

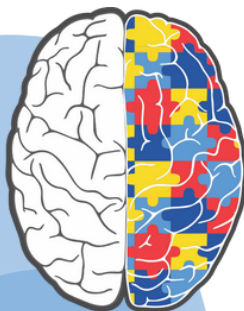
CARTILHA INFORMATIVA

COMPREENDENDO

O **TDAH**

TRANSTORNO DE DÉFICIT
DE ATENÇÃO COM
HIPERATIVIDADE

1ª Edição 2025



INSTITUTO DIA

DIVERSIDADE, INCLUSÃO E AMPARO

AUTORIA: ANA PAULA DA SILVA

SUMÁRIO

1. O que é TDAH?
2. Causas e Fatores de Risco, Sinais e Sintomas
3. Diagnóstico, Tratamento e Intervenção
4. TDAH na Escola: Como Apoiar? e Direitos das Pessoas com TDAH
5. Mitos Comuns sobre o TDAH
6. Consequências da Falta de Tratamento
7. Mensagem Final do Instituto DIA e referências
8. Quem somos



OS PRINCIPAIS SÍMBOLOS DE ACESSIBILIDADE E SEUS SIGNIFICADOS

- Laranja: Transtorno do Deficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) e Esclerose múltipla..
- Roxo: lúpus, Fibromialgia e Doença de Alzheimer.
- Azul: Abril Azul (Conscientização sobre o Autismo).
- Quebra-Cabeça: Representação do Autismo.
- Símbolo do Infinito: Representação do Autismo e da Neurodiversidade.
- Cores do Arco-íris: Representação da Neurodiversidade.
- Girassol: Representação de deficiências Ocultas ou múltiplas.
- Verde: Conscientização sobre a Síndrome de Tourette.
- Amarelo: Prevenção contra o suicídio
- Branco: Conscientização sobre saúde mental
- Azul + Amarelo: Conscientização sobre a Síndrome de Down.



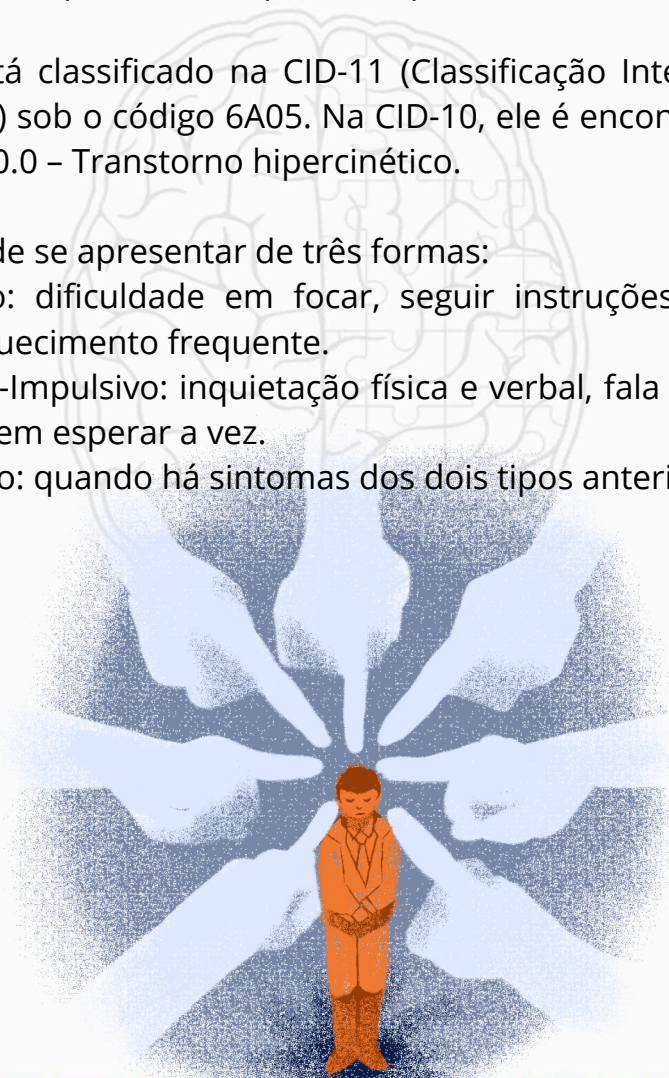
1. O QUE É TDAH?

O Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH) é um transtorno do neurodesenvolvimento que afeta a capacidade de uma pessoa se concentrar, controlar impulsos e manter o nível de atividade dentro do esperado para sua faixa etária. Não é “falta de limites” ou “preguiça”, mas uma condição neurológica que requer compreensão e apoio adequado.

O TDAH está classificado na CID-11 (Classificação Internacional de Doenças) sob o código 6A05. Na CID-10, ele é encontrado sob o código F90.0 – Transtorno hipercinético.

O TDAH pode se apresentar de três formas:

- Desatento: dificuldade em focar, seguir instruções, concluir tarefas, esquecimento frequente.
- Hiperativo-Impulsivo: inquietação física e verbal, fala excessiva, dificuldade em esperar a vez.
- Combinado: quando há sintomas dos dois tipos anteriores.



2. CAUSAS E FATORES DE RISCO

O TDAH não tem uma causa única. Estudos apontam para uma combinação de fatores:

- Genéticos: histórico familiar é comum.
- Neurológicos: alterações em áreas do cérebro ligadas à atenção, autocontrole e planejamento.
- Ambientais: exposição a álcool, tabaco ou drogas durante a gestação; prematuridade; eventos traumáticos na infância.

3. SINAIS E SINTOMAS

Na Infância (3 a 12 anos):

- Dificuldade de concentração por longos períodos.
- Inquietação constante (corpo agitado, fala muito).
- Interrompe conversas ou atividades.
- Esquece tarefas, compromissos e objetos com frequência.

Na Adolescência:

- Procrastinação e dificuldade de organizar rotinas.
- Dificuldades escolares e baixa autoestima.
- Impulsividade em decisões e relações sociais.

Na Vida Adulta:

- Desorganização, esquecimento, dificuldade em manter empregos ou relacionamentos.
- Sensação constante de “mente acelerada”.
- Maior risco de ansiedade e depressão.



4. DIAGNÓSTICO

O diagnóstico é clínico e deve ser feito por profissionais habilitados, como psicólogos, psiquiatras ou neurologistas, com base em critérios do DSM-5.

Etapas comuns do processo:

- Entrevistas com a família.
- Questionários padronizados.
- Avaliação do comportamento em diferentes contextos (casa/escola/trabalho).
- Exames neuropsicológicos (em alguns casos).

Importante: o diagnóstico nunca deve ser baseado apenas em observações superficiais.


5. TRATAMENTO E INTERVENÇÃO

O TDAH não tem cura, mas com intervenções adequadas, a pessoa pode viver com autonomia e qualidade de vida.

Tratamento Multidisciplinar:

- Psicoterapia (como TCC e ABA): para desenvolver estratégias de controle emocional, organização e foco.
- Medicamentos (quando necessário): como metilfenidato e lisdexanfetamina, sempre com acompanhamento médico.
- Psicopedagogia e apoio escolar: para ajudar no processo de aprendizagem.
- Terapias complementares: como terapia ocupacional e neuropsicopedagogia.

Treinamento parental e orientação familiar são fundamentais para lidar com os desafios do dia a dia.



6. TDAH NA ESCOLA: COMO APOIAR?

O ambiente escolar pode ser desafiador, mas com estratégias adequadas, o aluno com TDAH pode se desenvolver plenamente.

Adaptações recomendadas:

- Instruções claras e objetivas.
- Divisão de tarefas em etapas.
- Sentar o aluno próximo ao professor, longe de distrações.
- Oferecer tempo extra em avaliações.
- Incentivar pausas ativas (pequenos movimentos entre as tarefas).



A escola deve ser parceira da família e contar com equipe de apoio multidisciplinar, quando possível.

7. DIREITOS DAS PESSOAS COM TDAH

O TDAH é reconhecido como deficiência para fins legais, em situações onde o comprometimento funcional é significativo.

Direitos garantidos:

- Atendimento educacional especializado.
- Adaptações de provas (ex: Enem e concursos públicos).
- Acesso ao BPC/LOAS (em casos de incapacidade para a vida independente e trabalho).
- Atendimento pelo SUS (psicólogos, psiquiatras, neurologistas, etc.).





8. MITOS COMUNS SOBRE O TDAH

“É só falta de limites.”

Falso. É um transtorno real, com base neurológica.

