

FACUMINAS

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

ARTIGO CIENTÍFICO

ELIANE DOS SANTOS ROCHA REZENDE

**TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO COM HIPERATIVIDADE: Os desafios
de quem tem TDAH**

VÁRZEA GRANDE/MT

2023

TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO COM HIPERATIVIDADE: Os desafios de quem tem TDAH

Pós graduação lato sensu “Educação Especial e Neuropsicopedagogia”

RESUMO

Este trabalho apresenta a dificuldade diária de pessoas que sofrem com o Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade. Pessoas com TDAH apresentam memória disfuncional para tarefas do dia a dia, pode parecer algo simples e sem preocupação, porém quando se multiplica em todas as atividades e eventos que precisam ser realizados, torna-se um grande problema, não só para a pessoa que sofre com o transtorno, como também para aqueles que convivem cotidianamente com a mesma.

PALAVRAS-CHAVE: TDAH, Transtorno de déficit de atenção com hiperatividade, desafio.

INTRODUÇÃO

O objetivo deste documento é analisar os desafios enfrentados por pessoas que tem o Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH). O TDAH é um transtorno de desenvolvimento caracterizado por impulsividade, desatenção e agitação, a ciência médica associa esse transtorno a alterações cerebrais registradas em pesquisas de imagens. Muitas pessoas são diagnosticadas erroneamente ou tardiamente, e sofrem demasiadamente durante uma vida com o transtorno, sem ao menos saber que pode ser tratado, se diagnosticado com cuidado. Entender e compreender o modo como uma pessoa com TDAH age, não é difícil somente para quem convive com ela, como também para a própria pessoa, sendo o primeiro passo a aceitação do transtorno e o segundo e mais importante passo, a busca por ajuda profissional para trata-lo, e assim garantir à pessoa uma vida com mais tranquilidade e socialização adequada.

METODOLOGIA

O início do estudo foi executado primeiramente com a formação teórica sobre o tema, iniciando-se por pesquisas relacionadas ao Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade, posteriormente foi feito um relato e estudo do caso, através de sites da internet, livros e até mesmo em conversas com pessoas que sofrem com o transtorno. Finalmente todo o trabalho foi descrito em forma de artigo científico, respeitando as normas da ABNT e sendo desenvolvido em tempo hábil.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

O Transtorno de déficit de atenção com hiperatividade (TDAH) é um transtorno neurobiológico considerado comum na população, a qual afeta cerca de 3% a 5% das crianças. Esse transtorno logicamente necessita de acompanhamento médico especializado, visto que causam dificuldades em ambientes escolares, trabalho, sociedade e afeta negativamente o relacionamento entre as pessoas.

Forster e Fernández (2003) propõem uma definição que integra várias perspectivas teóricas, para entender e descrever o transtorno: neurológico, psicopedagógico e escolar. Definem o TDAH como um transtorno de conduta crônico com um substrato biológico muito importante, mas não devido a uma única causa, com uma forte base genética, e formada por um grupo heterogêneo de crianças. Inclui crianças com inteligência normal ou bem próxima do normal, que apresentam dificuldades significativas para adequar seu comportamento e/ou aprendizagem à norma esperada para sua idade.

O transtorno de déficit de atenção com hiperatividade é um problema que provavelmente é resultado de uma combinação de diferentes fatores, entre os quais se destacam os genéticos, ambientais, biológicos e sociais. Esse transtorno é caracterizado pela presença de três tipos de sintomas característicos, entre eles a desatenção, impulsividade e inquietação.

[...] Algumas crianças, entretanto, podem apresentar sintomas de hiperatividade como resultado de ansiedade, frustração, depressão ou de uma criação imprópria. (Sam Goldstein – Michael Goldstein)

Pessoas com TDAH geralmente tendem a apresentar muita dificuldade em suas atividades cotidianas, tais como, escola, trabalho e sociedade em geral; principalmente devido a dificuldade que a pessoa tem de se concentrar. As crianças entretanto, por conseguirem expor sintomas mais acentuados da hiperatividade e impulsividade, apresentam ainda muita dificuldade de se relacionar com outras

crianças. Dessa forma, podemos concluir que , sem um tratamento adequado, o transtorno de déficit de atenção e hiperatividade, pode afetar de maneira muito negativa a vida dessas pessoas.

