



TDAH NA VIDA ADULTA

LUZIA APARECIDA FERRARI

Pedagoga especialista em Psicopedagogia, Educação
Especial, Psicomotricidade

Email: espacopedagogicolf@gmail.com

Siga nossas Redes Sociais



O TDAH TAMBÉM AFETA GENTE GRANDE



Pesquisas recentes identificam o TDAH em adultos que mostram **comportamentos**, como instabilidade nas relações:

- Sociais;
- Afetivas;
- Profissionais:

7 sintomas do TDAH adulto



ATRASOS
FREQUENTES



FALTA DE
ORGANIZAÇÃO



DIFÍCULDADE
EM MANTER
RELACIONAMENTOS



DEPRESSÃO
E ESTRESSE



DIFÍCULDADE
PARA SE EXPRESSAR



REPETIR PALAVRAS
COM FREQUÊNCIA



PROBLEMAS
AO DIRIGIR

www.marcellabianca.com.br

DIFÍCIL MATURIDADE

As complicações que chegam à vida adulta —
especialmente masculina



2,8%
dos adultos do
mundo têm o transtorno,
contra 2,2% das crianças



A depender do país, a quantidade de homens
com o transtorno é de **3 a 16 vezes maior**
do que a de mulheres

Fontes: ADHD Institute e Associação
Brasileira do Déficit de Atenção (ABDA)



Além disso,
75%
dos adultos
apresentam mais de
uma comorbidade

Entre as mais comuns, estão:

- compulsão alimentar**
- distúrbio do sono**
- depressão*
- ansiedade*
- dependência química*
- alcoolismo*

* Crianças também têm



AMPLIO TRATAMENTO

*Em geral, associa-se **terapia comportamental** com **medicação***

Fonte: Associação Brasileira do Déficit de Atenção (ABDA)

SOCIAL



Adultos com TDAH podem apresentar impulsividade na hora de falar; embaraço para pensar e se expressar com clareza. Há muita coisa acontecendo ao mesmo tempo em sua cabeça, causando uma certa dificuldade de organização de pensamento.

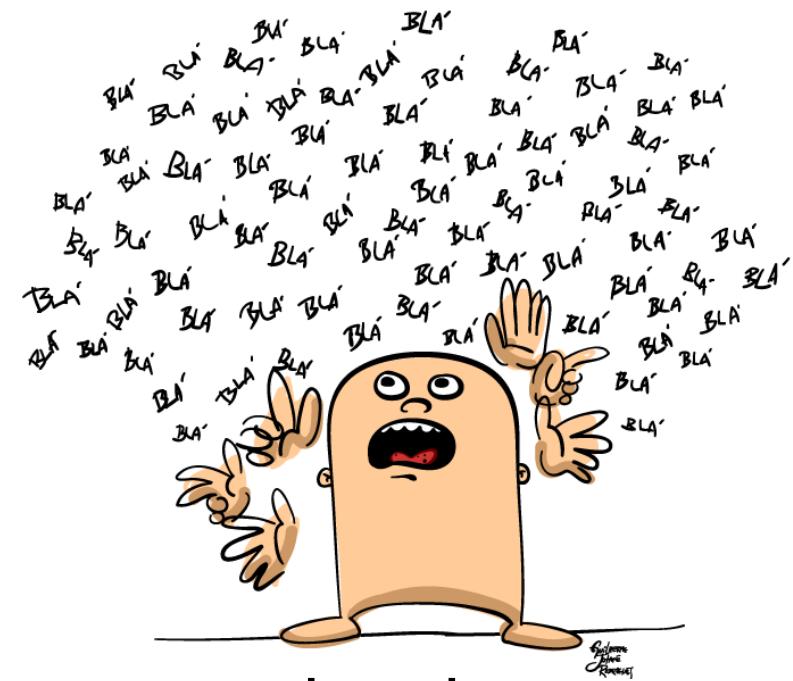
A impulsividade se manifesta como um desajuste social.

