

# Viver com TDAH:

## Desafios e Estratégias para uma Rotina mais Saudável

Compreensão, empatia e soluções práticas

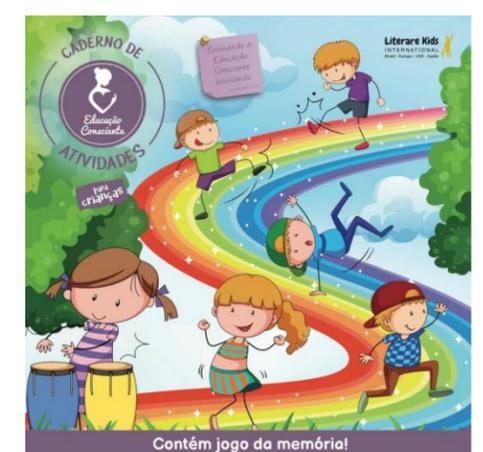
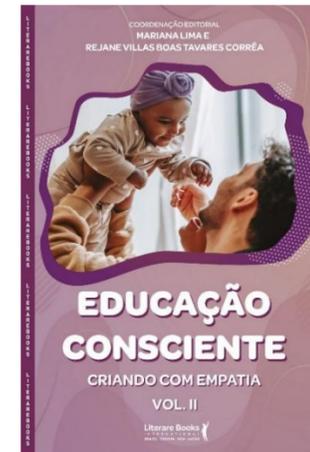
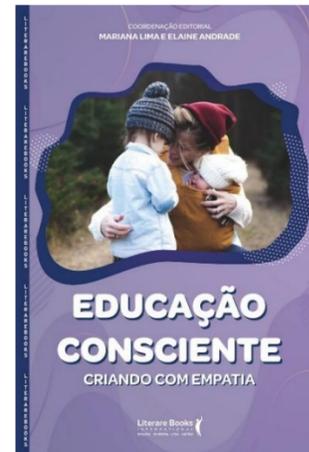
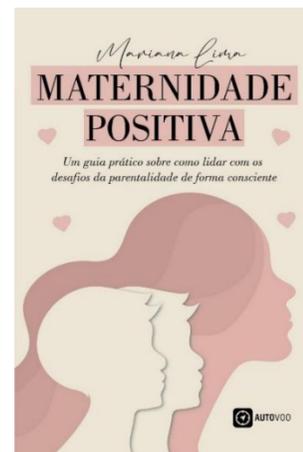
Mariana Lima

**Unimed**  
Belo Horizonte

# Mariana Lima

Neuropsicóloga e Especialista em Neurodesenvolvimento e Parentalidade

## Livros autorais



Mari Lima   
@educarconscienteoficial

# Viver com TDAH:

## Desafios e Estratégias para uma Rotina mais Saudável

Compreensão, empatia e soluções práticas

Mariana Lima

DE ACORDO COM A RESOLUÇÃO DO CONSELHO FEDERAL DE MEDICINA NO 1595/2000 E RESOLUÇÃO DA DIRETORIA COLEGIADA DA ANVISA NO 96/2008, EU DECLARO OS SEGUINTE POTENCIAIS CONFLITOS DE INTERESSE: EVENTO PATROCINADO PELA UNIMED-BH. ESTA APRESENTAÇÃO REFLETE A MINHA OPINIÃO PESSOAL, TEM POR OBJETIVO PROPICIAR UMA DISCUSSÃO CIENTÍFICA INDEPENDENTE E NÃO SE DESTINA A PROMOVER QUALQUER PRODUTO OU INDICAÇÃO DE PATROCINADORES DESTA CONFERENCIA.

**Unimed**  
Belo Horizonte

# Boas-vindas e objetivo da palestra

- ✓ Acolhimento e escuta ativa
- ✓ Espaço seguro para troca

## Vamos falar sobre:

- Entender o TDAH
- Viver com mais leveza
- Criar estratégias que funcionem na vida real



# Entendendo o TDAH

# Muito além da distração: o que é o TDAH?

## 3 características principais:

- Desatenção
- Hiperatividade
- Impulsividade

Cada pessoa vive de um jeito!

