

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Jan 28, 2025

Estratégias de enfrentamento para adolescentes e adultos com TDAH

Os especialistas costumavam pensar que as crianças saíram do transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) quando eram adolescentes. Embora seja verdade que os sintomas de hiperatividade geralmente melhoram à medida que as crianças crescem, agora sabemos que muitas pessoas que tiveram TDAH quando crianças ainda têm dificuldade de concentração, comportamento impulsivo e relacionamentos quando adolescentes e adultos.

Se você é adolescente ou adulto com TDAH, pode ser necessário continuar tomando medicamentos e fazendo tratamentos de conversação para controlar seus sintomas de TDAH. A adoção de certas estratégias também pode ajudá-lo a lidar com o dia a dia.

- Se você não consegue se lembrar de uma instrução, peça ao professor ou chefe que a repita. Não basta adivinhar.
- Divida grandes tarefas em etapas menores e recompense-se ao terminar cada uma delas.
- Faça uma lista do que você precisa fazer todos os dias. Em seguida, coloque essas tarefas na ordem em que você pretende executá-las. Risque cada item da lista assim que terminar.
- Trabalhe em uma área tranquila.
- Faça uma coisa de cada vez.
- Faça pausas curtas regulares.
- Leve um caderno e anote as coisas que você precisa lembrar.
- Use notas Post-it para se lembrar das coisas que você precisa fazer. Coloque-os onde você possa notá-los, como na geladeira ou no painel do carro.
- Considere usar um smartphone ou outras ferramentas eletrônicas para fazer listas, acompanhar compromissos e agendar lembretes.
- Armazene coisas semelhantes juntas. Por exemplo, as contas devem ser separadas das cartas pessoais.
- Crie uma rotina. Levante-se e vá para a cama nos mesmos horários todos os dias.

Estratégias de enfrentamento para adolescentes e adultos com TDAH

- Faça exercícios, faça uma dieta balanceada e tente dormir o suficiente.

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