Segundo Rohde e Benczick (1999) o TDAH é um problema de saúde mental que tem como características básicas a desatenção, a agitação (hiperatividade) e a impulsividade, podendo levar a dificuldades emocionais, de relacionamento, bem como o baixo desempenho escolar; podendo ser acompanhado de outros problemas de saúde mental.

Sabendo que o TDAH é caracterizado pela desatenção, hiperatividade e impulsividade. Esses três sintomas juntos, levam ao surgimento da presença do transtorno.

Alguns sintomas que podemos encontrar e observar em crianças são: A distração com muita facilidade; a inquietação apresentada com frequência, principalmente com agitação das mãos, pés e dificuldade de permanecer sentado; a objeção em seguir instruções; a facilidade de esquecer eventos e coisas do cotidiano, tais como, recados, matérias estudadas, entre outras; a dificuldade para finalizar suas atividades, sejam elas domésticas ou escolares; geralmente a criança apresenta uma grande dificuldade de manter atenção nas atividades diárias; o evitar em participar de atividades que necessitam de esforço mental; muita dificuldade em participar de atividades silenciosas; a facilidade em falar muito e frequentemente interromper assuntos alheios; a impulsividade e precipitação em responder perguntas.

[...] Este transtorno é considerado uma doença relacionada à essência de produção de determinados neurotransmissores que são substâncias produzidas em maior ou menor quantidade no sistema nervoso central e regula o funcionamento do mesmo.(Dr. Dinizar de Araújo Filho - 2003)

Já em adultos os sintomas não são tão acentuados quanto nas crianças, porém podemos observar das seguintes maneiras: Desatenção para atividades cotidianas; dificuldade em manter o foco de suas atividades; costume de deixar trabalhos incompletos; dificuldade de planejar suas atividades; apresenta esquecimento com frequência; não consegue definir prioridades em sua vida; frequentemente sente-se sobrecarregado; apresenta grande agitação física e mental; alteração do humor; e segundo a Associação Brasileira de Déficit de Atenção, adultos com TDAH apresentam com frequência problemas com uso de álcool, drogas, ansiedade e depressão.

De certa forma é comum encontrar crianças e adolescentes diagnosticados com transtorno de déficit de atenção com hiperatividade. Porém nos adultos não é

muito fácil perceber a manifestação do transtorno, pois sofrem consequências severas na vida afetiva, profissional e social e, atribui tudo isso a uma vida cansativa, desgastante e atribulada. Segundo dados da Associação Brasileira do Déficit de Atenção (ABDA), há no Brasil cerca de 2 milhões de indivíduos nessa situação.

Recentemente a ciência apresentou muitos estudos referente a manifestação de TDAH em adultos, sendo este um aspecto até então, pouco estudado e divulgado. Ainda que se tenha que evoluir muito no processo desses estudos, passos importantíssimos têm sido dado sobre essa questão através da medicina, oferecendo assim aos pacientes adultos assistências para que possa diminuir os riscos apresentados através do transtorno, porém o que continua sendo um grande problema para esse diagnóstico é identificar o transtorno nesses pacientes.

O TDAH em adultos, nada mais é que a extensão dessa condição desde a infância, fatores que levam ao adulto a não ter sido diagnosticado, faz com que ele passe uma vida toda com os sintomas, sem tratamento adequado, sendo muitas vezes hostilizado por todos a sua volta, devido a grande diferença de comportamento dos demais, sendo considerado muitas vezes inoportuno, chato, agitado, cansativo, desatento, desastrado, dentre outras características atribuídas as pessoas erroneamente, sem ao menos saber que se trata de alguém com transtorno de déficit de atenção com hiperatividade. Estima-se que dois terços das crianças com TDAH sigam com os sintomas do transtorno na vida adulta porque não receberam diagnóstico.