# Sinais na infância e na vida adulta

## Na infância

- Dificuldade de foco em tarefas
- Esquecimento frequente
- Agitação

## Na vida adulta

- Procrastinação crônica
- Dificuldade em iniciar e concluir tarefas
- Desorganização no tempo e no espaço
- Emoções à flor da pele

A desk with a calendar, a wooden clock, and sticky notes. The calendar is a white spiral-bound desk calendar showing the month of May. The wooden clock is round and shows the time as approximately 10:10. There are several colorful sticky notes (yellow, pink, orange) scattered on the desk. The background is a light-colored wooden surface.

# Viver com TDAH no cotidiano

## O desafio real:

# Organizar-se em um mundo acelerado

Exemplo real:

“

Tenho um voo daqui a 3h  
e ainda não fiz a mala...

- Dificuldade em priorizar e agir
- Sensação de urgência constante ou “paralisia”
- Rotina fragmentada



# Organização da rotina: não é só produtividade!

**Casa:** manter o mínimo funcional sem sobrecarga

**Trabalho:** foco em entregas, não perfeição

**Relacionamentos:** como manter acordos e convivência mais leve

**Estratégia central:** criar ambientes que ajudem o cérebro a funcionar melhor

# Estratégias práticas de organização

## Rotina visual e previsível

- Quadro semanal com tarefas fixas
- Checklist diário
- Alarmes e lembretes (sem culpa!)

## Rituais de

- Preparar-se para dormir / sair / começar o trabalho
- Ex: “Kit Aeroporto” pronto na véspera

# Estratégias práticas de organização

## Dividir para conquistar

- Tarefa grande → pequenas ações
- Técnica Pomodoro (25min foco / 5min pausa)

## Ambiente organizado, mente mais livre

- Destralhar → foco
- Lugar certo para cada coisa



# Relações e Convivência

**Unimed**  
Belo Horizonte

# Quem convive com alguém com TDAH: o que ajuda

- **Empatia: não é “preguiça”**
- **Comunicação assertiva: diga o que precisa com clareza**
- **Acolhimento: ajude a lembrar, não a julgar**

# Convivência respeitosa é uma via de mão dupla

- Evitar rotular: “você nunca faz nada certo!”
- Perguntar ao invés de exigir
- Criar juntos estratégias que funcionem

# TDAH não precisa ser um peso

- Com informação, apoio e ferramentas, é possível viver melhor
- Não existe rotina perfeita - existe rotina possível

# Para levar pra

## casa

- Se conheça: o que funciona pra você?
- Experimente ferramentas simples
- Busque apoio (terapia, grupos, rede de apoio)

# Ciclo da Frustração no TDAH: Como Romper?

**Expectativa:** “Hoje eu vou fazer tudo certo.”

**Realidade:** distrações, atrasos, tarefas incompletas

**Resultado:** culpa, frustração, sensação de incapacidade

## Romper o ciclo:

- Planejar menos, mas fazer de fato
- Celebrar o que foi feito, mesmo que pareça pouco
- Usar o erro como aprendizado, não punição

# Estratégias para a “hora de sair”

(ex: voo, compromisso importante)

## Antes:

- Alarme para início do preparo (ex: 3h antes)
- Lista pronta do que levar (mala, documentos, itens pessoais)
- Separar roupa e objetos com antecedência

## Durante:

- Minimizar decisões (usar sempre o mesmo processo)
- Repetição de checagem (checklist físico ou no celular)

## Depois:

- Reforçar acertos ("Consegui sair no horário!")
- Ajustar o que deu errado com gentileza

# Avalie esta atividade!

Gostaríamos de saber a sua opinião quanto a esta atividade que acabou de assistir e participar.

Leia o Código QR ao lado ou acesse no navegador do seu celular o endereço abaixo:

 [mindse.com.br/avaliacao](https://mindse.com.br/avaliacao)





# Espaço para perguntas e trocas

**Unimed**  
Belo Horizonte

# Obrigada!



Acesse o  
QRCODE e  
conheça  
todas as  
iniciativas.



**Mari Lima**   
@educarconscienteoficial

**Unimed**  
Belo Horizonte