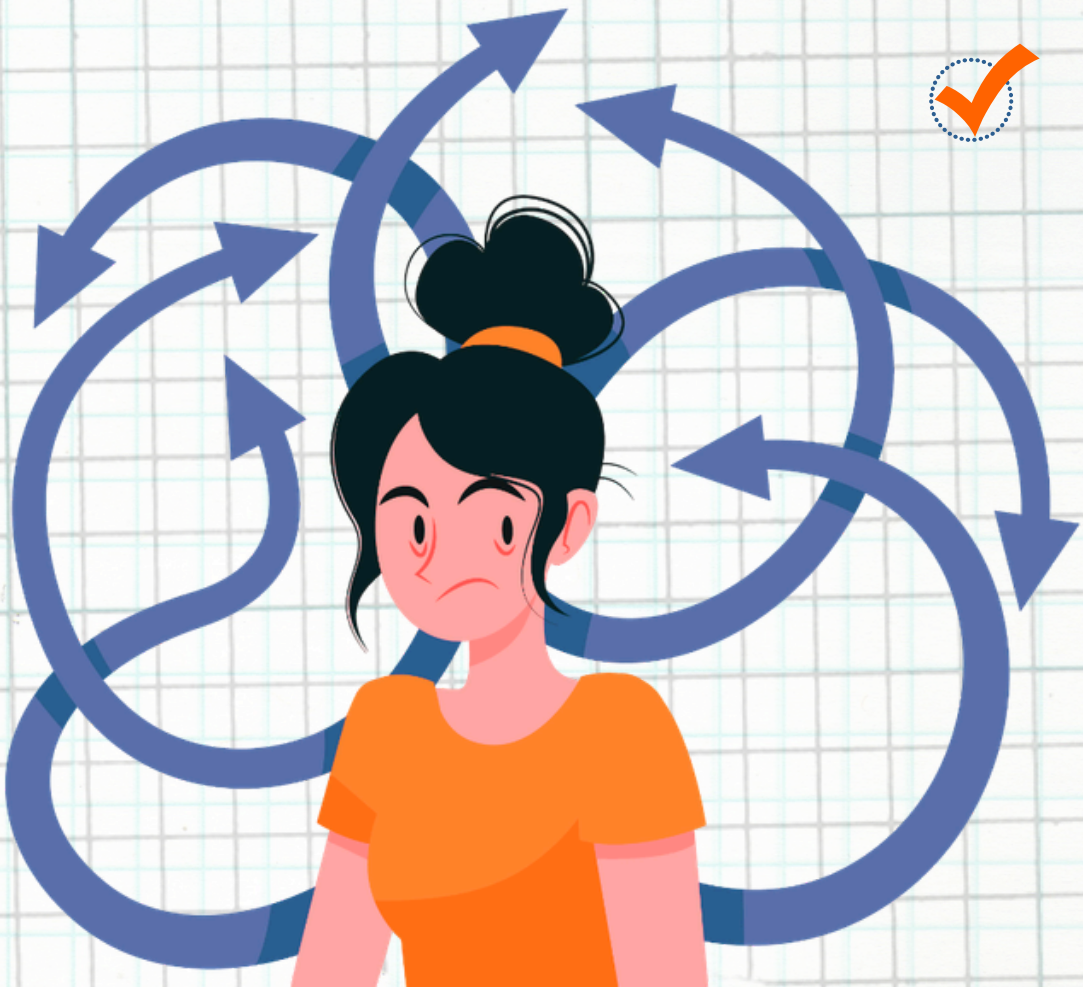
Para quem tem TDAH é primordial:

- 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.
- 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.

