

OÁSIS DIVERGENTE



Atravessando o Deserto **TDAH**

*um mapa da neurodivergência —
de dentro, sem culpa*



DR. GUILHERME PEREIRA KLING

Psiquiatra · Psicoterapeuta · Instrutor de Meditação e Autocompaixão



Prazer, Gui

Se você chegou até aqui, talvez seja porque algo no seu jeito de funcionar nunca coube nos mapas de sempre. Eu conheço esse lugar — escrevi este livro de dentro dele.

Sou psiquiatra, mas também atravesso esse deserto: conheço o TDAH e a dislexia por dentro, não só pelos livros. Reli estas páginas um número absurdo de vezes pra deixá-las do jeito mais gentil que consegui — pros meus olhos e pros seus.

Em troca, te peço só uma coisa: confie que aqui a honestidade é a regra da casa. Não vou te prometer fórmula mágica nem atalho. Vou te oferecer o que ajuda de verdade — entender o seu terreno, cuidar do seu corpo, atravessar as tempestades, achar a sua caravana e o sentido que te move.

Vá no seu ritmo. Pule o que não servir, volte quando quiser. Tempestade faz parte do deserto — não é fraqueza, é o clima. E você não atravessa sozinho.

Bem-vindo à travessia.

— Gui



TRAJETÓRIA

Dr. Guilherme Pereira Kling

Médico psiquiatra · Psicoterapeuta · Instrutor de Autocompaixão (MSC)

CRM-MG 55.284 · RQE 35.819

FORMAÇÃO MÉDICA

- 2006–11 Medicina — Faculdade de Ciências Médicas de Minas Gerais
- 2013–16 Residência em Psiquiatria — Hospital de Betim (SUS/MEC · 8.640h)
- 2019 Mestrado Integrado em Medicina — Universidade de Lisboa

EXPERIÊNCIA CLÍNICA

- Desde 2021 Consultório particular — adultos e adolescentes neurodivergentes
- 2017–23 Psiquiatra — CAPS Infantojuvenil, Vespasiano (MG)
- 2018–20 Plantonista — Galba Veloso e Inst. Raul Soares (BH)
- 2023 Psiquiatra voluntário — Tintswalo Hospital, África do Sul

FORMAÇÃO COMPLEMENTAR

- 2022–23 MSC Teacher Training — Mindful Self-Compassion
- 2023 Compreendendo o TDAH — The Open University (12h)
- 2023 TDAH: Estratégias para o Dia a Dia — SUNY / Coursera
- 2023 TDAH: Pesquisa e Prática Atual — King's College London
- 2023 Regulação Emocional — Vrije Universiteit Amsterdam (50h)
- 2023 9º Congresso Mundial de TDAH — Amsterdam
- 2023–24 Terapia do Esquema — Wainer/ISST (204h)
- 2025 Descomplicando Autismo Nível 1 — Neuropsicoterapia/UFMG
- 2025 III Simpósio Adultos no Espectro — Rio de Janeiro (20h)
- 2026 Capacitação MAPA TEA/TDAH — 50h (Tatiana Perecin)

PUBLICAÇÕES E ENSINO

- 2025 Autor — capítulo “TEA e Pertencimento”, em Leve para quem!?! (Vol. 2)
- 2025 Professor convidado — Módulo Neurodivergência (Inseres)
- 2021– Co-organizador — 4 retiros de psicoeducação e mindfulness

OUTROS

- 2023 Residência monástica — Wat Pah Nanachat, Tailândia (3 sem.)
- 2023 Retiro Vipassana de 10 dias em silêncio — Nova Zelândia

| Se você está em crise agora

Se a dor está apertando neste exato momento — ou se vier a vontade de se machucar ou de não estar mais aqui — não espere terminar a leitura. Procure ajuda agora:

CVV — 188 — ligação gratuita, 24 horas, todos os dias. Também há chat no site cvv.org.br.

SAMU — 192 — emergência, se houver risco imediato à vida.

CAPS — o serviço de saúde mental do SUS mais perto de você, pra um cuidado que continua.

E vá direto pra parte A tempestade: ela foi escrita pra esses momentos.

Pedir ajuda na hora certa é a coragem que mais importa. Você não precisa atravessar isso sozinho.

Sumário

O LIVRO

- PARTE 1 O Mapa do Terreno – *entender o terreno*** **3**
O cérebro divergente e o camelo · Não é preguiça, é regulação · Comorbidades (os caroneiros) · Dislexia, discalculia, dispraxia, TDL e tiques · TDAH, autismo e AuTDHA · TDAH na mulher · Altas habilidades · A melhora não é uma linha reta
- PARTE 2 Cuidar do Camelo – *o corpo, a medicação e o acompanhar*** **24**
Uma coisa de cada vez · Sono, movimento e alimentação · A medicação: o que faz e o que não faz · Estigma e informação confiável · Os grupos de remédio · Começar a acompanhar
- PARTE 3 A tempestade – *atravessar a crise*** **41**
As duas velocidades: tempestade de areia × areia movediça · Encarar o que a gente evita · Pânico, meltdown e shutdown · Dissociação e rejeição (RSD) · Travamento e crise de vínculo · Montar o seu plano · Se a tempestade voltar
- PARTE 4 A caravana – *relacionamentos*** **59**
Os que andam perto · Achar a sua tribo
- PARTE 5 O oásis e a bússola de ouro – *propósito*** **74**
O oásis particular · A bússola de ouro

Fecho

OS ALFORGES · O CADERNO DE MAPAS (ANEXO)

Alforge 1 · Dia a dia

Mapa da Semana · Mapa da Semana (leve) · Diário da Travessia · Diário (um dia) · Rastreador de Sono · Acertar o Relógio · Rastreador do Ano

Alforge 2 · Aprendizados

Águas do Oásis (mês) · Águas do Oásis (ano)

Alforge 3 · Tempestade

Saindo da Tempestade de Areia · Saindo da Areia Movediça (ruminação) · Registro de Pensamentos · Cartão da rede de apoio

Alforge 4 · Consulta

O que levar para a consulta · Comecei um remédio novo · Rastreador de Remédio

Alforge 5 · Terrenos especiais

Como Atravessar um Projeto · Clima do Ciclo · Kit de Leitura

Alforge 6 · Quem anda com você

Para quem caminha com você



PARTE 1

O Mapa do Terreno

entender o terreno



Comece por aqui

Se você só puder ler uma página, leia esta.

Você acabou de receber — ou confirmar — um diagnóstico de neurodivergência. Pode ser TDAH, pode ser autismo, podem ser os dois. Este guia é um mapa pra esse começo. Curto, honesto, pra ler no seu ritmo.

A ideia central é só uma: o seu cérebro foi feito pra um terreno diferente. O mundo é uma pradaria — plano, previsível, desenhado pra um tipo de cérebro. O seu é um deserto: mais intenso, mais extremo, com a energia vindo em pulsos. Não é um cérebro pior. É um camelo num mundo de cavalos. E o sofrimento quase sempre nasce de tentar tocar o camelo como se fosse cavalo.

Por isso, a primeira coisa a soltar: não é preguiça nem falta de caráter. É regulação — o jeito como o seu cérebro segura o foco, o impulso, o tempo e a emoção. Outro funcionamento, não falta de esforço.

Tem coisa que se confunde com a divergência — as miragens. Ansiedade, depressão, bipolaridade, trauma, falta de sono: todas podem imitar os sinais. Por isso diagnóstico não se faz com lista da internet nem com vídeo de trinta segundos. É trabalho clínico, feito com calma. E se demoraram a te dar o nome certo — como acontece com tanta gente, sobretudo com mulheres —, isso não foi culpa sua.

