

# TDAH

**Recursos**

Adulto e Adolescente



## 1. Treinamento de Controle Atencional com Técnica Pomodoro

### Objetivo:

Melhorar a atenção sustentada e reduzir a procrastinação.

### Ferramenta Científica:

A Técnica Pomodoro é baseada no princípio da segmentação do tempo, reduzindo a sobrecarga cognitiva e aumentando a eficiência na execução de tarefas. Estudos indicam que o TDAH se beneficia de intervalos frequentes para evitar fadiga mental.

### Como Aplicar:

- Escolha uma tarefa (exemplo: estudar para uma prova, escrever um texto, organizar um ambiente).
- Configure um cronômetro para 25 minutos de foco intenso.
- Trabalhe sem interrupções durante esse período.
- Faça uma pausa curta de 5 minutos. Durante essa pausa, levante-se, alongue-se ou beba água.
- Após quatro ciclos de 25 minutos, faça uma pausa maior (15 a 30 minutos).

### Exemplo Prático:

*Um adolescente pode usar essa técnica para estudar matemática. Ele configura o cronômetro para 25 minutos, foca exclusivamente nos exercícios e, quando o tempo acaba, faz uma pausa para ouvir uma música ou alongar.*

*Para um adulto, pode ser aplicado na organização do trabalho: responder e-mails em um ciclo de 25 minutos e, no intervalo, caminhar um pouco pela casa.*



## 2. Treino de Controle Inibitório com Técnica STOP

### Objetivo:

Aprimorar o autocontrole, ajudando a reduzir impulsividade e reações automáticas.

### Ferramenta Científica:

A Técnica STOP (Stop, Think, Observe, Proceed) é inspirada em terapias comportamentais baseadas na regulação cognitiva e no mindfulness, como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e o Treinamento de Controle da Impulsividade.

### Como Aplicar:

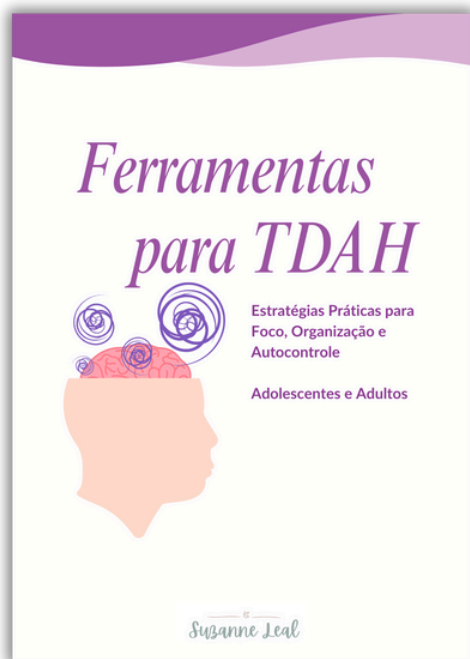
Sempre que surgir um impulso (falar sem pensar, interromper alguém, reagir emocionalmente de forma exagerada):

1. STOP (Pare) – Interrompa a ação antes de reagir automaticamente.
2. THINK (Pense) – Pergunte-se: "O que estou sentindo? Qual a melhor forma de agir?"
3. OBSERVE (Observe) – Analise a situação e as possíveis consequências da sua ação.
4. PROCEED (Prossiga) – Escolha a melhor resposta antes de agir.

### Exemplo Prático:

- *Adolescente: Antes de responder impulsivamente a um professor ou amigo, o jovem pode respirar fundo e seguir os passos da técnica STOP, evitando conflitos desnecessários.*
- *Adulto: Ao sentir vontade de comprar algo por impulso, a pessoa pode usar a técnica para avaliar se a compra é realmente necessária.*





## Ferramentas para TDAH Adulto e Adolescente

Supere Desafios e Transforme sua Rotina!

Você sente dificuldade em manter o foco, organizar tarefas ou lidar com a procrastinação? O TDAH pode impactar a produtividade, a autoestima e a qualidade de vida, mas existem estratégias que fazem toda a diferença!

