

TDAH EM ADULTOS:

ESTRATÉGIAS DE ORGANIZAÇÃO E GESTÃO DA IMPULSIVIDADE

Para adultos diagnosticados com TDAH ou que suspeitam ter TDAH, assim como seus familiares
Compreenda seu funcionamento neurocognitivo e desenvolva estratégias concretas para melhorar seu dia a dia

Duração : Formação completa dividida em 6 módulos progressivos	Módulos : 6 módulos
Lições : 24 lições	Público : Adultos com TDAH e seus familiares
Formato : 100 % online, assíncrono	Organismo : N° 11757351875
Certificação : Qualiopi	Preço : Sob orçamento

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Descrição da formação

Esta formação permite que você compreenda profundamente seu funcionamento neurocognitivo e descubra que suas dificuldades não são falta de vontade, mas um funcionamento cerebral diferente. Através de estratégias concretas e personalizáveis, você aprenderá a identificar suas situações de risco, a construir um sistema de organização adaptado ao seu cérebro, a gerenciar a impulsividade em todas as suas formas e a regular suas emoções. Você sairá com ferramentas para transformar seu dia a dia no trabalho, em família e na sua vida pessoal. A formação é 100% online, acessível a partir do seu computador ou tablet, permitindo que você avance no seu ritmo, quando desejar, sem restrições de horário.

Resumo dos módulos

MODULE 1	O TDAH na Idade Adulta: Compreender Seu Próprio Funcionamento	4 lições
MODULE 2	Identificar as Situações de Risco e Prevenir as Dificuldades	4 lições
MODULE 3	Gerenciar a Impulsividade e os Transbordamentos Emocionais	5 lições
MODULE 4	Construir um Sistema de Organização Personalizado	5 lições
MODULE 5	Viver com TDAH: Relações, Trabalho e Bem-estar	4 lições
MODULE 6	As Aplicações DYNSEO para Acompanhar Você	3 lições

Objetivos pedagógicos

Objetivos pedagógicos

- Compreender seu funcionamento neurocognitivo: atenção flutuante, déficit de inibição, hiperatividade transformada
- Identificar os desafios específicos do TDAH em adultos e reconhecer as manifestações diárias
- Reconhecer suas situações desencadeadoras e sinais de alerta pessoais
- Estruturar seu ambiente e construir rotinas eficazes adaptadas ao TDAH
- Compreender as diferentes formas de impulsividade e aplicar técnicas para contê-la
- Gerenciar os transbordamentos emocionais e situações específicas do dia a dia
- Construir um sistema de organização personalizado baseado em simplicidade e visibilidade
- Dominar as ferramentas de gestão do tempo e organização de tarefas
- Comunicar sobre seu TDAH e adaptar seu ambiente profissional
- Cuidar da sua saúde global e reconhecer quando buscar ajuda

Informações gerais

Duração	Formação completa dividida em 6 módulos progressivos
Público-alvo	Adultos diagnosticados com TDAH ou que suspeitam ter TDAH, assim como seus familiares

Pré-requisitos	Nenhum
Tarifa	Sob orçamento – IVA não aplicável (artigo 261-4-4º do CGI)
Certificação	Qualiopi – Atestado de conclusão de formação
Organismo	DYNSEO – Nº de declaração de atividade: 11757351875

Lição 1 - Lição 1: Funcionamento Neurocognitivo do TDAH Adulto

- A atenção fluutuante: dificuldades em manter a atenção sustentada, hiperfoco em paixões e distrações onipresentes
- O déficit de inibição: freio neurológico que às vezes falha, manifestando-se em impulsividade verbal e comportamental
- A impulsividade multiforme: nas falas, decisões, compras e emoções, coexistindo com criatividade e reatividade
- A hiperatividade transformada: agitação interna permanente, energia invisível mas exaustiva

