



# O GUIA DEFINITIVO DO TDAH ADULTO

**BRENO ALMEIDA DE OLIVEIRA**

# SUMÁRIO

**07** TDAH Desvendado: Tudo o que Você Precisa Saber para Começar

---

**45** Encontre seu Norte: Descubra Seu Propósito e Direcione Sua Vida

---

**67** O Poder da Rotina: Como Pequenos Hábitos Criam Grandes Mudanças

---

**83** Seu Espaço, Seu Foco: Transforme o Ambiente no Seu Aliado

---

**94** Domine o Tempo: Faça Dele Seu Melhor Parceiro

---

**107** Energia Sob Controle: Dicas para Saúde e Produtividade Máxima

---

**125** Foco de Aço: Como Aprimorar Sua Atenção

**145** Autocontrole na Prática: Vença a Impulsividade

---

**163** Gestão Emocional: Domine Suas Emoções e Viva com Equilíbrio

---

**195** Pensar Diferente: A Arte da Flexibilidade Cognitiva

---

**219** Conexões que Contam: Como Construir Relações Saudáveis

---

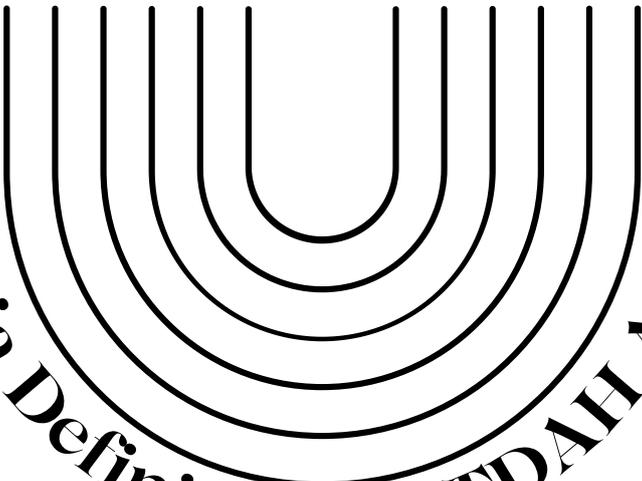
**237** Produtividade com TDAH: Segredos para Sucesso no Trabalho

---

**251** Aprenda Melhor: Técnicas de Estudo para TDAHs

---

**261** O Caminho para a Autoaceitação: Últimos Passos da Jornada



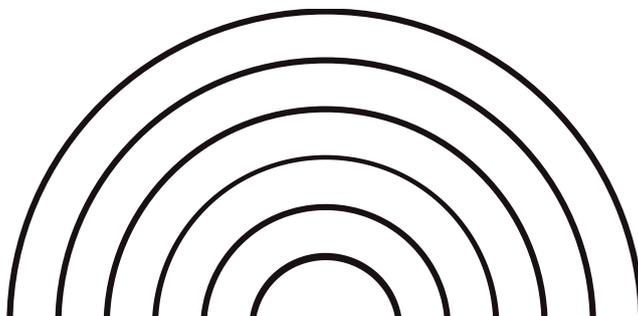
O Guia Definitivo do TDAH Adulto

INTRODUÇÃO



COMO USAR  
ESTE GUIA

BRENO ALMEIDA DE OLIVEIRA



## INTRODUÇÃO: COMO USAR ESTE GUIA

Você já se sentiu como se a sua mente não parasse um minuto? Como se estivesse constantemente correndo atrás do tempo, lutando para se concentrar em tarefas importantes enquanto sua mente vagueia por mil direções diferentes? Já se culpou por procrastinar, esquecer compromissos ou sentir que não está alcançando todo o seu potencial? Se você é um adulto com TDAH (Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade) essas experiências podem ser parte do seu dia a dia.

O TDAH não é apenas um desafio enfrentado na infância, muitos adultos continuam a lidar com seus sintomas ao longo da vida, estudos <sup>1</sup> sugerem que cerca de 6,76% dos adultos possuem os sintomas do TDAH, traduzindo-se em cerca de 366,33 milhões de adultos afetados, o que costuma prejudicar relacionamentos, carreira e gerar muito sofrimento psicológico a quem vivencia ou convive com quem tem estas dificuldades.

A boa notícia é que existem estratégias eficazes que podem ajudar você a gerenciar os sintomas e transformar os desafios que os TDAHs apresentam em oportunidades, extraindo o máximo potencial de uma mente que funciona a mil por hora!