E tem o que viaja junto — os caroneiros. Da mente: ansiedade, depressão, a relação com a comida, com o álcool. Do corpo: alergias, articulações frouxas, enxaqueca, intestino — e tanta coisa que parece "frescura" ou "nervoso", e não é. Muita gente tem vergonha disso, ou nem imagina que tem a ver com a divergência. Tem. Falar sobre eles na consulta não é fraqueza — é o que permite cuidar. O que tem nome tem cuidado.

Por fim, uma verdade pra guardar: a melhora não é uma linha reta. Tem dia bom e dia ruim, recaída e recomeço. Isso não é fracasso — é como o caminho funciona, pra todo mundo.

O resto deste guia abre cada peça com calma: o terreno, os caroneiros, as miragens, por onde começar e onde pedir ajuda. Leia sem pressa. Volte quando precisar.

Vamos juntos.

Entender o seu terreno

Antes de qualquer ferramenta, vale entender onde você pisa. Esta parte é sobre isso: como o seu cérebro funciona, o que costuma andar junto, e o que se confunde com ele.

Um cérebro feito pra outro terreno

O mundo foi construído pra um tipo de cérebro. Um cérebro que entrega no mesmo ritmo o dia inteiro, que lida bem com o previsível, que se mantém estável. Como uma pradaria: plana, calma, sem surpresa.

O seu cérebro anda em outro terreno. Mais intenso. Mais extremo. Menos previsível. Um deserto.

Não é um cérebro pior. É um cérebro feito pra outra paisagem.

No TDAH, o foco e a energia vêm em pulsos — não em ritmo constante. No autismo, o mundo chega mais forte: sons, luzes, texturas, o peso do social. E tem quem viva os dois ao mesmo tempo.

O sofrimento quase sempre nasce do mesmo lugar: tentar atravessar o deserto como se fosse pradaria. Cobrar do seu cérebro o que ele não foi feito pra dar.

O camelo, não o cavalo

A pradaria tem cavalo. Feito pra ela: trote constante, chão plano, ritmo igual.

O seu cérebro tem um camelo. Feito pro deserto. Aguenta o que o cavalo não aguentaria — mas entrega em pulsos, não em trote. Tem o ritmo dele.

Conduzir o camelo como se fosse cavalo é o que cansa. O que machuca. O que faz a gente se sentir em falta o tempo todo.

O camelo não se troca. Se cuida. E quando ele te derruba — porque vai derrubar às vezes — melhor aprender a subir de novo do que tentar atravessar o deserto sem ele.

Não confunda o seu camelo com um cavalo.

| Não é preguiça. É regulação.

Talvez você tenha ouvido isso a vida inteira. "Falta de vontade." "Preguiça." "Bastava se esforçar."

Não era isso.

O que funciona diferente no seu cérebro é a regulação: manter o foco, segurar o impulso, organizar o tempo, equilibrar a emoção. Não é falta de esforço. É outro jeito de funcionar.

A emoção é parte central disso. No TDAH, a dificuldade de regular a emoção é hoje vista como uma característica central do quadro — não um detalhe à parte (Soler-Gutiérrez 2023, 2025). A emoção vem rápida e vem forte. Isso é neurobiologia, não caráter.

No autismo, a forma de processar o mundo e o social é diferente — e a dificuldade de se comunicar costuma ser um desencontro de mão dupla, não uma falha sua (Jones 2023). Dois jeitos diferentes de ver a mesma cena.

Entender isso muda tudo. O problema nunca foi você não tentar. Foi tentar do jeito que serve pra outro cérebro.

DESERTO DO GUI

Eu tinha uns dez anos quando a escola chamou a minha mãe pra falar de um problema: eu não prestava atenção.

Do lado da mesa tinha uma caixa de papelão cheia de bolinhas de isopor. Começou com a mão de leve, só pra sentir a textura. Em algum momento — eu não vi acontecer — eu já estava de costas pra reunião, as duas mãos jogando isopor pro alto, hipnotizado.

Foi a minha professora que resumiu, e a frase ficou: "Nem na reunião pra falar que ele é desatento ele presta atenção."

Todo mundo ficou bravo comigo. E todo mundo entendeu errado, eu inclusive. Por anos eu li aquilo como prova de que faltava alguma coisa em mim. Hoje eu sei o nome do que estava ali, e não é falta de atenção: é regulação. A minha atenção não tinha sumido. Estava inteira — na caixa errada. O problema nunca foi a quantidade. Foi pra onde ela ia, e o quanto disso eu conseguia escolher.

— Gui

PARA IR FUND0 *para viajantes experientes · opcional, pode pular*

Em termos clínicos, "regulação" aqui agrupa duas coisas que costumavam ser tratadas separadas: a regulação executiva (atenção, inibição do impulso, memória de trabalho, gestão do tempo) e a regulação emocional. No TDAH, a literatura recente trata a desregulação emocional não como uma comorbidade que veio de fora, mas como parte do próprio funcionamento do quadro (Soler-Gutiérrez 2023, 2025).

Por que isso importa na prática: se a emoção é parte do mapa, e não um anexo, ela entra no plano de cuidado desde o começo — não só "depois que o resto estiver organizado". É por isso que, mais adiante, a parte da tempestade vem antes das ferramentas de organização.

— Dr. Gui

| Como o camelo funciona por dentro

Se não é falta de atenção, o que é? Aqui vai a parte que mais liberta.

O "gerente" do seu cérebro não é uma pessoa só apertando um botão. É uma sala de controle, com várias estações: uma cuida do foco e do freio, outra da motivação, outra do tempo, outra da emoção, outra dos sentidos. Quando o camelo entrega em pulsos, não é a sala toda que apaga — são estações específicas, que se revezam.

Por décadas a ciência procurou a estação quebrada: a falha única que explicaria todo TDAH. Não existe. Numa pessoa a estação fraca é o foco; noutra, a motivação; noutra, a emoção toma a sala inteira. Tem até quem nenhum teste pegue (Petrovic 2025; Nigg 2020). Daí duas frases pra guardar: não existe "o cérebro TDAH" — existe o seu. E é por isso que conselho genérico falha em você, e nenhum teste isolado fecha o diagnóstico sozinho.

Vamos visitar as estações. Você vai se achar numa, passar batido por outra. É pra ser assim.

A mesa — onde você segura, por uns segundos, o que está usando agora. No camelo ela é estreita e tomba fácil: qualquer esbarrão derruba o que estava em cima. Você sente isso quando entra no quarto e esquece o que foi buscar, ou lê o mesmo parágrafo três vezes e nada gruda. Não é burrice — é a mesa tombando. É dos achados mais sólidos do TDAH (Pievsky 2018).

O freio — o que segura o impulso antes de virar ato. No camelo ele chega atrasado — o suficiente pra palavra já ter saído (Senkowski 2022). Não é que falte freio; ele responde com um atraso pequeno, mas que se repete. Você

sente quando se ouve interrompendo de novo, ou faz e só depois pensa "por que eu fiz isso?".

O motor — o que transforma "eu deveria" em "eu estou fazendo". E ele é separado do foco: liga pelo que é recompensa agora, e fica em ponto morto pro que é distante e abstrato (Sonuga-Barke 2003; Marx 2018). Por isso seis horas no que te fiska, e dez minutos no chato viram uma montanha. Não é "só faz o que quer". É um motor que só pega no combustível que ele queima — e a espera vazia, pra ele, chega a doer.

O relógio — o seu marcador interno de tempo. No camelo ele corre adiantado e treme: você jura que passaram dez minutos, e passaram quarenta (Zheng 2020). O "só mais cinco" que vira a tarde. O atraso que ninguém acredita que não é desrespeito. Não é desleixo — é um instrumento que marca diferente. (Em adultos, os estudos ainda são poucos — Mette 2023.)

A luz que pisca — a atenção. E aqui o nome engana: não é uma luz fraca, é uma luz que pisca. Funciona bem, apaga, volta, em ondas (Kuntsi 2011; Castellanos 2005). Por isso a inconsistência: num dia você rende lindo, no outro some — e o mundo conclui "então ele consegue quando quer". Essa é a leitura mais cruel, e mais errada, que existe. Você não escolhe quando a luz pisca.