Lição 2 - Lição 2: Os Desafios Específicos do TDAH na Idade Adulta

- A gestão do tempo e das prioridades: percepção alterada, subestimação de duração e procrastinação crônica
- A organização e o planejamento: desorganização crônica gerando sentimento de fracasso e erosão da autoestima
- A vida profissional: dificuldades com reuniões, prazos, multitarefa e relações com colegas
- As relações pessoais e finanças: impacto nos relacionamentos e nas compras impulsivas
- A saúde e os hábitos de vida: dificuldades em manter rotinas saudáveis e acompanhamento médico

Lição 3 - Lição 3: As Manifestações Comuns no Dia a Dia

- A agitação e necessidade constante de estimulação: tédio rápido, dificuldade em relaxar e fadiga paradoxal
- A impulsividade: interrupções frequentes, decisões por impulso e reações emocionais intensas
- A desorganização crônica: atrasos repetidos, objetos perdidos, ambiente caótico e esquecimentos frequentes
- Compreender que essas manifestações resultam de um funcionamento cerebral diferente

Lição 4 - Lição 4: Impacto Emocional: Frustração, Vergonha e Sobrecarga

- A desregulação emocional: emoções intensas e difíceis de modular gerando conflitos relacionais
- O sentimento de vergonha e inadequação: autoimagem desvalorizada após anos de comentários negativos
- A fadiga crônica: esforço cognitivo constante e exaustivo não percebido pelo entorno
- A ansiedade e a depressão: companheiros frequentes do TDAH adulto

Lição 1 - Lição 1: As Situações Particularmente Desencadeadoras

- Tarefas longas, complexas ou entediadas gerando evitamento ativo e procrastinação extrema
- Transições e mudanças de tarefas provocando irritabilidade e perda de tempo
- Ambientes ricos em estímulos esgotando os recursos atencionais
- Momentos de espera ou tédio criando impaciência e agitação
- Períodos de estresse ou fadiga aumentando o risco de sobrecarga e decisões impulsivas

Lição 2 - Lição 2: Reconhecer Seus Sinais de Alerta Pessoais

- Sinais físicos: agitação motora crescente, tensão muscular, fadiga súbita e sobrecarga sensorial
- Sinais cognitivos: pensamentos acelerados, dificuldade de concentração, procrastinação e paralisia decisional
- Sinais emocionais: irritabilidade crescente, frustração, sentimento de sobrecarga e ansiedade difusa
- Sinais comportamentais: consulta compulsiva do telefone, multicitplação de micro-tarefas e compras impulsivas

Lição 3 - Lição 3: Estratégias de Prevenção no Dia a Dia

- Estruturar seu ambiente reduzindo distrações visuais e sonoras com lugares fixos para objetos
- Externalizar sua memória anotando tudo imediatamente com lembretes e check-lists
- Dividir as tarefas em micro-etapas de 15-25 minutos usando a técnica Pomodoro
- Antecipar as transições com lembretes e rituais de encerramento
- Preservar sua energia identificando os momentos de melhor concentração

Lição 4 - Lição 4: Construir Rotinas que Funcionam

- A rotina da manhã: sequência fixa, preparação na véspera e check-lists visuais
- A rotina no trabalho: revisão de prioridades, bloqueio de horários e agrupamento de tarefas similares
- A rotina da noite: ritual de fim de dia, preparação do dia seguinte e desligamento de telas
- As rotinas semanais: avaliação, planejamento e períodos para imprevistos
- Construir rotinas realistas ajustando progressivamente sem buscar a perfeição

Lição 1 - Lição 1: Compreender as Diferentes Formas de Impulsividade

- A impulsividade verbal: falar sem filtro, interromper os outros e compartilhar informações confidenciais
- A impulsividade decisional: escolhas rápidas sem avaliar consequências, compras e compromissos impulsivos
- A impulsividade emocional: emoções intensas e rápidas com humor mudando frequentemente
- A impulsividade comportamental: ações sem reflexão prévia e comportamentos de risco