Eu mesmo durante boa parte da minha vida lutei para aprender a lidar com os sintomas do TDAH, algo que na época nem sabia que tinha nome, tentando se encaixar na sociedade e buscando seguir os conselhos de pessoas neurotípicas (sem transtornos do neurodesenvolvimento) parecia que nada dava certo, enquanto todos diziam “é só criar uma rotina e ser disciplinado” ou “é só ficar quieto e se concentrar”, tudo parecia extremamente fácil, porém na prática quase impossível.

Com o tempo parecia que todos conseguiam encontrar o seu lugar no mundo, enquanto o meu mundo talvez existisse somente em outro planeta, ou quem sabe na lua, afinal o meu primeiro apelido de criança foi “dá lua” por viver sempre com a cabeça no espaço. Hoje, aceito esse apelido como um símbolo. A lua não é um lugar de isolamento; é um espaço de possibilidades. Um lugar onde as ideias podem flutuar, onde é possível enxergar o mundo de outra perspectiva e encontrar luz mesmo na escuridão. Essa é a essência deste livro, cuja capa evoca o espaço, a lua e o potencial infinito que cada pessoa com TDAH pode alcançar ao entender sua mente e desenvolver estratégias para florescer.

Apesar disso, hoje eu posso dizer que encontrei o meu lugar, mas um lugar atípico, aceitando as minhas diferenças, dificuldades e o meu potencial, pontencial? Sim! As pessoas com TDAH também possuem um grande potencial escondido, ao deixar de querer ser igual aos outros e aproveitar o que há de único em você, você também descobrirá do que estou falando...

Bom, mas deixa de procrastinação e vamos direto ao ponto e explicar o que é este guia que você tem em mãos, o “Guia Definitivo do TDAH Adulto” foi desenvolvido para ser mais do que um livro; ele é um manual prático e estruturado que pode ajudá-lo a melhorar seu foco, organização e qualidade de vida.

Composto por 14 capítulos, a sugestão é que você leia e implemente as técnicas de forma gradual, dedicando-se a um capítulo por semana. Assim, ao longo de 14 semanas, você terá tempo para absorver os conteúdos e aplicar as estratégias de maneira consistente, mas você pode passar mais rápido caso alguns capítulos não sejam uma dificuldade para você ou caso queira permanecer por mais tempo aplicando e lendo capítulos que sejam mais importantes para as suas necessidades.

É essencial que você experimente as técnicas apresentadas com a mente aberta, deixando de lado pensamentos auto-sabotadores como “isso não vai funcionar para mim” ou “eu não vou conseguir”. Dê o seu melhor – ao testar todas as estratégias, assim, ao final, você poderá identificar com clareza as que mais funcionaram para você.

A estrutura de 14 capítulos foi cuidadosamente planejada para ser objetiva e prática, durando cerca de 100 dias, um período semelhante ao de muitos programas terapêuticos baseados em evidências científicas, que frequentemente incluem 14 sessões: uma inicial, uma final e 12 focadas no tratamento.

Os capítulos são divididos em três partes principais, que oferecem uma abordagem completa para lidar com o TDAH de forma integrada:

- Parte 1: Autoconhecimento e Propósito. Nos dois primeiros capítulos, você será guiado a entender melhor o TDAH e como ele impacta sua vida. Vamos explorar também aspectos de autoconhecimento e seus valores, interesses, e metas, ajudando-o a criar um plano alinhado com quem você realmente é.
- Parte 2: Dominando os Sintomas. Esta seção aborda estratégias práticas para lidar com desafios como desatenção, impulsividade, hiperatividade, desorganização e dificuldades emocionais. Aqui, você encontrará ferramentas eficazes e embasadas em ciência para gerenciar seu dia a dia.
- Parte 3: Crescendo em Contextos Cruciais. Por fim, nos capítulos de 11 a 13, você aprenderá a aplicar tudo isso em áreas importantes da sua vida, como relações interpessoais, carreira, e estudos, construindo uma base sólida para o sucesso a longo prazo.

Este guia é fruto de anos de experiência clínica, pesquisa científica e também da minha vivência pessoal com o TDAH. Meu objetivo ao escrevê-lo é oferecer não apenas conhecimento, mas estratégias práticas e eficazes que realmente possam fazer a diferença na sua vida. Ao seguir este caminho, você descobrirá como transformar o TDAH – enxergando-o não como uma barreira, mas como uma oportunidade para crescer, se superar e alcançar o seu potencial.

E, para tornar este livro ainda mais significativo e didático, vou te apresentar três personagens que representam, de formas distintas, como o TDAH pode impactar a vida adulta. Cada um deles possui desafios únicos, mas também demonstra como é possível superar as dificuldades com as ferramentas certas.