Não consegue ficar calado na hora certa. Às vezes é visto como a “*super sincero*”; Se envolve em acidentes, confusões.



Faz coisas sem pensar e instantes depois se arrepende. Vista também como inconveniente, interrompendo os outros e fazendo comentários desnecessários;

Maior incidência de acidentes de trânsito;



Falta de foco e atenção



Possibilidade de se envolver com substâncias ilícitas.



Apresenta-se com uma concentração excessiva, muitas vezes desproporcional à relevância do fato e inadequada diante das circunstâncias.



Atrasa ou esquece de compromissos sociais. Dia, hora, local.

COMO AJUDAR?

Convide-o a participar de atividades sociais e prazerosas, como: teatro, esportes, artes, que podem gerar grupos de amizades saudáveis e canalizar o excesso de energia.

Estimule-o a encontrar o que gera verdadeiro prazer e engaje-o nestas atividades,



Estimule-o a conversar sobre emoções com quem confia.

Construa a autoestima.
Reafirme e recompense o comportamento positivo.



TDAH no ambiente de trabalho. Como lidar?



ADULTOS COM TDAH TÊM UMA MAIOR DIFICULDADE DE MANTER-SE EM UM PROJETO DE LONGA DURAÇÃO, LOGO TORNA-SE DESINTERESSANTE PARA ELE.

Criatividade à flor da pele: normalmente, são extremamente criativas e inteligentes. Por sua mente ser ativa, elas estão mais abertas a outras percepções e não se prendem ao comum, sempre testando o novo, o inesperado.

A promotional graphic for RHEMA Educação. At the top right is the logo 'RHEMA Educação'. Below it, the text 'NOVAS TURMAS DE PÓS-graduação EAD E ONLINE AO VIVO' is displayed, with 'PÓS-' in large blue letters. To the right, the text 'O caminho para quem busca assumir o protagonismo em sua carreira' is written. In the center is a portrait of a woman with long dark hair and glasses, smiling. Four blue rounded rectangular boxes are positioned around her: 'Metodologias ativas', 'Completa interação', 'Certificado reconhecido pelo MEC', and 'Plataforma disponível 24h por dia'. At the bottom right, the text 'Mara Duarte da Costa' and 'Mentora do Grupo Rhema Educação' is present.

- 
- Desorganização;
 - Falta de planejamento;
 - Dificuldade para administrar tempo e rotina;
 - Impulsividade;
 - Impaciência;
 - Esquecimentos;
 - Descuidos.



- Esquece prazo para entrega de relatórios;
- Pode falar, comprar, compulsivamente;
- São ansiosos, visto como irresponsável;
- Toma decisões prematuras e precipitadas;
- Dificuldades com administração de dinheiro;
- Podem adquirir movimentos repetitivos, (batuques, girar coisas, balançar pés ou mãos).



Pode sobreestar-se no trabalho, conhecidos como workaholics.

Quem convive diariamente com pessoas que têm TDAH, sabe como essas relações podem se tornar difíceis e desgastantes, usualmente com sucessivas crises, levando a um desgastes emocional muito grande

Estudos têm focado nas dificuldades que surgem em relacionamentos afetivos, onde um, ou ambos tem TDAH.

