bom) / 6-7, popularmente conhecida como “mediocridade”, não há diagnóstico sobre, mas é plausível que nesta época eu estava entrando em um quadro depressivo, levando em conta a interpretação do meu psicólogo sobre meus pensamentos e sentimentos predominantes desse período. Sempre querendo dormir, sempre dentro do meu próprio mundo, vivendo no automático, sem direção, desejo ou presença, como uma planta, sem intenções ou ações, ouvi muito de que eu era somente preguiçoso ou “sem vergonha”, algumas das minhas memórias ainda são meio nebulosas sobre minha infância por conta dessa... situação complicada.

Somente depois de muitos anos nesse looping infinito e quase insuportável, até outubro de 2022, me aproximando dos meus 19 anos, começo a ter uma sucessão de crises, meu psicólogo, observando minha situação, afirmou que eu deveria avaliar a causa raiz das minhas dificuldades com um neuropsicólogo, passei por uma bateria de testes que revelou que eu tinha TAG (Transtorno de Ansiedade Generalizada) e TDAH (Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperativismo), passei a estudar mais sobre o tema e entender o que era, como funcionava e o que causava. Neste momento houve uma “virada de chave”, entendi por que (mesmo contra minha vontade e esforços) eu me comportava de tal maneira, que complicava minha vida de forma absurda.

Passando a exemplos de situações comuns no meu dia a dia afetadas diretamente por este transtorno:

* **Noção de Tempo e Espaço:** eu frequentemente estou estudando e me levanto pra fazer “qualquer coisa”, tipo beber água, eu “apago” e quando me dou conta, 30 minutos se passaram, estou sentado na minha cadeira e não fiz o que eu ia fazer quando me levantei;
* **Nomes e Datas:** frequentemente esqueço o nome das pessoas (mesmo as que sou próximo), perco prazos de entregas e eventos;
* **Manter o Foco por um Longo Período de Tempo:** muitas vezes tenho atividades que exigem minha atenção, mas não consigo manter-me concentrado no que devo fazer e levo 3x mais tempo do que eu conseguiria fazer com minhas habilidades;
* **Disciplina e Consistência:** eu frequentemente postergo ou procrastino minhas tarefas, não conseguindo me fazer empolgado com tais tarefas por muito tempo;
* **Novos Hobbies:** outra coisa em contradição com as anteriores, facilmente me empolgo com novas tarefas, pessoas e contexto, porém nunca finalizo o que começo, o que faz de mim, um colecionador de hobbies nato hihi;

Talvez você tenha se identificado ou reconhecido no comportamento de alguém próximo e há ainda mais outros. Posso pegar esse projeto como um exemplo, estou escrevendo isso faltando poucos dias da entrega e ainda tenho muito o que fazer, mesmo que seja contra recomendado, terei de virar algumas noites..., mas estou fazendo meu máximo, mesmo que não dê certo.