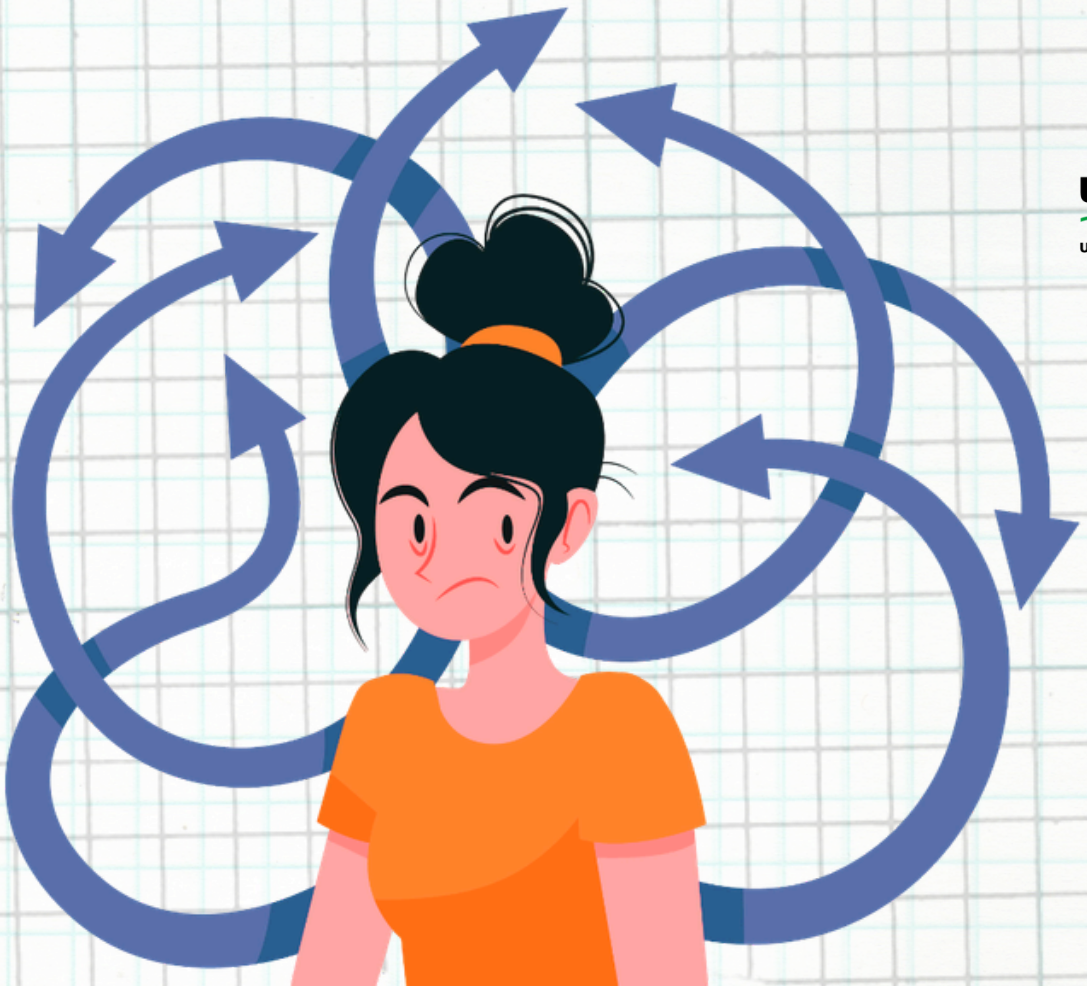


- Planejar pausas curtas para se alongar, beber água ou caminhar um pouco.

- Evitar procrastinar. Se estiver travado por procrastinação, comprometa-se a fazer a tarefa por apenas 5 minutos. O mais difícil costuma ser começar, depois disso, o cérebro tende a continuar.

- Facilitar os bons hábitos e dificultar as distrações. Uma boa dica é guardar o celular em outro cômodo enquanto precisa focar no trabalho.

- Realizar tratamento psicológico/psiquiátrico especializado para o seu quadro.



unipampa
Universidade Federal do Pampa

PROGEPE
Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas
DASST · Divisão de Atenção à Saúde e Segurança do Trabalho