A estação quente — a emoção. Por décadas trataram como se nem fosse do TDAH. É. Pra muita gente, sentir rápido e forte, com o freio atrasado, é parte da coisa — e o efeito é dos maiores do campo (Beheshti 2020). Mas é uma emoção reativa: sobe e desce colada ao que aconteceu, diferente das ondas longas de um transtorno do humor (Nigg 2019). A mesma intensidade que vira tempestade é a que vira o entusiasmo que arrebatava. Cuidar dela é um nível inteiro da travessia, mais pra frente.

Os sentidos e o corpo por dentro — a última estação. O filtro do que entra é frouxo: às vezes coisa demais (a etiqueta que pinica, o restaurante barulhento que te esgota), às vezes coisa de menos (você busca estímulo pra "sentir") (Jurek 2025). E a leitura do corpo por dentro vem baixa: você só percebe a fome quando já está irritado, passa o dia sem beber água, não nota a emoção subindo (Bruton 2025 — pista emergente). Um aviso honesto: existe o nome "Transtorno do Processamento Sensorial" circulando por aí, mas ele não é diagnóstico formal — não está no DSM-5 nem na CID-11. A diferença é real; o rótulo de transtorno, não.

Você deve ter reparado numa ausência: cadê a hiperatividade, o "H"? Ela não ganha estação própria, e é de propósito — nasce das outras. Em parte é o corpo buscando estímulo, em parte é o freio que atrasa. Em muito adulto ela vira interna: um motor ligado por dentro.

E a frase que vale o capítulo: olhou estação por estação e viu que umas vivem lotadas e outras vão de boa? Esse perfil é seu, tão seu quanto a sua impressão digital (Petrovic 2025; Nigg 2020). O camelo nunca esteve quebrado. Saber quais estações lotam em você é o começo do mapa — é o que diz onde pôr energia primeiro. E é disso que trata o resto do guia.

| Os caroneiros

No deserto, o camelo raramente viaja sozinho. Outras coisas pegam carona.

Ansiedade, depressão, uso de substâncias, compulsão — andam junto do TDAH com frequência (Hartman 2023). No autismo, ansiedade e depressão também são companhias comuns (O'Nions 2024; Micaí 2023).

Por que tanta coisa junto? Em parte porque atravessar, ano após ano, um deserto desenhado pra pradar a cansa e machuca. Em parte porque esses mecanismos se cruzam dentro do cérebro.

Isso importa por um motivo prático: cuidar só do TDAH (ou só do autismo) e ignorar o caroneiro deixa a travessia mais pesada. Por isso a gente olha o conjunto — não uma peça só.

Os números variam muito de um estudo pro outro (Choi 2022). Então o foco é o que aparece em você, não uma estatística.

E o corpo também pega carona.

A gente costuma pensar no TDAH e no autismo como coisa "da cabeça". Mas o cérebro não é uma ilha — ele conversa com o corpo inteiro, o tempo todo, e essa conversa deixa marcas. Não é frescura nem coincidência. E quase ninguém te conta isso.

Antes dos exemplos, o mais importante: nada do que vem aqui é uma lista de doenças que você vai ter. É um mapa de tendências — coisas que aparecem só um pouco mais, pra você reconhecer caso já viva alguma. Não é pra ficar de vigia no corpo, nem pra sair pesquisando ou caçando diagnóstico. O risco, pra cada pessoa, é pequeno. Se nada aqui for você, ótimo: siga em frente, leve.

Com isso em mente: as alergias são a ligação mais firme — e a mais comum: asma, eczema, rinite, aquele trio que tanta gente carrega desde criança (Xu 2024). Tem também as articulações "frouxas", que dobram demais e vivem dando torção e dor sem explicação (no grau mais marcado, chamam de hiper mobilidade, às vezes síndrome de Ehlers-Danlos) — uma ligação ainda em estudo, mas que aparece cada vez mais (Moore 2023; Crompton 2026). E há a sensibilidade sensorial: luz, som, textura, etiqueta de roupa pinicando. Pra

muita gente divergente, o mundo chega mais forte no corpo. Esse tema tem um lugar só dele mais adiante.

Se alguma dessas coisas ressoou com a sua história, não é pra se assustar — é só, com calma, levar pro seu médico. O que tem nome tem cuidado.

DESERTO DO GUI

A vida inteira eu me orgulhei de ser flexível — dobrava num ângulo que os outros não alcançavam, e até hoje estalo o tornozelo num volume que faz gente se virar na rua. Achei a vida toda que fosse um dom. Demorei pra entender que aquilo tinha nome — síndrome da hipermobilidade — e um preço: o corpo que dobra fácil também desencaixa fácil. As mesmas articulações frouxas que faziam a graça me levaram à mesa de cirurgia três vezes, começando cedo — o ombro ainda no colégio, e duas hérnias depois, no cursinho e na faculdade. Cada uma tratada como um acidente solto.

Foi tarde, num curso sobre neurodivergência, que a ficha caiu: essa flexibilidade toda, no meu corpo, vinha junto do meu TDAH. O dom que eu exibía era, o tempo todo, mais um caroneiro — e eu nunca tinha ligado um ao outro. Hoje eu sei: o meu corpo sempre fez parte do mapa. Eu é que olhava só pra cabeça.

— Gui

Os caroneiros divergentes

O TDAH quase nunca viaja sozinho. Junto dele costumam vir outras formas de o cérebro se desenvolver diferente — na leitura, no número, na escrita, na coordenação, na linguagem, no movimento. Não são doenças "por cima" do TDAH. São vizinhos de raiz: nascem do mesmo solo do neurodesenvolvimento, e por isso andam colados (Michellini 2024).

Seu cérebro tem um perfil espetado: picos e vales. Pode brilhar numa coisa e penar em outra — e isso não é preguiça nem burrice. É o terreno.

Co-ocorrer é a regra. Mas repara no contrário, pra você não se assustar: ter um caroneiro não quer dizer ter todos. A maioria de quem tem uma dessas condições tem só uma.

E isto aqui é mapa, não laudo. Reconhecer-se numa pista é começar a entender o terreno. Quem fecha diagnóstico é uma avaliação de verdade.

Dislexia — a letra que custa a virar som. É a mais comum dessas companhias — e a mais cercada de mito. Então derruba os mitos primeiro, porque eles machucam mais que a própria dislexia. Não é dos olhos: a pessoa não "vê as letras ao contrário" — é o mito mais teimoso, repetido até por profissional, e a

ciência não sustenta (Smirni 2020; Daniel 2024). Não é falta de inteligência: tem gente brilhante que pena pra ler. Não é preguiça. O que a dislexia é, no fundo: uma dificuldade persistente de transformar a letra no som que ela representa — o trabalho invisível de decodificar. É por isso que ler cansa tão rápido: cada palavra custa um esforço que, pra maioria, é automático.

A ferramenta que mais ajuda no caminho: trocar o canal. Quando o olho cansa, deixa o ouvido entrar. Ouvir o texto — audiolivro, leitura em voz alta, leitor de tela — melhora a compreensão de verdade, e quem tem só dislexia é quem mais ganha (Wood 2017; Keelor 2023). Não é trapaça: é usar o canal que está inteiro. (O kit de leitura mora no Caderno de Mapas, no fim.)

Discalculia — quando o número não tem peso. O cérebro típico "sente" que 7 é mais que 5 sem precisar contar. Esse senso de quantidade é o chão de toda a matemática. Na discalculia, esse chão é nebuloso — o número não pesa (von Aster 2007; Starling-Alves 2025). A pessoa decora que " $7 > 5$ ", mas não sente. Daí calcular vira um esforço enorme, apoiado em truque e nos dedos. E é independente de inteligência (Starling-Alves 2025): o "pavor de matemática" costuma ser consequência de anos de fracasso, não a causa. Cuidado com uma confusão que muda o cuidado: muito "sou ruim de conta" no TDAH não é discalculia — é a atenção e a memória de trabalho falhando no meio da conta (Kuhn 2016).