- **Lucas, o hiperativo perdido:** com 25 anos e uma mente cheia de ideias e planos, Lucas vive preso em um ciclo de começar projetos e nunca terminá-los. Diagnosticado com TDAH na infância, ele já tentou diversos projetos, mas falta a direção e a procrastinação o impedem de avançar. Hoje, trabalha em um emprego que não o satisfaz, enquanto sente que está ficando para trás em comparação aos amigos que já encontraram seus caminhos. Lucas enfrenta momentos de desânimo e frustração, especialmente quando percebe o potencial que possui, mas não consegue concretizá-lo.
- **Maria, a desatenta ansiosa:** de 34 anos, é uma profissional dedicada que trabalha em um escritório, mas vive sentindo que está “correndo atrás do prejuízo”. Diagnosticada com TDAH apenas recentemente, Maria sempre foi vista como distraída e desorganizada. No trabalho, pequenos erros, como esquecer anexos em e-mails ou perder prazos, a deixam ansiosa e alimentam seu perfeccionismo. Fora do ambiente profissional, ela enfrenta crises de ansiedade e um medo constante de errar ou de não ser suficiente.
- **André, o empresário impulsivo:** com seus 42 anos, é um empresário bem-sucedido que teve seu diagnóstico de TDAH há cerca de 10 anos e conseguiu construir uma carreira sólida e confortável. No entanto, sua impulsividade frequentemente cria problemas. Em casa, ele se irrita facilmente e, às vezes, fala coisas que não deveria, gerando atritos com a esposa e os dois filhos. No trabalho, sua abordagem impulsiva o fez perder oportunidades importantes, mesmo sendo admirado por sua inteligência e habilidade de resolver problemas rapidamente. Além disso, devido ao estresse profissional, André possui uma má relação com a bebida e o cigarro, e percebe que precisa aprender a controlar seus impulsos para evitar prejudicar ainda mais seus relacionamentos e sua saúde.

Esses personagens são fictícios, mas suas histórias refletem as vivências reais de muitos adultos com TDAH. Ao longo deste livro, você acompanhará suas trajetórias enquanto enfrentam desafios semelhantes aos seus. Mais do que isso, você verá como as estratégias e técnicas apresentadas aqui podem ajudá-los – e a você – a transformar dificuldades em oportunidades e alcançar uma vida mais equilibrada e satisfatória.

Você está pronto para embarcar nesta jornada? Vamos começar juntos!



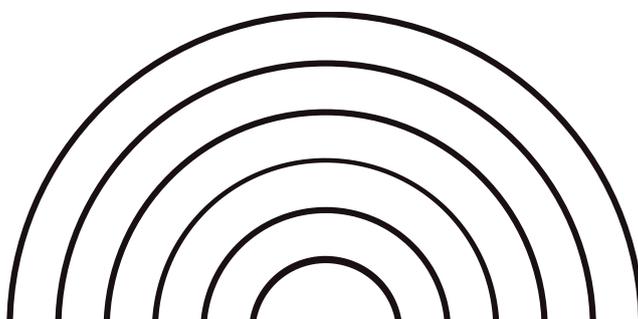
O Guia Definitivo do TDAH Adulto

CAPÍTULO 7



**TDAH**  
**DES**VENDADO

BRENO ALMEIDA DE OLIVEIRA



## DESVENDANDO O TDAH

“Todo mundo é um gênio. Mas se você julgar um peixe pela sua habilidade de subir em árvores, ele viverá o resto de sua vida acreditando que é um idiota.” – Albert Einstein

### Lucas: O Hiperativo Perdido

Lucas estava sentado no sofá de sua sala pequena e bagunçada, olhando para a tela do notebook. O cursor piscava em um arquivo vazio, como se zombasse dele. Era o terceiro curso online que ele havia comprado em seis meses – “Como Construir Seu Negócio Digital do Zero”. Ele tinha certeza de que dessa vez seria diferente. Só que não foi. Após assistir à primeira aula, Lucas não conseguiu sequer abrir a segunda.

O ápice chegou numa noite em que ele tentava organizar suas contas. Percebeu que havia se endividado com cursos, assinaturas e pequenos projetos que nunca levava adiante. Seu trabalho no call center, que mal cobria as despesas básicas, já não sustentava o que ele chamava de "sonhos frustrados". Ele sentiu um aperto no peito e, por um momento, achou que estava tendo um infarto. “Eu não consigo. Nada dá certo. Todo mundo já está tão à frente, e eu... nem sei o que estou fazendo aqui,” pensou, com lágrimas escorrendo pelo rosto.

