

TDAH não é só falta de atenção

Um guia rápido e acolhedor para pais, professores e crianças entenderem melhor o TDAH



O QUE É TDAH?

O TDAH é como se o cérebro tivesse um maestro que chega atrasado para reger a orquestra. Os instrumentos sabem tocar, mas sem o maestro, tudo fica bagunçado.

Não é preguiça. Não é falta de inteligência.

É um jeito diferente do cérebro funcionar, que precisa de apoios especiais para dar o melhor de si.



O que NÃO é TDAH

Não é birra

A dificuldade é real, não é escolha da criança

Não é falta de limites

São desafios nas funções executivas do cérebro

Não é preguiça

É dificuldade para começar, manter e concluir tarefas

Não é desatenção o tempo todo

Pode haver hiperfoco em atividades prazerosas

As funções executivas

As funções executivas são como peças de um quebra-cabeça. No TDAH, algumas peças ficam "escondidas", tornando difícil:



Começar

Iniciar tarefas mesmo sabendo o que fazer



Manter

Sustentar a atenção até o final



Organizar

Planejar os passos necessários



Concluir

Finalizar o que foi começado





O que realmente ajuda

Passos visíveis

Checklists com desenhos e cores tornam tarefas mais claras

Pedaços pequenos

Dividir grandes tarefas em etapas menores e gerenciáveis

Pausas regulares

Momentos de descanso ajudam a recarregar a concentração

Ferramentas práticas que funcionam

Lembretes divertidos

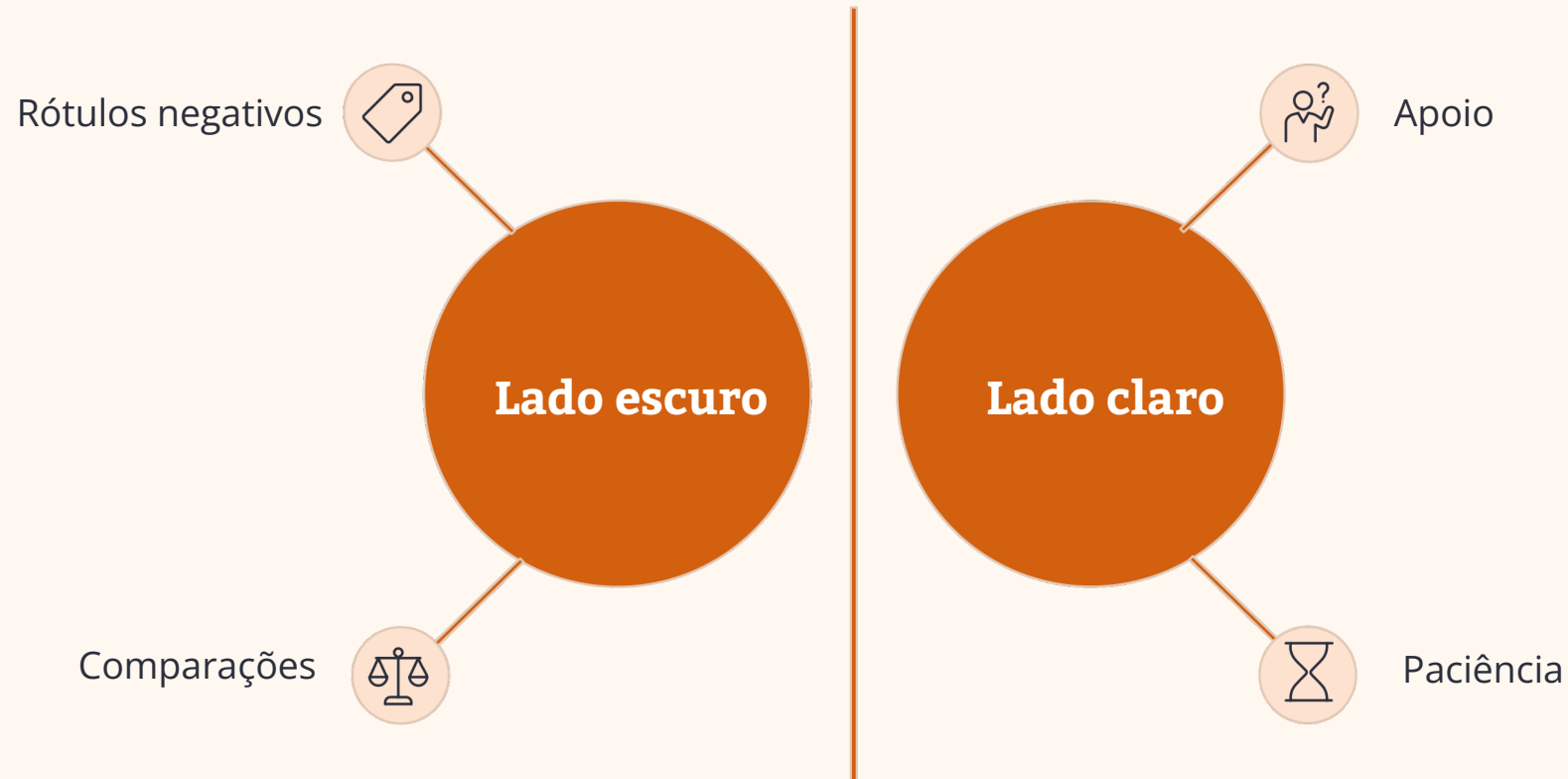
- Post-its coloridos com desenhos
- Alarmes com músicas favoritas
- Aplicativos lúdicos de organização

Oferecer escolhas

"Você prefere começar pela leitura ou pelo desenho?" Dar opções aumenta o senso de controle.



O que atrapalha e deve ser evitado



Broncas, rótulos e comparações aumentam a frustração e fecham a porta para o aprendizado. O apoio e a paciência abrem caminhos para o crescimento.

Estratégias para cada ambiente



Em casa

- Rotinas visuais na parede
- Espaço organizado para estudos
- Elogios pelos esforços



Na escola

- Instruções claras e divididas
- Pausas para movimento
- Apoio individualizado



Em grupo

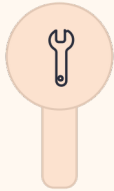
- Papéis específicos para cada um
- Tempo limitado para atividades
- Celebração das conquistas

Construindo autonomia passo a passo



Compreensão

Entender que o cérebro funciona diferente, não pior



Ferramentas

Aprender estratégias práticas que funcionam para cada criança



Prática

Usar as estratégias com apoio e paciência



Autonomia

Desenvolver confiança para usar as ferramentas sozinho





Juntos, construímos o futuro

O TDAH não é sobre preguiça, é sobre autorregulação. Quando oferecemos apoio, clareza e paciência, ajudamos cada criança a crescer, aprender e brilhar.



Convite

Qual dessas estratégias você gostaria de experimentar com seus filhos ou alunos esta semana? Pequenos passos constroem grandes transformações!