

Para quem tem TDAH é primordial:

Manter uma rotina de saúde, exercício físico, boa alimentação e qualidade do sono.

Organizar a sua vida, os seus compromissos e o seu espaço. Isso pode ser feito por meio de listas, agenda, estabelecimento prévio de horários.

Não procrastinar e administrar o seu tempo.

Realizar uma tarefa de cada vez e não assumir projetos ou compromissos além da sua capacidade.

Compreender e dominar os seus pontos fortes.

Iniciar os trabalhos por tarefas mais difíceis e menos prazerosas.

Realizar pequenas pausas a cada 40 minutos quando estiver executando atividades que requeiram grande concentração.