A escrita — duas pernas que podem travar. Escrever tem duas partes. Uma é a transcrição: a mão e a ortografia. Quando ela emperra — letra que ninguém lê, palavra trocada —, chamam de disgrafia. Não é desleixo: é o cérebro penando pra deixar o ato de escrever automático, enquanto a ideia já correu na frente. A outra parte é formular: pegar a ideia solta e transformar em texto organizado, na ordem certa. Essa segunda tem nome próprio — prejuízo na expressão escrita — e é a que mais passa batida.

E aqui vai o que quase ninguém conta: no TDAH, a expressão escrita é o ponto que mais sofre — num estudo clássico, mais que a leitura, a conta ou a ortografia (Mayes 2000). E não é "desatenção": é a máquina executiva — segurar várias ideias no ar, ordenar, monitorar se o texto está de pé (Debono 2011). A folha em branco é a pradaria te pedindo trote constante. E em quem é disléxico e tem TDAH, as duas pernas travam juntas — nem a ciência risca a linha com régua (Kim 2022).

DESERTO DO GUI

Eu nasci com o dom da fala. Falo muito — rápido, demais, às vezes sem freio (quem me conhece está rindo agora). Mas na hora de escrever, a mesma facilidade vira o oposto: a ideia que sai inteira pela boca não sai pela mão.

Começou cedo. Na segunda série, quem tinha letra bonita ganhava o direito de escrever numa linha só, em vez de ocupar três. Adivinha quem foi um dos últimos a sair das três linhas? E quem já carregava, desde o colégio, a fama de “letra de médico” — anos antes de virar médico de verdade? A mão nunca acompanhou a cabeça. Isso tem nome, e não é desleixo: é disgrafia — o ato de escrever que custa a virar automático.

Mas a perna que mais me trava é a outra: pegar a ideia solta e transformar em texto organizado, na ordem certa. Falar é em tempo real — não preciso segurar nada no ar. Escrever exige segurar várias ideias ao mesmo tempo, ordenar, conferir se o texto está de pé. E é aí, nessa máquina de organizar, que o meu camelo empaca. A folha em branco vira a pradaria me pedindo trote constante.

A ferramenta que inventei é quase física: uma cartolina branca enorme. Vou jogando nela ideias e conceitos soltos, sem ordem, e depois organizo devagar, peça por peça, até virar um texto só. Foi assim que escrevi boa parte deste livro — e, com honestidade total, com a ajuda final de uma inteligência artificial pra fazer a prosa fechar. Não é trapaça: é tirar o peso da perna que trava pra deixar a ideia, que sempre esteve ali, finalmente sair.

— Gui

Dois desertos num mapa só

Muita gente com TDAH é também autista — e descobriu tarde. Os dois andam juntos com frequência, por raízes em comum. Quando vêm juntos, ganham um nome: AuTDAH (Rommelse 2010; Hollingdale 2019).

O autismo é outro deserto, com outro clima. Não é pior que o do TDAH — é diferente. Pra entender o encontro dos dois, vale desenhar o segundo primeiro.

O que define o autismo são duas áreas. Uma é o jeito de ler o social: o subtexto, a expressão, a regra não-dita — coisas que, pra muita gente, não vêm prontas. A outra é a mesmice e a intensidade: o apego à rotina (e o mal-estar real quando o plano muda na cara), os interesses que viram mergulho profundo, o stimming (balançar, mexer as mãos, repetir um gesto pra se regular) e o sensorial — sentir o mundo no volume mais alto, às vezes mais baixo (Hirota & King 2023).

Um detalhe que importa: o sensorial não é exclusivo do autismo. O cérebro com TDAH também processa luz, som e textura de um jeito atípico — você lembra disso da estação dos sentidos (Jurek 2025). O sensorial atravessa os dois desertos. A lista do diagnóstico nunca é a fotografia inteira de ninguém.

E vão três coisas que o autismo merece que a gente diga com clareza:

É um espectro de perfis únicos — não uma régua de "pouco a muito autista". A própria comunidade cunhou uma frase que vale ouro: se você conheceu uma pessoa autista, você conheceu uma pessoa autista. Duas pessoas com o mesmo diagnóstico podem ser quase opostas no dia a dia.

É intensidade e diferença — não só dificuldade. O mesmo cérebro que satura na luz do shopping é o que enxerga padrões que ninguém vê, mergulha num interesse até virar mestria, e costuma trazer uma honestidade e um senso de justiça pouco comuns (Taylor 2023; Caldwell-Harris 2023). O foco profundo — o monotropismo — é, muitas vezes, força, não sintoma a apagar. (Honestidade dobrada: a intensidade corta dos dois lados. Usar os pontos fortes anda junto com mais bem-estar; o interesse levado ao extremo, a ponto de comer o resto da vida, anda junto com menos.)

É muito mais comum — e muito mais subdiagnosticado — do que se pensava. Principalmente em adultos, em mulheres, e em quem tem inteligência preservada e aprendeu a camuflar cedo. Gente que passou a vida se sentindo "estranha" sem ter nome pra isso.

Agora o cruzamento. Por que o encontro é tão comum? Porque TDAH e autismo dividem parte da genética. Não são dois viajantes que se esbarraram no deserto — são parentes (Rommelse 2010). Quem é autista raramente o é "sozinho", e o TDAH está entre as companhias mais frequentes (Micai 2023). E quando os dois aparecem na mesma pessoa, a carga hereditária não vem pela metade: vem dobrada (Mattheisen 2022). Por isso o nome AuTDAH faz sentido — não é meio de um, meio do outro. É os dois, por inteiro.

E aqui está a parte que mais pesa na história de muita gente. Até 2013, os manuais traziam uma regra que hoje a gente reconhece como erro: se a pessoa tinha autismo, não se devia diagnosticar TDAH por cima (Reiersen 2011). Era um ou o outro. Só com o DSM-5, em 2013, essa trava caiu (Young 2020). Parece detalhe técnico. Não é: uma geração inteira foi avaliada com metade do mapa. Quem teve só o TDAH nomeado pode nunca ter visto o lado autista. Quem teve só o autismo pode ter carregado um TDAH invisível por décadas. E, como sempre neste livro: não foi falha sua. Foi o mapa que era incompleto.

O cabo de guerra: querer mudar tudo e que nada mude. Um lado é a marca do autismo — a mesmice, rotina como âncora, previsibilidade como chão. O outro

é a marca do TDAH — a fome de novidade, de estímulo, de fugir do tédio. E os dois moram na mesma pessoa. Às vezes cooperam; às vezes brigam, e você fica no meio, sem entender por que "quer e não quer" a mesma coisa. Isso não é contradição de caráter. São dois terrenos reais disputando o mesmo passo — e tem base biológica: parte da genética que os separa aponta em direções opostas (Mattheisen 2022). O cabo de guerra não está na sua cabeça por fraqueza. Está escrito no mapa.

DESERTO DO GUI

Eu sou, tecnicamente, espectro ampliado — AuTDAH, os dois desertos no mesmo corpo. E o lado autista aparece em mim de um jeito que a minha casa inteira conhece: eu amo repetição. Amo a ponto de, numa fase, comer tanta cenoura, todo santo dia, que a minha pele foi ficando alaranjada — eu tinha achado a comida certa, então pra quê variar?