Lição 2 - Lição 2: Estratégias para Controlar a Impulsividade

- A regra do prazo: impor um tempo de reflexão de 24-48 horas antes de decisões importantes
- A técnica STOP: parar fisicamente, respirar, observar e proceder de forma reflexiva
- A externalização da reflexão: anotar pensamentos e usar matrizes de decisão
- Os salvaguardas práticos: remover cartões dos sites, aplicativos de limitação de tela
- Identificar os gatilhos da impulsividade: fadiga, tédio, estresse e emoções intensas

Lição 3 - Lição 3: Gerenciar os Transbordamentos Emocionais

- Reconhecer a ascensão de uma emoção através de sinais físicos e cognitivos
- A técnica da ancoragem: recentrar no presente mobilizando os cinco sentidos
- A retirada estratégica: afastar-se antes de reagir de forma arrependida
- A regulação corporal: usar atividade física como regulador emocional
- A reestruturação cognitiva: tomar distância e reduzir a ruminação

Lição 4 - Lição 4: Gerenciar Situações Específicas

- Diante de conflitos: pedir pausa, formular necessidades em 'eu' e explicar o TDAH
- Diante da procrastinação: comprometer-se apenas cinco minutos e mudar de ambiente
- Diante de compras impulsivas: aplicar regra de prazo e cancelar newsletters comerciais
- Diante da sobrecarga: parar, listar preocupações e identificar uma ação concreta imediata

Lição 5 - Lição 5: O Pós-Transbordamento: Aprender e Reparar

- A auto-compaixão: tratar-se com bondade reconhecendo o transtorno neurológico
- A análise construtiva: questionar-se sobre desencadeadores e sinais perdidos para aprender
- A reparação relacional: pedir desculpas sinceras e explicar sem usar o TDAH como justificativa
- Ajustar as estratégias: usar cada desbordamento como fonte de informação para reforçar proteções

MODULE 4

Construir um Sistema de Organização Personalizado

5 lições

Lição 1 - Lição 1: Os Princípios de um Sistema Adaptado ao TDAH

- A simplicidade: começar com uma solução mínima mas utilizável sem complexidade excessiva
- A visibilidade: tornar lembretes e informações visíveis usando quadros, post-its e caixas transparentes
- A máxima externalização: não contar com a memória, anotar tudo e liberar o cérebro
- A manutenção regular: revisão diária rápida e revisão semanal mais aprofundada
- A flexibilidade: experimentar, ajustar e abandonar o que não funciona sem culpa

Lição 2 - Lição 2: As Ferramentas de Gestão do Tempo

- A agenda única: centralizar absolutamente tudo no mesmo lugar como referência
- O time-blocking: bloquear horários específicos dando realidade temporal às tarefas
- Os lembretes múltiplos: criar redundância usando vários canais e momentos
- Os cronômetros e a técnica Pomodoro: 25 minutos de trabalho e 5 minutos de pausa
- A margem sistemática: prever sempre mais tempo do que a estimativa inicial

Lição 3 - Lição 3: As Ferramentas de Gestão de Tarefas

- A captura imediata: anotar toda tarefa assim que surgir sem confiar na memória
- A triagem regular: momento diário para triagem identificando prioridades
- A priorização clara: identificar de 1 a 3 tarefas realmente importantes por dia
- A divisão sistemática: transformar blocos indefinidos em etapas concretas executáveis
- A lista 'em espera': separar coisas esperadas de outras pessoas

Lição 4 - Lição 4: As Ferramentas de Gestão do Espaço

- Desapego: desapegar regularmente para reduzir sobrecarga visual e distrações
- Lugares fixos: cada objeto usado regularmente tem um lugar fixo e único
- Organização visível: usar caixas transparentes e prateleiras abertas em vez de gavetas
- Zonas dedicadas: criar zonas claras para diferentes atividades como marcos
- O 'ponto quente': aceitar um lugar para acúmulo temporário esvaziando-o regularmente