O maior desafio da detecção do problema é compreendê-lo, é comum porém saber que pessoas com TDAH são diagnosticadas por meios psiquiátricos e associadas a doenças tais como câncer, diabetes, etc. A identificação do transtorno de déficit de atenção com hiperatividade se baseia na avaliação clínica, e isso exige muita experiência e atenção do profissional, pois é uma condição estigmatizada. Nesse caso pode-se confundir a pessoa que tem o transtorno, com uma pessoa preguiçosa, bagunceira ou apenas alguém desagradável para se conviver.

Uma pessoa com transtorno de atenção com hiperatividade tem a relação afetiva e social prejudicada, ainda não existe uma estatística confiável, porém existem altos índices de divórcios e separações entre pacientes. Muitas são as queixas da desorganização, falta de aptidão para ajudar nos afazeres e administração da casa, entre os amigos as reclamações são sobre a desatenção

nas conversas, mudanças de humor frequente, uma pessoa com TDAH não consegue escutar e nunca espera a vez de falar, tem pouca capacidade para expressar suas ideias e pensamentos e coloca-los em prática. Todas essas questões socioemocionais desencadeiam na pessoa com transtorno uma trajetória de vida negativa deixando assim o paciente com a autoestima baixa e sentindo-se sempre um fracassado, e devido a esses fatores em cerca de 75% das pessoas com transtorno de déficit de atenção com hiperatividade são também diagnosticadas com quadros de depressão, ansiedade, bipolaridade, dislexia, distúrbio de sono, dependência química e alcoolismo.

Por ser uma doença que acaba desenvolvendo um aspecto comportamental, é como qualquer doença, o tratamento é diferencial para cada nível de hiperatividade. Há casos que exigem só a terapia comportamental. Outros casos a partir de maior grau de compreensão da criança em relação ao problema, ela terá que ter condições de conviver com essa doença, desenvolver um processo de autocontrole, daí a necessidade de terapia como apoio. De modo geral é necessária a psicoterapia de apoio nesse tratamento e a pessoa poderá conviver com isso sem que haja prejuízo para ela, nem para o ambiente. Existem casos intermediários da doença em que se pode optar por algum tipo de tratamento medicamentoso, num grau menor, juntamente com terapia comportamental. E há casos extras em que é necessário a utilização de psicofármacos específicos para a questão. Cada grau tem a sua avaliação, seu manuseio e sua forma de conduzir. Os medicamentos mais utilizados no controle dos sintomas relacionados com o TDAH são os psicoestimulantes. A hiperatividade ocorre por falta de regulação nos neurotransmissores. Nós temos no lobo frontal, na parte anterior do cérebro, uma área que desenvolve o equilíbrio entre a percepção, a estimulação ambiental e a capacidade de resposta neuro-orgânica a tudo isso. Quando ocorre uma deficiência na produção de determinadas substâncias como a dopamina, acarreta uma falta de equilíbrio nesse funcionamento, a criança não tem um processo de limitação, então os psicoestimulantes estimulam a produção desses neurotransmissores que estão deficientes. (Dr. Dinizar de Araújo Filho – 2003 - Neurologista – estudioso em TDAH)

De acordo com Sam Goldstein (2006) “o TDAH é classificado de quatro formas: Forma hiperativo-impulsiva, forma desatenta, forma combinada ou mista e tipo não específico.”

Para explicar resumidamente cada uma delas, são das seguintes características; a forma hiperativa/ impulsiva é caracterizada por pelo menos seis dos seguintes sintomas, em pelo menos dois ambientes diferentes: - Dificuldade em permanecer sentada ou parada; corre sem destino ou sobe excessivamente nas coisas; inquietação, mexendo com as mãos e/ou pés, ou se remexendo na cadeira; age como se fosse movida a motor, “elétrica”; fala excessivamente; dificuldade em engajar-se numa atividade silenciosamente; responde a perguntas antes mesmo de

serem formuladas totalmente; interrompe frequentemente as conversas e atividades alheias; dificuldade em esperar sua vez (fila, brincadeiras).