“É uma invenção da indústria farmacêutica.”

Falso. Há décadas de estudos científicos sérios sobre o TDAH.

“Só meninos têm TDAH.”

Falso. Meninas costumam ter sintomas mais sutis, como desatenção silenciosa.

9. CONSEQUÊNCIAS DA FALTA DE TRATAMENTO

Sem o cuidado adequado, o TDAH pode acarretar prejuízos ao longo da vida, como:


- Baixo rendimento escolar;
- Isolamento social;
- Ansiedade e depressão;
- Risco aumentado de uso de substâncias e envolvimento em acidentes.

MENSAGEM FINAL DO INSTITUTO DIA

O TDAH não define quem você é. Com informação, acolhimento e apoio certo, é possível transformar desafios em superações.

O Instituto DIA está ao seu lado, fortalecendo redes de cuidado para famílias atípicas, promovendo inclusão, respeito e dignidade.

REFERÊNCIAS

- American Psychiatric Association. DSM-5: Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais. 5ª ed. Artmed, 2014.
 - Rohde, L. A.; Benczik, E. Transtorno de Déficit de Atenção/Hiperatividade. Artmed, 2011.
 - Ministério da Saúde. Saúde Mental na Atenção Básica. 2013.
 - Associação Brasileira do Déficit de Atenção – ABDA.
<https://tdah.org.br>
- 

NOSSA HISTÓRIA

O **Instituto DIA** foi fundado por **Ana Silva**, mãe de uma criança autista e com TDAH, com o propósito de transformar vidas e promover a inclusão social. Ao vivenciar as dificuldades enfrentadas pelas famílias atípicas, Ana percebeu a necessidade de criar uma rede de apoio que oferecesse acolhimento e oportunidades. Com um compromisso profundo com as mulheres dessas famílias, o **Instituto DIA** tem expandido seus projetos para oferecer apoio integral, fortalecendo a rede de suporte às mães e cuidadoras e reconhecendo o papel essencial que desempenham no cuidado e desenvolvimento de pessoas com condições atípicas.



“Escaneie o QR Code e entre para o nosso grupo de apoio no WhatsApp!”

Nosso objetivo é criar espaços acolhedores e transformadores onde as mulheres possam compartilhar experiências, receber orientação e acessar serviços que garantam seus direitos e sua participação ativa na sociedade. Trabalhamos para construir um futuro mais inclusivo, promovendo dignidade, respeito e equidade em cada etapa dessa jornada.

A equipe do **Instituto DIA** é composta por profissionais dedicados, incluindo assistente social, psicóloga, psicanalista, contador, advogado e gestores, todos comprometidos em apoiar e fortalecer as famílias atípicas. Juntos, buscamos construir uma sociedade mais justa e solidária para todos, oferecendo suporte integral e promovendo a inclusão social de maneira efetiva e transformadora.



✨ Junte-se à nossa causa! ✨

Você pode fazer parte desse grande projeto social e transformar vidas! Seja um multiplicador de informações: compartilhe nosso projeto, apoie nossa missão e ajude-nos a construir um futuro melhor e inclusivo para todos.

💡 Queremos você conosco! Seja um doador ou colabore divulgando o nosso trabalho.

✉ E-mail: contato@institutodia.org.br

📱 WhatsApp: 31 97221-9023

🌐 Redes sociais: www.institutodia.org.br
instagram: [institutodo_dia](https://www.instagram.com/instituto_dia)

Juntos, podemos fazer a diferença!



INSTITUTO DIA

DIVERSIDADE, INCLUSÃO E AMPARO

DIREITOS AUTORAIS

CONTEÚDO EXCLUSIVO DO INSTITUTO DIA (DIVERSIDADE, INCLUSÃO E AMPARO), PROTEGIDO PELA LEI DE DIREITOS AUTORAIS Nº 9.610/98. PROIBIDA CÓPIAS E REPRODUÇÃO SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA.

AUTORA: ANA SILVA – PRESIDENTE DO INSTITUTO DIA
RESPONSÁVEL TÉCNICO: DRA. FABIANA ALVES (PSICÓLOGA) – CFP: 045.1815
ASSESSOR JURÍDICO: DR. IGOR SOUZA (ADVOGADO) – OAB/MG 140.620
DESIGN GRÁFICO: VINICIUS SPOSITO