CLÍNICA LEDESMA SUAREZ

GUIA PRÁTICO

Rotina possível para quem tem dificuldade de atenção e organização

Estratégias simples costumam ajudar pessoas com TDAH ou com dificuldades de atenção, crianças e adultos. O objetivo não é uma rotina perfeita, e sim uma que dê para manter.

Princípios que ajudam

- Consistência vale mais do que perfeição: poucas regras, mantidas por mais tempo
- Tarefas pequenas e com começo, meio e fim claros
- O que não está à vista é esquecido: deixe listas e lembretes visíveis
- Prefira horários realistas aos ideais

Estratégias para o dia a dia

- [ ] Divida tarefas grandes em passos pequenos e marque cada passo concluído
- [ ] Use blocos curtos de foco (por exemplo, 15 a 25 minutos) com pausas programadas
- [ ] Prepare na noite anterior: roupa, mochila ou bolsa, materiais e compromissos
- [ ] Deixe chaves, documentos e itens importantes sempre no mesmo lugar
- [ ] Reduza distrações: celular em modo silencioso e só o necessário sobre a mesa
- [ ] Use alarmes e lembretes para transições, como começar e encerrar uma atividade
- [ ] Inclua movimento nas pausas: alongar, caminhar, beber água
- [ ] Combine regras e recompensas de forma clara, especialmente com crianças
- [ ] Reserve 10 minutos por semana para rever a agenda e ajustar o que não funcionou

Ledesma Suarez · Centro de Saúde e Desenvolvimento
Rua Capitão Alfredo Cardoso, 34, Sorocaba/SP · WhatsApp (15) 99803-0909

Material educativo. Não substitui consulta, diagnóstico ou atendimento de emergência.

Planejador semanal

	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
Manhã							
Tarde							
Noite							

Para famílias

Elogie o esforço e o progresso, não apenas o resultado. Combine as regras junto com a criança e evite exigir várias mudanças ao mesmo tempo.

Quando buscar ajuda profissional

Se as dificuldades causam sofrimento ou prejuízo importante na escola, no trabalho ou nas relações, procure avaliação. Estratégias de rotina ajudam, mas não substituem diagnóstico nem tratamento.

Material educativo. Não substitui consulta, diagnóstico ou atendimento de emergência.