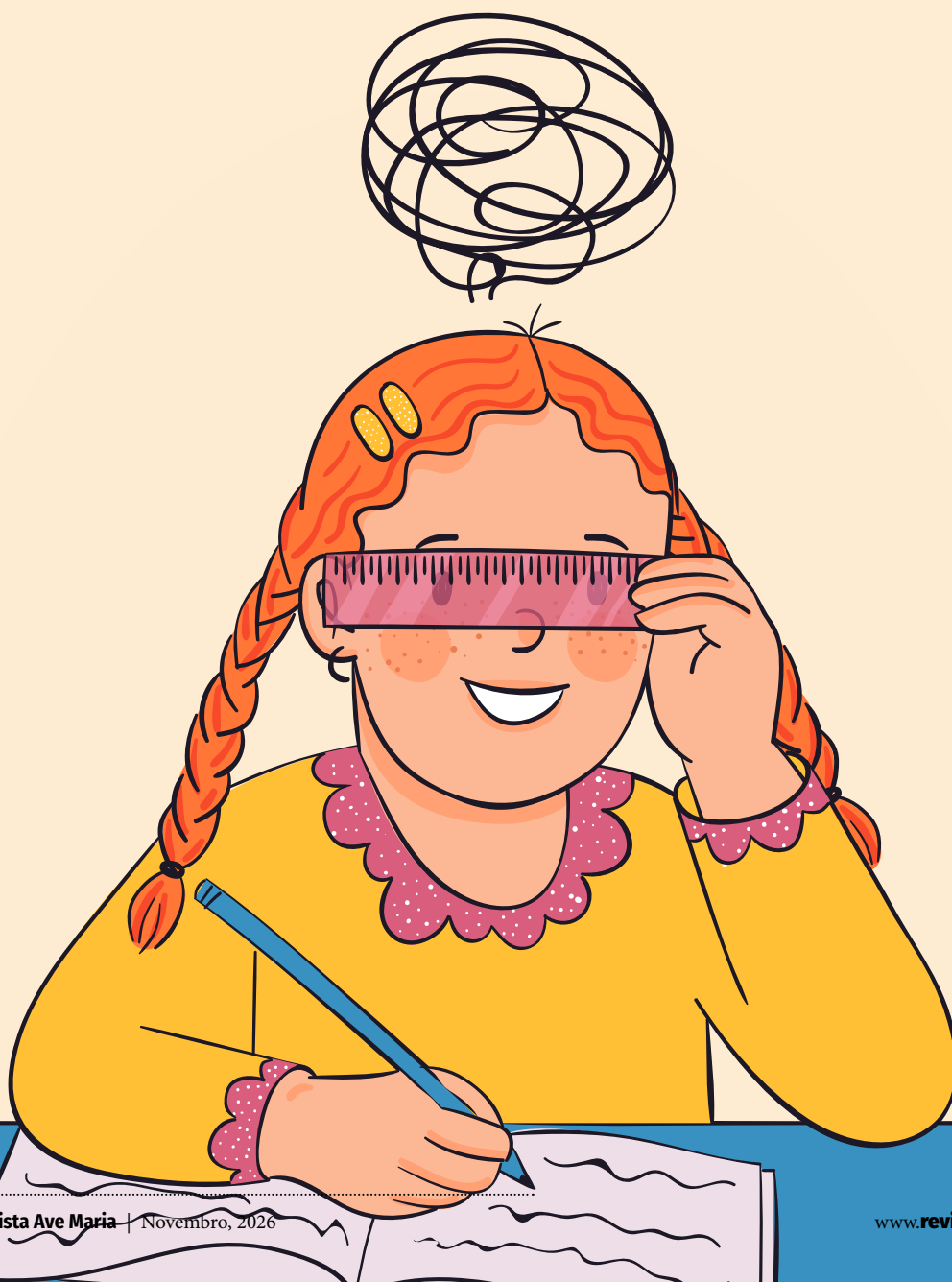


TRANSTORNO DO DÉFICIT DE ATENÇÃO E HIPERATIVIDADE E CONCENTRAÇÃO: SETE ESTRATÉGIAS PARA O DIA A DIA

Imagem: Magnific



♦ Francisco Medeiros Andrade* ♦

Quantas vezes você já começou uma tarefa e, poucos minutos depois, percebeu que sua atenção estava em outro lugar? Para quem convive com o transtorno do déficit de atenção e hiperatividade (TDAH), situações assim podem fazer parte de uma rotina marcada por esquecimentos, dificuldades de organização e desafios para concluir atividades.

O transtorno do déficit de atenção com hiperatividade é uma condição do neurodesenvolvimento que pode afetar a capacidade de regular a atenção, os impulsos e a atividade, entretanto, é importante compreender que essas dificuldades não representam falta de inteligência, interesse ou força de vontade.

Mais do que exigir concentração, precisamos descobrir maneiras de construir uma rotina que respeita nossas necessidades e possibilidades. Algumas estratégias podem ajudar nesse caminho.

1. Divida grandes tarefas em pequenos passos.

Diante de muitas obrigações, podemos nos sentir paralisados. Em vez de pensar em tudo o que precisa ser feito, identifique o primeiro passo possível. Pequenas conquistas ajudam a tornar o caminho mais acessível.

2. Organize o ambiente ao seu redor. Nossa atenção também é influenciada pelo espaço em que estamos. Reduza distrações, silencie notificações e mantenha por perto apenas o necessário para a atividade.

3. Utilize lembretes e recursos visuais. Agendas, alarmes e listas podem funcionar como aliados da memória e da organização. Não precisamos guardar todas as responsabilidades na cabeça.

4. Estabeleça períodos curtos de concentração.

Experimente dedicar quinze ou vinte minutos a uma tarefa e depois fazer uma pequena pausa. O importante é encontrar um ritmo que favorece sua

continuidade, sem transformar o tempo em mais uma cobrança.

5. Cuide do corpo e respeite o descanso. Sono adequado, atividade física e pausas durante o dia contribuem para o bem-estar e podem favorecer a atenção. Nossa capacidade de concentração não está separada das condições em que vivemos.

6. Aprenda a reconhecer seus próprios ritmos.

Observe em quais momentos do dia você se sente mais disposto e quais situações dificultam sua concentração. Conhecer o próprio funcionamento permite construir estratégias mais adequadas à sua realidade.

7. Substitua a autocrítica pela compreensão:

talvez esta seja uma das atitudes mais importantes. Quando transformamos nossas dificuldades em julgamentos sobre quem somos, acrescentamos sofrimento aos desafios que já enfrentamos. Reconhecer limites não significa desistir de crescer, mas encontrar maneiras mais saudáveis de seguir adiante.

É importante lembrar que essas estratégias não substituem o acompanhamento profissional, que pode incluir psicoterapia, orientações específicas e, quando indicado, tratamento medicamentoso.

Viver melhor com o transtorno do déficit de atenção e hiperatividade não significa conseguir fazer tudo perfeitamente ou manter a atenção o tempo inteiro, significa aprender a reconhecer suas necessidades, desenvolver recursos e compreender que seu valor como pessoa não pode ser medido pela quantidade de tarefas que consegue realizar, afinal, cuidar da atenção também é aprender a olhar para si com mais respeito, paciência e acolhimento. ●

***Francisco Medeiros Andrade** é psicólogo clínico e atende de maneira on-line. Para mais informações e conteúdo, acesse o Instagram @psicologofrancisco.