O e-book reúne 50 ferramentas práticas e inovadoras para ajudar adolescentes e adultos a lidar com os desafios do dia a dia.

### ◆ O que você vai aprender?

- ✓ Melhorar a concentração e reduzir distrações
- ✓ Criar uma rotina mais estruturada e produtiva
- ✓ Desenvolver habilidades de autocuidado e regulação emocional
- ✓ Aumentar a organização e o gerenciamento do tempo
- ✓ Fomentar o autoconhecimento e a autorreflexão

### ✦ Para quem é este material?

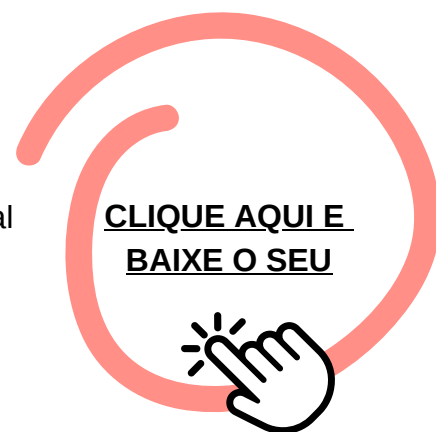
- ✓ Adolescentes e adultos com TDAH
- ✓ Pais que desejam apoiar seus filhos
- ✓ Educadores e profissionais da saúde mental
- ✓ Qualquer pessoa interessada em entender e gerenciar o TDAH

💡 **BÔNUS EXCLUSIVOS!** Ao adquirir este material, você recebe 3 ebooks extras para potencializar seus resultados:

- ✓ **Checklist de Rotina Diária** – Estruture seu dia de forma eficaz e reduza a sobrecarga mental
- ✓ **Estratégias de Gerenciamento de Tempo** – Aumente a produtividade e evite a procrastinação
- ✓ **Técnicas de Estudo e Concentração** – Aprenda a reter informações e melhorar seu desempenho acadêmico e profissional

★ Transforme sua vida com estratégias eficazes e adaptáveis à sua realidade!

🔗 Adquirá agora e dê o primeiro passo para uma rotina mais leve e organizada!





● **Clube Mulher**



### Obrigada pela confiança!

Entre em contato e me conte como esse material ajudou você.

<http://suzannelealpsi.com>

Instagram @suzannelealpsi

E-mail: [suzannelealpsi@gmail.com](mailto:suzannelealpsi@gmail.com)

WhatsApp: (86) 998159394

### Conheça outros materiais.

Autoconhecimento

Dor Crônica

Reestruturação Cognitiva

Ansiedade

Maternidade

Luto e Suicídio

Planner da Autodescoberta

Baralho Puxa Conversa para Adolescentes

Cartões de Descoberta para Adolescentes e Adultos

Cartas Terapêuticas

Cadernos Terapêuticos

Ferramentas de Apoio para Mães no Pós-parto

Explorando Emoções e Habilidades: Crianças e Adolescentes

Treinamento Positivo para Pais, Educadores e Profissionais

Ferramentas para Término de Relacionamento

Ferramentas para Mulheres com TEA

Kit de Ferramentas para Regulação Emocional

Distorções Cognitivas

Combo de Atividades para Saúde Emocional

310 perguntas para Processamento Emocional

Ferramentas para Trauma Emocional

**Envie um e-mail e  
descubra como garantir  
10% de desconto em cada  
Recurso!**



E-book interativo.  
Clica

**[suzannelealpsi.com](http://suzannelealpsi.com)**



**Conheça também @luzamarela.recursos**

**Grupo no Telegram Recursos Terapêuticos**



**Materiais gratuitos para baixar.**



**SUZANNE**  
LEAL

*"Escrevo como se fosse  
para salvar a vida de  
alguém. Provavelmente  
a minha própria vida"  
(Clarice Lispector)*

### **Sobre a autora:**

*Sempre gostei da escrita  
como parte do meu  
processo de  
autoconhecimento e  
expressão, me ajuda a  
compreender e  
organizar melhor meus  
pensamentos e  
sentimentos. Além de  
ser uma forma de  
terapia energizante,  
onde posso ter um  
encontro comigo  
mesma.*