A forma desatenta; a criança apresenta pelo menos seis das seguintes características: dificuldade em manter a atenção; corre sem destino ou sobe excessivamente nas coisas; distrai-se com facilidade, “vive no mundo da lua”; não enxerga detalhes ou comete erros por falta de cuidado; parece não ouvir; dificuldade em seguir instruções; evita/não gosta de tarefas que exigem um esforço mental prolongado; dificuldade na organização; frequentemente perde ou esquece objetos necessários para uma atividade; esquece rápido o que aprende.

A forma combinada ou mista é caracterizada quando a criança apresenta os dois conjuntos das formas hiperativo-impulsiva e desatenta. Existem ainda outros critérios que devem ser levados em conta, tais como: persistência do comportamento há pelo menos seis meses; início precoce (antes dos sete anos); os sintomas têm que ter repercussão na vida pessoal, social ou acadêmica; tem que estar presente em pelo menos dois ambientes; frequência e gravidade maiores em relação a outras crianças da mesma idade; idade de cinco anos para diagnóstico.

E tem também o tipo não específico onde a pessoa apresenta algumas características, mas em número insuficiente de sintomas para chegar a um diagnóstico completo. Esses sintomas, no entanto, desequilibram a vida diária.

A reabilitação daquelas crianças cujo diagnóstico cuidadoso afirma a configuração de um quadro de T.D.A.H., pode ser vista sob novas perspectivas, entendendo-se que a atenção e o controle voluntário do comportamento não se limitam às determinações biológicas, destaca-se a utilização tanto da linguagem quanto da mediação de outros signos, visando auxiliar no desenvolvimento dessas funções psicológicas. Com isso pretende-se que a criança adquira maior consciência de seu próprio comportamento. (Eidt, 2004).

O tratamento de crianças com TDAH supõe intervenção psicológica, pedagógica e médica, sendo esta a questão central para o psicopedagogo, além de técnicas de mudança de comportamentos. Uma abordagem que envolva todas as áreas inclui: treinamento dos pais em controle do comportamento; um programa pedagógico adequado; aconselhamento individual e para a família (quando necessário) e medicamento (quando necessário).

CONCLUSÃO

O Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade nos faz perceber que são inúmeros os desafios que as pessoas com TDAH devem superar ao longo da vida. Porém entendemos também que para obter sucesso na vida, seja ela social escolar ou em seu trabalho cotidiano pode ser feito por quem acompanha as pessoas com o transtorno uma série de intervenções. Na escola a criança deve permanecer em uma sala de aula regular, com algumas intervenções, tais como, o ambiente estrutural da escola, implementação no currículo escolar estratégias adequadas para essas situações, professores capacitados para lidar com as pessoas portadoras desse transtorno e acompanhamento, se possível de um psicopedagogo. Sendo tratado adequadamente promove uma resposta fantástica de superação e aprendizado.

No momento em que os professores desconhecem sobre o TDAH, a tendência é confundir esses comportamentos com a indisciplina escolar ou vice-versa, principalmente quando o aluno se destaca negativamente em sala de aula. É, nesse sentido que, em geral, muitas crianças são vistas como hiperativas pelos professores e acontece, com frequência, os encaminhamentos desnecessários. (CARDOSO,2007, p.13).

O tratamento de crianças com TDAH supõe intervenção psicológica, pedagógica e médica, sendo esta a questão central para o psicopedagogo, além de técnicas de mudança de comportamentos. Uma abordagem que envolva todas as áreas inclui: treinamento dos pais em controle do comportamento; um programa pedagógico adequado; aconselhamento individual e para a família (quando necessário) e medicamento (quando necessário).