No trajeto pro trabalho são uns quarenta minutos, e eu faço os quarenta ouvindo a mesma música no repeat. Na ida e na volta. A mesma. Quem mora comigo já implorou, pelo amor de Deus, que eu botasse qualquer outra coisa que não a minha banda preferida — o Oasis. (Sim, Oasis. Quem sabe o nome da minha clínica vai rir.) Pra mim aquilo não é teimosia nem falta de repertório: é que o conhecido me acalma, o previsível me poupa. O mundo neurotípico chama de rigidez; por dentro, é o terreno achando o pouco de chão firme que tem.

— Gui

Agora a armadilha mais fina, que confunde até clínico experiente: a mesma palavra pode descrever duas coisas diferentes. Por fora, igual. Por dentro, motor diferente. Saber qual está rodando é o que decide o cuidado.

Falar muito. No TDAH é rápido e disperso: atropela, troca de assunto, perde o fio, interrompe porque a ideia vai escapar. No autismo é focado e monotemático: mergulho fundo no assunto que ama, sem captar a hora de parar.

Dificuldade social. No TDAH, a pessoa quer o contato, mas se distrai, interrompe, fala na hora errada por impulso. No autismo, a dificuldade é decifrar o código — o subtexto, a expressão, a regra não-dita. Querer e não conseguir focar é diferente de não captar o sinal.

Foco. No TDAH, o hiperfoco cai sobre o que é novo, é difícil de ligar na hora que você quer, e vai embora sozinho. No autismo, o monotropismo é mais profundo e sustentado, e funciona como casa — é regulação e identidade. (Honestidade:

hiperfoco aparece nos dois, tão perto da desatenção que às vezes é a mesma moeda virada — Dwyer 2024.)

Não parar quieto. No TDAH, é hiperatividade — o corpo transborda, precisa de movimento. No autismo, muitas vezes é stimming — pra se acalmar e regular o sensorial. Energia que transborda é diferente de movimento que organiza por dentro.

A explosão. No TDAH, é um estouro rápido de frustração, ligado a impulso, que passa logo — a desregulação da estação quente (Soler-Gutiérrez 2023). No autismo, é um meltdown por sobrecarga sensorial ou quebra do previsível — ou, ao contrário, um shutdown, em que a pessoa "desliga". Mesmo nome de fora, gatilho diferente por dentro.

A própria atenção. No TDAH, a "desatenção" é a atenção escapando. No autismo, o que parece desatenção pode ser o oposto: atenção absorvida fundo num único canal. De fora, os dois "não prestam atenção". Por dentro, um perdeu o foco e o outro está focado demais em outro lugar (Visser 2016).

A lição é a do livro inteiro, em dose dupla: não confunda seu camelo com um cavalo — e, no AuTDAH, não confunda um deserto com o outro.

A máscara — aprender a "parecer normal" — funciona um tempo e cobra caro. Ensaiai conversa, copiar expressão, segurar o stimming, esconder o que incomoda. Funciona por fora e drena por dentro: exaustão, a sensação de ser uma fraude, mais ansiedade e depressão (Evans 2023). E é importante dizer: a máscara é resposta ao estigma, não defeito seu (Pearson & Rose 2020). (A camuflagem ganha um capítulo só dela logo à frente, no deserto da mulher.)

O diagnóstico é clínico: uma história de vida inteira, não um exame. E descobrir tarde costuma vir com alívio e luto ao mesmo tempo — alívio de ter nome, luto pelo tanto que se atravessou sem ele (Arcari Mair 2026). Sobre tratamento, a verdade honesta: nenhum remédio trata os traços autistas em si. O remédio de TDAH ajuda a parte de TDAH; o resto é apoio, ambiente e acessibilidade. O autismo pede um mundo mais acessível mais do que pede conserto.

O caminho é o de sempre — reconhecer, e procurar uma avaliação. Isso não se fecha sozinho. E se você é mulher e sentiu, lendo isto, que falta uma peça, o próximo deserto é seu.

| TDAH na mulher

Preciso começar este capítulo sendo honesto. Eu tenho TDAH e atravesso o deserto todo dia — mas eu não sou uma mulher. Este capítulo eu escrevo como quem caminhou ao lado: médico, ouvindo muitas mulheres descreverem um deserto que ninguém tinha desenhado pra elas. Me apoio na

ciência, no que elas me contaram, e seguro a porta aberta — no futuro, quero uma mulher como coautora desta parte.

Vamos juntos.

O camelo da mulher é o mesmo. O que muda é o clima — e o mapa.

O mapa do TDAH foi desenhado errado. Os critérios foram montados olhando meninos agitados. Na mulher, o TDAH costuma cair mais pra dentro — desatenção, sonho acordado, a mente a mil em silêncio — em vez da agitação que salta aos olhos. Não é mais raro nela. É menos visível (Young 2024).

E tem uma coisa que a menina aprende cedo, quase sem perceber: mascarar. Ser a quietinha. Caprichar pra compensar o que esquece. Sorrir quando está exausta (Lai 2021). A máscara funciona — e some no relatório.

Então, quando ela leva o sofrimento a um consultório, o primeiro nome que colam raramente é TDAH. É ansiedade. É depressão. Às vezes é só "complicada". O sistema costuma encaminhar a menina só quando ela "dá trabalho" por fora (Mowlem 2018) — e o resultado aparece nos números: as mulheres são diagnosticadas com TDAH anos depois dos homens (Skoglund 2023). O mesmo risco, nelas, muitas vezes se mostra primeiro como ansiedade e depressão (Martin 2018) — que são, ao mesmo tempo, miragem e caroneiro. Se você passou anos achando que era ansiosa demais, preguiçosa, "complicada" — talvez ninguém tenha desenhado o seu mapa. Não foi falha sua.

| O clima do ciclo

O deserto dela tem clima — e o clima vira. Lembra do combustível do camelo, a dopamina? Um hormônio conversa direto com ela: o estrogênio. Em alta, ajuda a dopamina a render; quando cai, sobra menos (Jacobs & D'Esposito 2011; Kooij 2025). Ao longo do mês o estrogênio sobe e desce — e na semana que antecede a menstruação, quando ele despenca, muita mulher sente o camelo mais difícil de conduzir (Roberts 2017; Osianlis 2025).

Honestidade sobre o tamanho da prova: o mecanismo geral — estrogênio mexe na dopamina — é sólido. A parte específica do ciclo no TDAH ainda está chegando (Camara 2021). E pode ser que o que pese mais não seja o nível do hormônio, e sim a sua queda — algumas pessoas são mais sensíveis à mudança do que ao valor em si (Cameira 2025). O que você sente é real; a ciência só está terminando de mapear.

E tem uma coisa pra fazer já: mapear o seu clima. Por dois ou três ciclos, anote o dia do ciclo e como o camelo andou. Quando o mapa fica claro, a semana difícil deixa de pegar de surpresa. (O passo a passo está no Caderno de Mapas.)

A TDPM. Pra algumas mulheres, a semana pré-menstrual não baixa o chão — arranca ele. Isso tem nome: transtorno disfórico pré-menstrual. Não é "TPM forte", não é frescura: é uma condição cíclica e séria. E aqui a ligação com o TDAH é firme — diferente da oscilação mês a mês, que ainda é terreno preliminar. Mulheres com TDAH têm bem mais chance de ter TDPM, e o risco sobe quando ansiedade ou depressão também estão na caravana (Broughton 2025). Não é por hormônio "alterado": os seus hormônios são normais. É o cérebro sendo sensível demais à queda normal deles.

E preciso falar da parte mais difícil, com cuidado e com verdade. Nessa fase, a TDPM aumenta o risco de pensamentos suicidas (Yan 2021; Yang 2021). Mas escuta: esses pensamentos, quando aparecem nesse tempo fechado, são o tempo falando — acompanham a queda hormonal, e a fase passa. Num ensaio clínico, repor os hormônios que despençam reduziu justamente essa angústia nos dias perimenstruais (Eisenlohr-Moul 2022). E porque esse tempo é previsível (Owens 2021), ele deixa de ser só ameaça: dá pra entrar nele de mapa na mão.