Lição 5 - Lição 5: Construir e Manter Suas Rotinas

- Começar pequeno: começar com UMA rotina simples antes de adicionar outras
- Vincular a hábitos existentes: associar novos hábitos a hábitos já estabelecidos
- Facilitar a rotina: reduzir obstáculos preparando tudo na véspera
- Aceitar a imperfeição: retomar sem se flagelar após dias perdidos
- Celebrar pequenas vitórias: reconhecer e recompensar quando a rotina for seguida

MODULE 5

Viver com TDAH: Relações, Trabalho e Bem-estar

4 lições

Lição 1 - Lição 1: O TDAH nas Relações Pessoais

- Comunicar sobre o seu TDAH: explicar o funcionamento cerebral como informação, não desculpa
- Identificar os pontos de atrito: onde o TDAH cria tensões nas relações importantes
- Implementar sistemas compartilhados: calendário familiar, distribuição de tarefas e lembretes
- Cuidar da relação: planejar momentos de qualidade e ouvir ativamente
- Aceitar ajuda e delegação: adaptar-se inteligentemente delegando tarefas difíceis

Lição 2 - Lição 2: O TDAH na Vida Profissional

- Escolher um ambiente adequado: priorizar variedade, autonomia e desafios estimulantes
- Organizar seu espaço de trabalho: reduzir distrações e organizar para visibilidade
- Estruturar seu dia: proteger horas de concentração e agrupar reuniões com pausas
- Comunicar-se com hierarquia e colegas: falar sobre necessidades de adaptação conforme contexto
- Explorar suas forças: criatividade, reatividade e hiperfocalização em assuntos interessantes

Lição 3 - Lição 3: Cuidar da Sua Saúde Global

- O sono: rotina regular, evitar telas e consultar especialista se necessário
- A atividade física: regulador natural da atenção e emoções integrado diariamente
- A alimentação: alimentação regular e equilibrada para estabilizar energia
- A gestão do estresse: práticas de regulação como meditação e contato com a natureza
- O acompanhamento médico: respeitar o tratamento medicamentoso e relatar mudanças

Lição 4 - Lição 4: Quando e Como Buscar Ajuda

- Sinais de necessidade: sobrecarga constante, impacto significativo e esgotamento crônico
- Os profissionais de recursos: psiquiatra, psicólogo especializado, coach TDAH e neuropsicólogo
- Os grupos de apoio: encontrar outros adultos com TDAH e compartilhar experiências
- O círculo social: identificar pessoas que apoiam e pedir ajuda concreta

MODULE 6

As Aplicações DYNSEO para Acompanhar Você

3 lições

Lição 1 - Lição 1: JOE, Seu Coach Cerebral

- Ferramenta para estimular memória, atenção, concentração e planejamento frequentemente comprometidos no TDAH
- Jogos cognitivos direcionados, estruturados, variados e adaptáveis em sessões curtas e envolventes
- Flexibilidade para escolher a função cognitiva a ser estimulada identificando dificuldades e progredindo no ritmo pessoal
- Aspecto lúdico com desafios e recompensas favorecendo engajamento e motivação
- Uso regular como estratégia de gerenciamento a longo prazo construindo hábitos e reforçando confiança

Lição 2 - Lição 2: As ferramentas DYNSEO

- Descoberta do ecossistema completo de ferramentas DYNSEO para acompanhamento personalizado
- Aplicativos complementares adaptados às diferentes necessidades cognitivas e emocionais
- Integração das ferramentas no sistema de organização personalizado

Lição 3 - Lição 3: Síntese e conclusão

- Revisão das estratégias concretas aprendidas ao longo da formação
- Construção do seu plano de ação personalizado para continuar progredindo
- Recursos e próximos passos para manter o acompanhamento a longo prazo

Modalidades pedagógicas

- Formação 100% online, acessível a partir do seu computador ou tablet
- Você avança no seu ritmo, quando desejar, sem restrições de horário

- Vídeos explicativos, exercícios práticos e ferramentas para download
- Acesso ilimitado ao conteúdo da formação
- Suporte pedagógico disponível para responder suas perguntas
- Atestado de conclusão de formação ao final do percurso

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Document établi par DYNSEO - Última atualização : Junho 2026