Treinamento e/ou orientação de pais, professores e da própria criança, acerca do que é o TDAH, suas consequências e formas de manejo (...). Psicoterapia (...). Acompanhamento psicopedagógico e/ou reforço escolar. Tratamento medicamentoso. (Benczik,2000, p.71 e 72)

Algumas estratégias eficientes e eficazes, tanto para a sala de aula quanto para a vida cotidiana de quem tem o transtorno de déficit de atenção com hiperatividade, é estabelecer rotinas que detenham na pessoa uma segurança, definindo regras claras e objetivas. Recursos que facilitam o foco e a atenção, são os visuais e auditivos, assim a pessoa consegue manter-se dentro da realidade do que está sendo proposto e consegue aplicar com sucesso o que lhe foi pedido. Outra questão interessante é programar um sistema de controle do comportamento tanto verbal quanto escrito, em outras palavras isso seria compreender o que está acontecendo a sua volta e não gerando a pessoa ansiedade. O envolvimento de todos no processo é superimportante, sendo essas pessoas pais, professores,

amigos, familiares, funcionários, etc. Adotar atitudes positivas como elogios e recompensas para todo comportamento adequado, enfatizar o que fazem de certo (visto que as pessoas com transtorno de déficit de atenção com hiperatividade são sempre lembradas pelo que fazem de errado), quando a pessoa estiver frustrada com algo que não conseguiu fazer, pode-se direcioná-la para outra atividade, na escola, por exemplo, seria levar um recado para fora da sala, organizar os livros ou as carteiras, apagar a lousa, etc. São diversas as situações em que podemos tirar o foco da frustração do que não se conseguiu fazer para algo simples em que a pessoa obtenha sucesso no realizar da tarefa. Ao conversar com uma pessoa que tem o transtorno de déficit de atenção com hiperatividade, devemos sempre manter a voz calma e firme, ambientes calmos e tranquilos também ajudam na superação dos desafios causados pelo transtorno. Uma estratégia interessante é sempre ouvir músicas relaxantes, caminhadas e exercícios leves também colaboram para manter a pessoa tranquila.

Nos adultos as estratégias não são muito diferentes, porém tem algumas ressalvas, visto que o adulto com transtorno de déficit de atenção com hiperatividade carrega uma “bagagem” ao longo da vida, então certos comandos tem que ser executados sem que a pessoa perceba, entre eles que são extremamente importantes é incentivar a pessoa a atingir seus objetivos, muitas vezes, tarefas que para outros parecem ser extremamente simples, tornam-se muito difíceis para quem tem TDAH, o apoio a esses momentos, mesmo sendo objetivos tão pequenos e o reconhecimento de quando esses objetivos forem alcançados fazem com que a pessoa se sinta bem e realizada, acalmado assim o seu psicológico e preparando para que em outras tarefas ela possa também obter sucesso. Outra forma de ajudar pessoas com TDAH é simplificar tarefas, mesmo sendo tarefas rotineiras, podem tornar-se difíceis para quem sofre com o transtorno e muitas vezes a própria pessoa pode não entender o porquê não conseguir realizá-las, tornando assim a frustração ainda maior, aumentando assim o desequilíbrio emocional e desencadeando uma série de diversos problemas causados por algo tão simples. Portanto seja prático e objetivo quando propor alguma tarefa para a pessoa que tem TDAH, para que a pessoa possa realizar a tarefa com clareza a calma. Um fator que não pode faltar aos que acompanham cotidianamente pessoas com transtorno de déficit de atenção com hiperatividade é a paciência, a pessoa com TDAH age geralmente com impulsividade, ter pessoas ao seu lado que ajam de forma calma e ponderada e

sempre respeitando os limites, sem atropelar a forma como a pessoa com transtorno se comporta. O respeito ao tempo da pessoa é importante, geralmente a pessoa com TDAH não realiza suas tarefas em tempo hábil como o esperado, entender que o desempenho dela pode ir crescendo aos poucos e respeitar seu ritmo ajuda muito no controle do transtorno. Por fim deve-se acreditar na pessoa com TDAH, acreditar na capacidade dela em obter sucesso, torcer sempre para que ela consiga, estimular a conquistar seus objetivos e apoiá-la sempre que necessário, dessa forma, tanto em adultos como em crianças, se tornará muito mais fácil de conviver e alcançar seus objetivos, além de proporcionar à essas pessoas uma vida digna convivendo em sociedade com muito mais participação e alegria. 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.