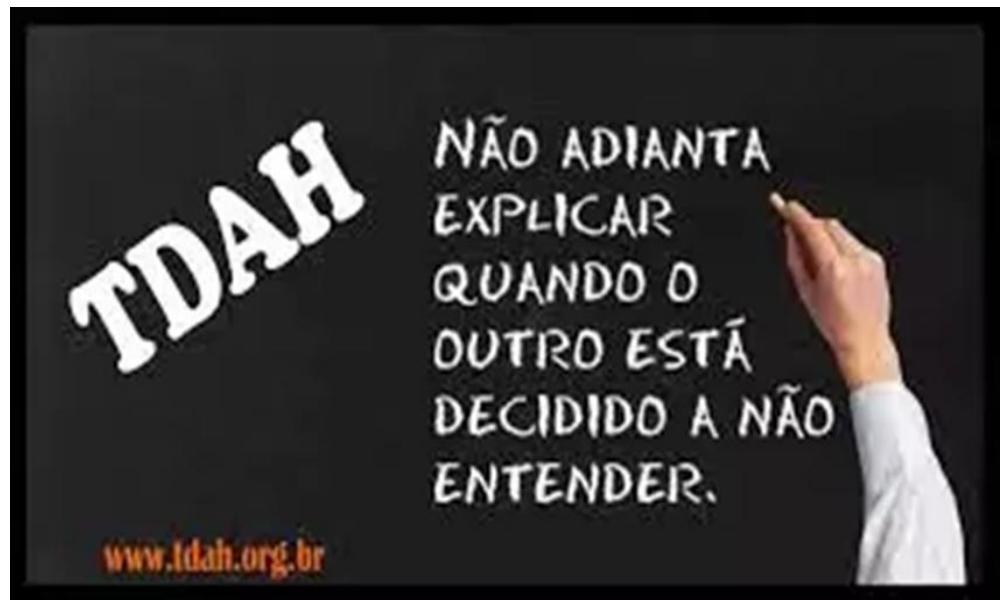
RELAÇÃO AFETIVA E O TDAH



Geralmente possuem relações afetivas instáveis, com alto índices de divórcios e separações;

Não importa o quanto o indivíduo com TDAH tente, ele nunca consegue satisfazer minimamente as expectativas do parceiro (a), sempre responde com um desempenho inferior ao esperado, se sente constantemente cobrado.

A sensação que ele experimenta é de estar vivendo continuamente um interminável ciclo de cobranças.



A **impulsividade** está relacionada à incapacidade de inibição do comportamento.

Na relação a dois, é extremamente importante saber esperar, aguardar o melhor momento para uma tomada de decisão e receber a opinião do outro para juntos escolherem o que é melhor .

Como no TDAH, a pessoa apresenta-se impulsiva nas suas atitudes, muitas vezes, não consegue aguardar para compartilhar uma situação ou desejo para ambos resolverem. discernirem, assim, acaba tomando decisões sem a participação da outra pessoa.



A **impulsividade** faz com que a pessoa ao agir, muitas vezes, impensadamente, ofende o outro, utilizando-se de palavras e tons de voz agressivos, tendendo a possíveis agressões tanto verbal quanto físicas.

A impulsividade normalmente gera ressentimentos, mágoas e afastamento afetivo um do outro.

Excessiva procura por sexo ou um desligamento;

Consumismo provoca desajuste financeiro para a família

DESATENÇÃO

Sintoma característico do TDAH, pode trazer dificuldades grandes aborrecimentos por não se lembrar do que falou há dias ou horas; esquecimento de datas importantes, de horários marcados, como buscar os filhos na escola, comprar ou pagar um boleto.



Não comprehende as necessidades do outro, não percebe o momento de vida dele; e este, por sua vez, não se sente acolhido. O relacionamento se torna imaturo, uma vez que não consegue se aprofundar na vida e nos anseios do outro, pois não o conhece nem o vê.

Dificuldade de planejamento e organização

Esquece de compromissos, não planeja suas atividades diárias e acaba cometendo muitos erros, “atropela” e perde muitas oportunidades.

Normalmente, apresenta procrastinação, deixando as atividades para serem realizadas na última hora (trabalho e consertos mínimos na casa), ainda costuma não terminar projetos que iniciou, como uma pequena arrumação no quarto ou na casa.



Consequências sérias causadas pela desorganização

- Pode-se perceber a desorganização na casa e nos objetos do portador de TDAH, como guarda-roupas desorganizados, roupas no chão, sapatos, papéis infundáveis; tudo fora do lugar.
- Muitos apresentam autoestima baixa, o que interfere no relacionamento.
- Normalmente, sente-se inferiorizado com relação ao outro, gerando desajustes na dinâmica do casal.

Essa visão distorcida de si mesmo provoca uma dificuldade de assumir o seu lugar no relacionamento.

