

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Jan 28, 2025

TDAH em adultos: estratégias para lidar com tarefas diárias

Aprender que você tem TDAH pode parecer opressor no início. Você também pode se sentir aliviado, pois isso pode ajudar a explicar certos comportamentos ou dificuldades que você enfrentou. Não há “cura” para o TDAH, mas existem diferentes tratamentos e estratégias que podem ajudá-lo a gerenciá-lo.

Essas informações fornecem dicas e estratégias para ajudá-lo a gerenciar o TDAH em sua vida diária. Para obter mais informações sobre o tratamento do TDAH, consulte nossas informações intituladas: *TDAH: quais são as opções de tratamento?*

Pessoas com TDAH geralmente têm dificuldade em manter o foco, se sentir inquietas ou tomar decisões impulsivas. Isso pode dificultar a organização, a conclusão de tarefas ou o gerenciamento de responsabilidades no trabalho, na universidade ou em casa.

Além de tratamentos como medicamentos ou terapia comportamental, existem estratégias que você pode usar no seu dia-a-dia para ajudá-lo a controlar seus sintomas de TDAH. Abaixo estão algumas estratégias que podem funcionar para você.

- Crie uma rotina diária estruturada e consistente que inclua exercícios, trabalho e relaxamento. Use um planejador ou um calendário digital para mapear seu dia com antecedência e ajudá-lo a se manter atualizado.
- Use alarmes ou temporizadores para manter o foco e gerenciar seu tempo.
- Faça pausas curtas e regulares para ajudá-lo a se concentrar ao concluir as tarefas.
- Divida os grandes trabalhos em estágios menores e dê a si mesmo uma recompensa por concluir cada etapa.
- Se você não consegue se lembrar de uma tarefa ou instrução, peça à pessoa que a repita em vez de tentar adivinhar.
- Explore maneiras de se manter organizado e lembrar das coisas com mais facilidade. Isso pode incluir experimentar ferramentas diferentes, como listas de verificação, cadernos, cronômetros, alertas telefônicos ou lembretes visuais, até descobrir o que funciona melhor para você.

TDAH em adultos: estratégias para lidar com tarefas diárias

- Dedique uma área específica para o trabalho que tenha poucas distrações.
- Tente minimizar a bagunça em sua casa ou escritório e encontre maneiras de ajudá-lo a lembrar onde as coisas estão. Agrupe itens semelhantes e mantenha os itens que você usa com frequência em locais específicos para evitar perdê-los. Por exemplo, você pode manter suas chaves, carteira e telefone em um local específico perto da porta.
- Organize pastas em seu telefone ou computador para que seja mais fácil encontrar coisas. Você pode agrupar arquivos semelhantes em pastas, como documentos de trabalho e fotos pessoais. Mantenha os aplicativos que você usa com frequência na tela inicial ou em uma pasta dedicada para facilitar o acesso.
- Certifique-se de fazer exercícios suficientes. Embora todos se beneficiem de se manter ativos, os exercícios podem ser especialmente úteis para pessoas com TDAH. Pode melhorar o foco e ajudar a liberar energia extra.
- Tente encontrar maneiras de melhorar seu sono. Muitas pessoas com TDAH têm problemas para dormir, mas descansar o suficiente é importante. Evitar a cafeína no final do dia, criar uma rotina relaxante na hora de dormir e garantir que seu quarto seja confortável para dormir pode ajudar.

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.