UM CUIDADO *de bem-estar*

Se você reconheceu o seu tempo mais escuro nessas linhas, respira. O fato de ele ter hora pra chegar é a prova de que tem hora pra ir embora. Mas você não precisa esperar passar sozinha, nem provar que aguenta. Se o tempo fechar a ponto de assustar, esse é o sinal pra estender a mão. O CVV (188) atende 24 horas, por telefone, e também por chat no site [cvv.org.br](https://www.cvv.org.br). O SAMU (192) é pra risco imediato. E o CAPS mais perto cuida disso de perto, no dia a dia. Pedir ajuda quando o tempo fecha não é fraqueza — é buscar abrigo.

O ciclo é a virada que vai e volta todo mês. Mas o clima inteiro também se mexe ao longo da vida. Logo após o parto, o tempo hormonal despenca de uma vez, e o TDAH aumenta o risco de depressão pós-parto (Dorani 2020) — bom saber pra vigiar com carinho, não com medo. E na perimenopausa, quando o estrogênio recua de vez, muita mulher sente o TDAH apertar — mas aqui a ciência ainda está honestamente dividida, então fica a pista, sem promessa. (Mudar a medicação ao longo do ciclo ou da vida é sempre decisão de quem prescreve.)

Uma honestidade que atravessa o capítulo: a ciência é forte sobre o subdiagnóstico, e ainda está chegando sobre os hormônios. As duas coisas são verdade ao mesmo tempo. O que você viveu é real — e agora tem mapa.

Brilho e tempestade na mesma viagem

Dá pra ser muito capaz e ter TDAH de verdade. Inteligência alta não protege contra o deserto — às vezes só o disfarça melhor.

Altas habilidades (ou superdotação) é um potencial cognitivo bem acima da média. E aqui já vale uma honestidade: diferente do TDAH e do autismo, isso não é um diagnóstico médico — é um conceito da psicologia e da educação, e nem tem uma definição única e fechada (Pfeiffer 2012; McBee & Makel 2019). A própria régua é incerta.

Quando as altas habilidades vêm junto com um transtorno na mesma pessoa — aqui, com o TDAH —, chamam de dupla excepcionalidade. A marca dela é uma camuflagem dupla: o brilho esconde o TDAH ("está tudo bem, é inteligente") e o TDAH esconde o brilho (as notas ruins encobrem o potencial). No meio dos dois, a pessoa passa batida — capaz demais pra preocupar, bagunçada demais pra brilhar.

Aqui mora um cuidado duplo. Às vezes o tédio de uma mente rápida só parece TDAH e não é — é uma miragem (e elas têm um capítulo só, logo a seguir). Às vezes é TDAH de verdade junto com altas habilidades — é caroneiro. As duas coisas existem, e trocar uma pela outra custa caro. Por isso um número de QI sozinho engana: a avaliação tem que olhar o perfil inteiro, não um número (Bucaille 2021).

E a honestidade que o tema pede: aqui a ciência é magra. O mito da "criança intensa e superexcitável = superdotada" tem evidência fraca (Olszewski-Kubilius 2025; Winkler & Voight 2016). A gente pisa com cuidado, sem promessa.

O que ajuda é simples de dizer: identificar os dois, cuidar do TDAH e nutrir o talento. Juntos, podem até funcionar como proteção.

E uma última coisa, pra não criar caixa nova: dá pra ter mais de duas camadas — altas habilidades + TDAH + autismo, ou + dislexia. Isso não é categoria de manual, nem "tripla excepcionalidade". É vida real, e cada peça já tem casa nos capítulos que você acabou de atravessar — Dois desertos num mapa só e Os caroneiros divergentes. Reconhecer que elas se empilham basta; não precisa de nome novo.

| As miragens

No deserto, nem tudo que parece água é água.

Algumas coisas parecem TDAH ou autismo sem ser. Outras se misturam tanto que confundem. Ansiedade, depressão, transtorno bipolar, borderline, trauma, falta de sono, esgotamento — todos podem imitar sinais de TDAH (Sandstrom 2021). Aparecerem aqui não os torna "rótulos ruins" nem menos sérios: cada um é real e tem o próprio cuidado. É só que, na superfície, os sinais se cruzam.

Por isso diagnóstico não se faz com lista de sintomas da internet, nem com vídeo de trinta segundos. Os sinais se sobrepõem de verdade. Separar um do outro é trabalho clínico, feito com calma.

Você pode ter reparado que ansiedade e depressão apareceram nos dois lugares — entre os caroneiros e aqui, entre as miragens. Não é contradição. Elas podem andar junto do TDAH, podem imitar o TDAH, ou as duas coisas ao mesmo tempo. Justamente por isso o trabalho clínico existe: pra separar, em você, o que é o quê.

E uma coisa importante de guardar: o fato de os sintomas se confundirem não quer dizer que o seu TDAH seja invenção. Mesmo descontando o que ele tem em comum com outros quadros, o TDAH se mantém como algo próprio — tem marcas que não se explicam só por ansiedade ou depressão (Ágrez 2025). Ele é real.

DESERTO DO GUI

Uma vez, um paciente chegou ao consultório com certeza absoluta: era TDAH. Tinha lido, tinha se reconhecido em tudo — não conseguia focar, vivia cansado, esquecia das coisas, o pavio curto. E fazia sentido. Os sinais estavam todos lá.

Mas tinha uma coisa fora do lugar. Ele dormia a noite inteira e acordava como se não tivesse dormido nada.

Puxei esse fio. No fim, o que estava por trás não era TDAH — era apneia do sono. Ele parava de respirar dezenas de vezes por noite sem saber, e nunca chegava no sono profundo. O cérebro dele estava desatento porque estava exausto, não porque era um cérebro de deserto. Tratada a apneia, a "desatenção" foi embora.

Conto isso porque é exatamente por isso que diagnóstico não se faz com lista da internet nem com vídeo de trinta segundos. Não porque o TDAH seja invenção — ele é real. Mas porque mais de uma coisa pode vestir a mesma fantasia, e separar uma da outra é trabalho clínico, feito com calma. Às vezes, a água que parecia miragem era miragem mesmo.

— Dr. Gui

Em muita gente — sobretudo mulheres — o TDAH passa anos rotulado só como ansiedade ou depressão antes de alguém reconhecer (Martin 2024). No autismo acontece parecido: muita gente recebe outros rótulos antes do diagnóstico certo, de novo mais nas mulheres (Kentrou 2024). Chegar ao nome certo às vezes demora. Isso não é culpa sua.

| O mapa inteiro num olhar

Você atravessou a primeira metade do livro — a parte de entender. Aqui está o terreno inteiro numa página só. Não pra decorar: pra ver que tudo se liga.

No centro está o camelo — o seu cérebro, feito pra um deserto, não pra a pradaria. Ele não entrega em trote constante; entrega em pulsos. Não é defeito: é o desenho.

Por dentro, o camelo tem estações que variam de pessoa pra pessoa: o freio que atrasa, a mesa de trabalho que lota, o motor que só liga no imediato, o relógio que corre adiantado, a luz da atenção que pisca, o clima emocional que chega forte. O seu perfil é espetado — picos e vales. Conhecer o seu é meio caminho.

Raramente o camelo viaja sozinho. Pegam carona os caroneiros — da mente (ansiedade, depressão) e do corpo (alergia, articulações frouxas, sensorial). E os caroneiros divergentes — outras formas de o cérebro se desenvolver: a leitura, o número, a escrita, a coordenação, a linguagem, o movimento.

Às vezes o deserto é dois ao mesmo tempo: TDAH e autismo na mesma pessoa, o AuTDAH. E o mapa muda conforme quem atravessa: na mulher, o clima vira com o ciclo e a máscara esconde o terreno; em quem brilha muito, o talento e o TDAH se escondem um no outro.