Conversas paralelas, dispersão; professor entra na sala e é como se não estivesse entrado; dá lição e maioria não faz; quando vem a professora substituta, é dia de fazer bagunça; alunos não trazem material; se negam a participar da aula; parece que nada interessa; saem no corredor na mudança de professor; fazem bagunça em sala quando não tem ninguém; irmãos entram no meio da aula para pedir material, lanche, dinheiro; riscam carteiras até estragar (ex.: com estilete); depredam material escolar; colocam tachinhas na mesa do professor ou dos colegas; ficam comendo durante a aula; mascam chicletes; ficam de boné durante aula; não vão de uniformes; pintam carteiras com líquido corretor; escrevem nas paredes; destroem trabalhos de alunos de outros períodos fixados nos murais; sentam de qualquer jeito na carteira; roubam material do colega; passam perna no colega; brigam; entram sem pedir licença; querem ir toda hora no banheiro; respondem ironicamente; saem quando toca o sinal e o professor ainda está explicando; no meio da explicação, se levanta e falam com outro (...). (CARDOSO,2007, p. 43)

Para lidar 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. Dessa forma algumas dicas são: praticar exercícios físicos (Isso é indicado para todas as pessoas em geral, porém quem tem TDAH pode se beneficiar ainda mais, aliviando assim o estresse, melhorando o humor, e gastando a energia em excesso que geralmente o TDAH produz). Outro ponto positivo é dormir bastante e de forma saudável, pessoas que dormem pouco aumentam os sintomas do TDAH e diminuem

a capacidade de manter o foco nas atividades diárias, por isso deve-se evitar tomar cafeína antes de dormir. Outra questão importante é alimentar-se adequadamente, comer bem ajuda a diminuir distrações, e os níveis de estresse, o certo é comer poucas porções durante o dia, ingerindo sempre pouco açúcar.

Para a pessoa com TDAH se organizar e evitar a desordem diária segue algumas dicas: criar um espaço em que deve-se guardar coisas importantes, tais como um local certo para as chaves, controles remotos, sapatos, etc. e deve-se jogar fora tudo aquilo que não é necessário. Usar agendas ajuda muito a lidar e organizar horários e compromissos. Fazer listas evita o esquecimento, tais como tarefas, compromissos, projetos, etc. o planejamento é uma condição necessária para quem tem TDAH. Para evitar o esquecimento, pessoas com TDAH não devem deixar tarefas para depois, o fazer agora evita a desordem.

A hiperatividade é um desvio comportamental, caracterizado pela excessiva mudança de atitudes e de atividades, acarretando pouca consistência em cada tarefa a ser realizada. Portanto isto incapacita o indivíduo para se manter quieto por um período de tempo necessário para que se possam desenvolver as atividades comuns do dia a dia. Este padrão de comportamento se mostra incompatível com a organização do seu ambiente e com determinadas circunstâncias. Crianças e adolescentes hiperativos são frequentemente considerados como pessoas inconvenientes. (TOPCZEWSKI, p.21,1999)

, pessoas Um sistema de apoio é fundamental para permanecer na tarefa, tanto para se responsabilizar quanto para obter incentivo. Sua rede de apoio pode incluir amigos e familiares, um terapeuta, terapia em grupo ou um fórum online para compartilhar metas e receber trocas de experiências. Pensar em quem tem o transtorno de déficit de atenção com hiperatividade de forma coletiva, respeitar a capacidade e limites de cada um, principalmente tratando o outro com o esmero e apoio que ele merece para que possa evoluir socialmente sempre.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

STROH. Juliana Bielawski. **TDAH – Diagnóstico pedagógico e suas intervenções através da Psicopedagogia e da Arteterapia.** 18. ed. São Paulo: Editora ISSN, 2010.