Lucas vivia sob a constante pressão da família. Seus pais, ambos professores, sempre o incentivaram a estudar e “construir um futuro sólido”. Cada vez que ele abandonava uma faculdade – Engenharia, Psicologia, Publicidade – ou largava um projeto, sentia a decepção nos olhares deles. “Você é tão inteligente, Lucas. Por que não consegue terminar nada?” A frase de sua mãe ecoava na cabeça como um disco riscado. Ele sabia que eles queriam o melhor para ele, mas só o que sentia era que estava constantemente falhando.

Quando seu irmão mais novo, Thiago, foi promovido no emprego em uma multinacional, os elogios da família vieram como facadas para Lucas. “Viu como é bom ter foco?”, sua mãe dissera. Thiago até tentou ser solidário, mas Lucas apenas sentia que nunca alcançaria aquele nível de “sucesso”.

Foi nesse dia que ele decidiu que precisava de ajuda. Ele procurou por “psicólogo TDAH São Paulo” no Google, pensando que talvez o problema não fosse apenas “falta de força de vontade”. Entre os resultados, um nome chamou sua atenção: Dr. Breno Almeida – Psicólogo especializado em TDAH para adultos. A foto mostrava um homem de óculos, sorriso fácil e uma descrição que dizia: “Ajudo adultos com TDAH a entenderem suas mentes e encontrarem soluções práticas (e realistas) para seus desafios. E sim, eu também tenho TDAH, então sei como é.”

## A Primeira Sessão

Lucas chegou ao consultório de Breno com 15 minutos de atraso, já suando e pensando em como se desculpar. “Desculpa, foi o trânsito,” ele disse, tentando parecer casual. Breno estava na porta, com uma xícara de café em uma mão e um chaveiro em forma de foguete na outra.

“Sem problemas! Trânsito, esquecimento, perder a noção do tempo... essas coisas acontecem, especialmente para nós,” respondeu Breno, abrindo um sorriso.

Lucas parou. “Como assim, ‘para nós’?”

“Ah, eu também tenho TDAH. Diagnóstico tardio, com direito a muitas histórias embaraçosas no pacote,” disse Breno, apontando para uma cadeira. “Sente-se, vamos conversar.”

Lucas relaxou um pouco. Era a primeira vez que ele via alguém falar sobre TDAH com tanta naturalidade. Quando começou a descrever sua vida – os projetos inacabados, as faculdades abandonadas, a pressão familiar –, Breno ouvia atentamente, sem interromper.

“Lucas, posso te perguntar uma coisa?”

“Claro,” respondeu ele, mexendo com a cabeça.

“Você acha que tem algo de errado com você, ou é só uma sensação de estar desconectado, como se todo mundo estivesse num ritmo e você em outro?”

Lucas ficou em silêncio por um momento. “Eu acho... que sou meio errado. Como se algo estivesse quebrado em mim. Todo mundo parece saber o que fazer da vida, menos eu.”

Breno assentiu. “Isso faz sentido. A primeira coisa que quero te dizer é que você não está quebrado. Você está vivendo a vida com um manual diferente, só que ninguém te deu esse manual antes. Mas nós vamos corrigir isso.”

Ele levantou de sua cadeira e foi até uma prateleira cheia de livros e papéis. Pegou uma folha e entregou a Lucas. “Isso aqui é uma introdução ao que chamamos de psicoeducação. É um texto que explica o que é o TDAH. Porque, antes de qualquer coisa, você precisa entender o que acontece na sua mente.”

Lucas olhou para o papel, notando o título: “Entendendo o TDAH: O Que é e Como Ele Afeta a Vida Adulta”.

“Mas me promete uma coisa, Lucas,” continuou Breno, sorrindo de leve. “Quando você for ler isso, nada de auto-sabotagem. Sem pensar ‘eu sou um caso perdido’ ou ‘isso não vai funcionar’. Isso é só o começo, e eu estou aqui para te ajudar a seguir em frente, sem pressa.”

Lucas segurou o texto com cuidado, como se fosse algo frágil. Pela primeira vez em meses, sentiu uma fagulha de esperança. Enquanto Lucas saía do consultório, percebeu que havia algo diferente naquele terapeuta. Breno não era o típico profissional sério e impessoal que ele imaginava. Ele era humano, falava com humor e parecia entender de verdade o que Lucas estava sentindo.

“Até a próxima sessão,” disse Breno, acenando enquanto Lucas saía.

“Até,” respondeu Lucas. E dessa vez, ele realmente acreditava que haveria uma “próxima”.