E nem tudo que parece deserto é deserto: existem as miragens — o que imita o TDAH sem ser. Separar uma coisa da outra é o que protege o cuidado.

Esse é o mapa. Ele não muda quem você é — acende a luz sobre o chão que você cruzava no escuro.

| A melhora não é uma linha reta

Uma última coisa pra guardar — talvez a mais importante.

Entender o terreno é o começo, não o fim.

A melhora não é uma linha reta. Tem dia bom e dia ruim. Tem recaída e recomeço. Isso não é fracasso. É como o caminho funciona, pra todo mundo.

O que vem agora é descobrir por onde começar — e como se equipar pra travessia.

Vamos juntos.

ENCHER O CANTIL *uma ferramenta pra levar*

Se algo aqui ressoou — um caroneiro do corpo, uma miragem, uma dúvida —, não precisa guardar de cabeça. Anote pra levar. Este é o primeiro mapa pra encher o cantil: uma folha pra organizar o que contar ao seu médico, pra a consulta render mais.

TEMPLATE · exemplo preenchido — O_que_levar_para_a_consulta.pdf

ANEXO · em branco — Caderno de Mapas

FONTES DESTE CAPÍTULO

Buscas feitas via Consensus (ferramenta de terceiros). Os links levam ao resumo de cada estudo.

Desregulação emocional como característica central do TDAH — Soler-Gutiérrez 2023; 2025. <https://consensus.app/papers/details/f96ff4fdeadd5cfb9e84a818428fdad6/> · <https://consensus.app/papers/details/17b1313ed7db5420b74e001cbd0e1ae2/>

Comunicação como desencontro de mão dupla, no autismo — Jones 2023 (conceito ainda debatido — Livingston 2024). <https://consensus.app/papers/details/7fe0a1293ebb5ddd9af902b89f620934/> · <https://consensus.app/papers/details/ed23582ed73e5191bbd0a97d1243585d/>

Comorbidades comuns no TDAH — Hartman 2023. <https://consensus.app/papers/details/452d3e323e4858cda31b56f25847201d/>

Ansiedade e depressão comuns no autismo — O'Nions 2024; Micai 2023. <https://consensus.app/papers/details/f470c57742ed5ff6af9ae6b1629e8490/> · <https://consensus.app/papers/details/7dbde7613f0052abb240d86e384cac44/>

A prevalência varia conforme o instrumento — Choi 2022. <https://consensus.app/papers/details/be10e41f3a625a01b2fb353125fd026f/>

Quadros que se confundem com TDAH — Sandstrom 2021. <https://consensus.app/papers/details/e5ca6a0f800b57038ba6d8d5462bdaca/>

O TDAH é distinto, não se reduz a ansiedade/depressão — Ágrez 2025. <https://consensus.app/papers/details/573f411212eb5b88b784ef19914e9ffd/>

Diagnóstico tardio do TDAH em mulheres — Martin 2024; autismo mal diagnosticado antes — Kentrou 2024. <https://consensus.app/papers/details/e06b2e75244d54f7b73e843519d2bd59/> · <https://consensus.app/papers/details/21b2afc2847e5clab73aab612bcffb85/>

Alergia (asma, eczema, rinite) ligada à divergência — Xu 2024. <https://consensus.app/papers/details/0fd2bd49b99e5f5f9694795ec88c62a/>

Hipermobilidade / Ehlers-Danlos e neurodivergência, ligação emergente — Moore 2023; Crompton 2026 (reforço recente: Baeza-Velasco 2025; Kustow 2025). <https://consensus.app/papers/details/fa572920803b591fa2f33ed56fd4c718/> · <https://consensus.app/papers/details/861837d60e2e5f77ba6668ced8b2f09f/> · <https://consensus.app/papers/details/74011abbada551efa589055555ec7bdd/> · <https://consensus.app/papers/details/7841946c49a1550ebaf8e4c607432702/>

Condições do neurodesenvolvimento que se agrupam (dislexia, discalculia, dispraxia, tiques) — Michelini 2024. <https://consensus.app/papers/details/4ad37e41ed5d5a888162d6b5ff633da4/>

Como o camelo funciona — as estações

Não há uma "falha central" única; o perfil de estações fortes e fracas varia de pessoa pra pessoa — Petrovic 2025; Nigg 2020. <https://consensus.app/papers/details/3276080949e457ad9d461576d61cb974/> · <https://consensus.app/papers/details/4d5271393df35bd2a660a1bf2a28e33d/>

Memória de trabalho ("a mesa") está entre os achados mais sólidos do TDAH — Pievsky 2018. <https://consensus.app/papers/details/fe3ce7e717ae583fb76f13aef4ad8df3/>

O freio (inibição) responde com atraso — déficit moderado e replicável em adultos — Senkowski 2022; Boonstra 2005. <https://consensus.app/papers/details/85d43f7017ce5ce1905c24f4dee5b290/> · <https://consensus.app/papers/details/bf15b1494fcf58b3872e89ef10bea605/>

O motor da recompensa é separado do foco e liga pelo imediato; recompensa real puxa quase o dobro — Sonuga-Barke 2003; Marx 2018. <https://consensus.app/papers/details/0533c751321258b58a5fc24a03fbfc81/> · <https://consensus.app/papers/details/19bdc4105f3150dea10e358b92e6314d/>

O relógio interno corre adiantado e é impreciso; em adultos ainda há poucos estudos — Zheng 2020; Mette 2023. <https://consensus.app/papers/details/947d8186139750408bf2f8109e6b1407/> · <https://consensus.app/papers/details/74dc5f584be0552e95ebda4aa982cd12/>

A atenção é instável (uma luz que pisca), em ondas lentas — das marcas mais robustas — Kuntsi 2011; Castellanos 2005. <https://consensus.app/papers/details/72964d31ca5e517d88c1361828a4a0dd/> · <https://consensus.app/papers/details/4974f0c1b3a75f6a87f7083db93166b7/>

Desregulação emocional tem efeito grande em adultos; é reativa e liga-se ao risco genético do TDAH, não ao da depressão/bipolar — Beheshti 2020; Nigg 2019. <https://consensus.app/papers/details/9a25e1abfa965e6f852e2d77a110f18b/> · <https://consensus.app/papers/details/2f6b85fa2d0e5da78c3df74eca3a8455/>

Atipicidades sensoriais são grandes, porém heterogêneas; interocepção parece reduzida (achado emergente) — Jurek 2025; Bruton 2025. <https://consensus.app/papers/details/6c0c08d138da51669640bc6c9f6d3bfa/> · <https://consensus.app/papers/details/7eb59914b535589cb38e934f0b29af90/>

Os caroneiros divergentes

Dislexia não é defeito visual nem de inteligência; o mito da "letra invertida" não se sustenta — Smirni 2020; Daniel 2024. <https://consensus.app/papers/details/71f4a4b3e84e5686aa1b900c9821178c/> · <https://consensus.app/papers/details/38cc305ab4bb5b189e911e3bdac4bb48/>

Ouvir o texto (áudio/leitura em voz alta) melhora a compreensão; quem tem só dislexia ganha mais — Wood 2017 (meta); Keelor 2023. <https://consensus.app/papers/details/89d12d947e22529d8487d1a570c933f8/> · <https://consensus.app/papers/details/a8758195bdf151ef817da94a54b49620/>

Discalculia é um déficit do senso numérico, independente de inteligência — von Aster 2007 (modelo); Starling-Alves 2025 (recente). "Ruim de conta" no TDAH costuma ser atenção/memória de trabalho, não discalculia — Kuhn 2016. <https://consensus.app/papers/details/d264608456675801b96d51773094b59b/> · <https://consensus.app/papers/details/2c4365912d195e66abe7dc1569efe5f2/> · <https://consensus.app/papers/details/4ad7597fd3c35d9583e9dbd402eb4648/>