BROTTO, Thaiana. **TDAH, estratégias para lidar com déficit de atenção.** <https://www.psitto.com.br/blog/tdah-como-lidar/> Acesso em 05 de jan. 2023.

BARBOSA. Rui Sousa. **O olhar da psicopedagogia para o transtorno de déficit de atenção com hiperatividade: TDAH.** <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/psicologia/olhar-da-psicopedagogia> Acesso em 06 de jan. 2023.

BRITO. Sabrina. **Os desafios dos adultos diagnosticados com TDAH.** <https://veja.abril.com.br/saude/os-desafios-dos-adultos-diagnosticados-com-tdah/#:~:text=Procrastina%C3%A7%C3%A3o%2C%20rendimento%20abaixo%20da%20capacidade,os%20motivos%20dos%20costumeiros%20fracassos.> Acesso em 06 de jan. 2023.

SANTOS. Vanessa Sardinha. **10 sinais de TDAH em adultos e em crianças.** <https://mundoeducacao.uol.com.br/psicologia/transtorno-deficit-atencao.htm>. Acesso em 07 de jan. 2023.

MACHADO. Lígia Jacomini. **Transtorno de déficit de atenção com hiperatividade (TDAH) em crianças.** http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/Pedagogia/transtorno_de_deficit_de_atencao.pdf Acesso em 07 de jan. 2023.

INSTITUTO DE PSIQUIATRIA PAULISTA. <https://psiquiatriapaulista.com.br/5-dicas-para-lidar-com-adultos-com-tdah/> Acesso em 08 de jan. 2023.

ABDA – ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DO DÉFICIT DE ATENÇÃO. <https://tdah.org.br/tdah-no-adulto-algumas-estrategias-para-o-dia-a-dia/> Acesso em 08 de jan. 2023.

CELLERA FARMA. <https://www.cellerafarma.com.br/tdah/estrategias-para-o-gerenciamento-do-tdah-em-adultos> Acesso em 09 de jan. 2023.

ROSÁRIO. Maria Conceição. **Estratégias de organização para lidar com os sintomas de TDAH.** <http://focustdah.com.br/2021/10/10/estrategias-de-organizacao-para-lidar-com-os-sintomas-de-tdah/> Acesso em 10 de jan. 2023.

CAETANO. Patrícia. **Estratégias que podem ajudar qualquer pessoa com TDAH.** <https://ibneuro.com.br/blogs/noticias/estrategias-que-podem-ajudar-qualquer-pessoa-com-tdah> Acesso em 12 de jan. 2023.

BIBIANO. Bianca. **O que é o transtorno de atenção com ou sem hiperatividade (TDAH).** https://novaescola.org.br/conteudo/292/transtorno-deficit-atencao-com-sem-hiperatividade-tdah?gclid=Cj0KCQiA_P6dBhD1ARIsAAGI7HD2ldU3Gat2wOoYsFGCfkyw9fTyPmqYNpjSXdUZXJgfkNXdHK8l3pEaAm2aEALw_wcB Acesso em 12 de jan. 2023.

VARELLA. Drauzio. **TDAH (Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade).** <https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/tdah-transtorno-do-deficit-de-atencao-com-hiperatividade/> Acesso em 12 de jan. 2023.

SULKES. Stephen Brian. **Transtorno de déficit de atenção com hiperatividade.** <https://www.msmanuals.com/pt-br/casa/problemas-de-sa%C3%BAde-infantil/dist%C3%BArbios-de-aprendizagem-e-do-desenvolvimento/transtorno-do-d%C3%A9ficit-de-aten%C3%A7%C3%A3o-com-hiperatividade-tdah> Acesso em 12 de jan. 2023.

IPTC. <https://iptc.net.br/o-que-e-tdah/> Acesso em 12 de jan. 2023.