QUAL O PRIMEIRO PASSO?



Nunca é a
acusação.

O mais importante é buscar ajuda e não desistir!

Existe tratamento para o TDAH!

Existe solução para uma melhor convivência:

primeiro, a compreensão; depois a decisão.

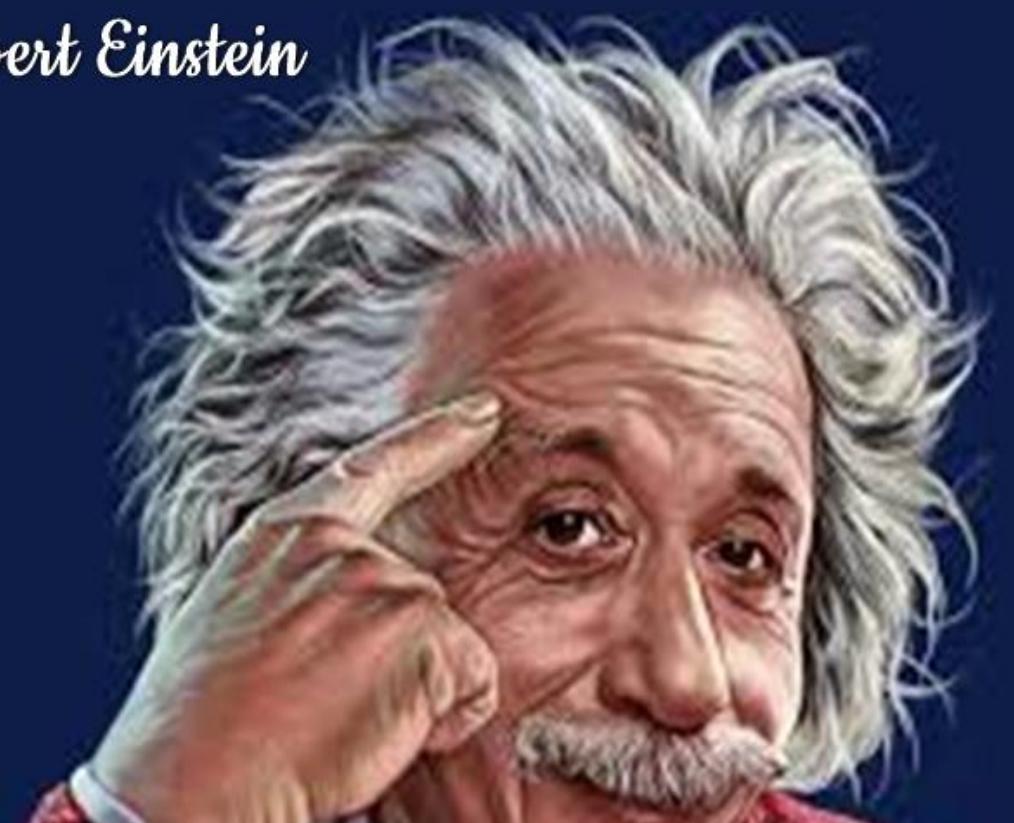
A busca de ações para uma mudança, com um objetivo real, viver em harmonia avida a dois.





**“NÃO TENHO NENHUM TALENTO ESPECIAL,
SOU APENAS APAIXONADAMENTE
CURIOSO.”**

Albert Einstein



**MUITO
OBRIGADA!**

NOVAS TURMAS DE
PÓS-
EAD E ONLINE AO VIVO

RHEMA
Educação

O caminho para quem busca assumir o protagonismo em sua carreira

Mara Duarte da Costa
Mentora do Grupo Rhema Educação

Metodologias ativas | Completa interação
Certificado reconhecido pelo MEC | Plataforma disponível 24h por dia

A promotional graphic for RHEMA Educação's postgraduate programs. It features a woman with glasses and long dark hair, Mara Duarte da Costa, identified as a mentor. The text highlights various program features like active methodologies, full interaction, and MEC recognition.



Siga nossas Redes Sociais



www.rhemaeducacao.com.br