Dispraxia (TDC) não é falta de inteligência; co-ocorre com o TDAH em cerca de metade dos casos — Ke 2023; Pranjić 2023. <https://consensus.app/papers/details/767e9236e3e15eb0a7bb06801687ba6b/> · <https://consensus.app/papers/details/b57d19acfd115766879f6824eb3378f6/>

O TDL (transtorno do desenvolvimento da linguagem) co-ocorre com o TDAH — Bishop 2017/ CATALISE (consenso); Nitin 2022 (recente). <https://consensus.app/papers/details/3f82a2507d585065a78876e8925a9bd3/> · <https://consensus.app/papers/details/6292d6d8a4f05e0983a22ea02a4745df/>

No mundo dos tiques, o TDAH é quase a regra (~metade) — Gunturu 2025 (recente, populacional); Freeman 2007 (clássico, n≈6.805). Os tiques declinam na adolescência, o TDAH persiste — Groth 2017. <https://consensus.app/papers/details/005f4bc0ad3351ed9c21b51cc78547ce/> · <https://consensus.app/papers/details/355289ca2249525e8f8fa860c4119f19/> · <https://consensus.app/papers/details/8b7f5f97c8f9515b88a314dc5cc68f31/>

A escrita tem duas pernas (transcrição × expressão escrita), que se dissociam — Kim 2022; Berninger 2016. <https://consensus.app/papers/details/f8614d4f32275963a45a8fe5c0798980/> · <https://consensus.app/papers/details/75fec0fa1412513085857f62e8360441/>

No TDAH, o prejuízo na expressão escrita é o mais comum dos prejuízos de aprendizagem — Mayes 2000; e vem da máquina executiva, não da desatenção comportamental — Debono 2011. <https://consensus.app/papers/details/88cf62f42f754438a9db09b2e3da83b/> · <https://consensus.app/papers/details/4492bd2cf102558bbe7dded77c44d290/>

Dois desertos num mapa só (AuTDAH)

TDAH e autismo compartilham herdabilidade — Rommelse 2010 (fundacional); ~21% das pessoas com TDAH preenchem critérios de autismo (d≈1,23) — Hollingdale 2019. <https://consensus.app/papers/details/10d4f77ef6195a6a9dd06f5479842fe8/> · <https://consensus.app/papers/details/9dc5f77a08475a63a84c546608322b84/>

TDAH entre as condições mais frequentes no autismo — Micaí 2023. <https://consensus.app/papers/details/7dbde7613f0052abb240d86e384cac44/>

Genética compartilhada e diferenciadora ("double-loaded"): base do encontro e do cabo de guerra — Mattheisen 2022. <https://consensus.app/papers/details/393da0b8dfe7595fbf61902fab73b1cb/>

Revisão do autismo (díade, espectro de perfis) — Hirota & King 2023. <https://consensus.app/papers/details/39e9e58f5f695078a8439abb60bdf93a/>

O sensorial é transdiagnóstico (atravessa TDAH e autismo) — Jurek 2025. <https://consensus.app/papers/details/6c0c08d138da51669640bc6c9f6d3bfa/>

Forças (foco profundo, honestidade/justiça) ligam-se a melhor bem-estar — Taylor 2023; Caldwell-Harris 2023. <https://consensus.app/papers/details/4bcf5f91f35a5c29ab922c12bcbe0a3f/> · <https://consensus.app/papers/details/700bdc8a0c525f83b9ae759929f9a270/>

Hiperfoco/monotropismo e desatenção coexistem (transdiagnóstico) — Dwyer 2024. <https://consensus.app/papers/details/25fa63910780558a9c3bdcfd7aead621/>

O diagnóstico duplo era desencorajado (DSM-IV-TR) — Reiersen 2011 (histórico); reconhecido só a partir do DSM-5/2013 — Young 2020. <https://consensus.app/papers/details/40d2739339ee501aa23d9e01483122cc/> · <https://consensus.app/papers/details/347122ebfb6f5ec5a20ae034e11cff09/>

Atenção como elo entre os dois, com correlatos divergentes — Visser 2016. <https://consensus.app/papers/details/0c900a68cc15570797440e20b369076a/>

A explosão no TDAH liga-se à desregulação emocional — Soler-Gutiérrez 2023. <https://consensus.app/papers/details/f96ff4fdeadd5cfb9e84a818428fdad6/>

O mascaramento cobra caro (exaustão, ansiedade, depressão) — Evans 2023; e é resposta ao estigma — Pearson & Rose 2020. <https://consensus.app/papers/details/af5eea7e16de50c88ac7d5a2d2623322/> · <https://consensus.app/papers/details/8539bbc20cf652f89b56679cc6848587/>

Identificação tardia: alívio e luto juntos — Arcari Mair 2026. <https://consensus.app/papers/details/ebe7bd9e43a35c7d9fbb12fd2fef354e/>

TDAH na mulher

Subdiagnóstico e razão por sexo que estreita no adulto — Young 2024 (meta). <https://consensus.app/papers/details/aadae909da4e51dea409789168b2282b/>

Camuflagem / fenótipo feminino — Lai 2021. <https://consensus.app/papers/details/6c6d286427015b1a920ced5ad41b4a34/>

Encaminhamento enviesado para sintomas externalizantes — Mowlem 2018. <https://consensus.app/papers/details/424362ab74e25dc69a60a3e4152afed3/>

Mulheres diagnosticadas anos depois dos homens — Skoglund 2023. <https://consensus.app/papers/details/cb59ac4057da53d0b11bdd8a297ae6d6/>

O mesmo risco se mostrando primeiro como ansiedade/depressão — Martin 2018. <https://consensus.app/papers/details/29f083c4f133537e8f5458234703da5d/>

Estrogênio modula a dopamina — Jacobs & D'Esposito 2011 (fundacional); Kooij 2025 (ciclo de vida). <https://consensus.app/papers/details/3bcaa2ac86c75ac488a3d60b10d6f3f2/> · <https://consensus.app/papers/details/1e0996c06aa05ae5adea31f7f6f8470e/>

Piora pré-menstrual (fase lútea) — Roberts 2017; Osianlis 2025 (revisão sistemática). <https://consensus.app/papers/details/1c1d82c644105165beffad3aa17e5ddf/> · <https://consensus.app/papers/details/5089986ef5f95a6da6639bc3386f43f2/>

Limites da evidência hormônio × TDAH — Camara 2021. <https://consensus.app/papers/details/e1c2d51fc4e455e89ca0d61c3742d596/>

Sensibilidade à variação hormonal (não ao nível) — Cameira 2025. <https://consensus.app/papers/details/c16f7645246753bf9e0cb4cbc6790896/>

TDPM é bem mais comum no TDAH; risco maior com ansiedade/depressão — Broughton 2025. <https://consensus.app/papers/details/59246be3009e51d4b4afb25c9a1e8a79/>

TDPM aumenta o risco de ideação suicida — Yan 2021; Yang 2021. <https://consensus.app/papers/details/adc3d231e3335ba5b553f7011a41f43e/> · <https://consensus.app/papers/details/72adf6eb96495ecfaeb0dd85b09d1142/>

Repor os hormônios que despençam reduziu a ideação perimenstrual (ensaio clínico) — Eisenlohr-Moul 2022. O tempo da TDPM é previsível — Owens 2021. <https://consensus.app/papers/details/67218b85d8525881943dbf877948eff9/> · <https://consensus.app/papers/details/95d706c44aaf53e3947d2559a668ee52/>

TDAH eleva o risco de depressão pós-parto — Dorani 2020. <https://consensus.app/papers/details/fdd04565143d590e9cd45b7b03f70556/>

Brilho e tempestade (2E)

Altas habilidades não são diagnóstico médico e não têm definição única — Pfeiffer 2012; McBee & Makel 2019. <https://consensus.app/papers/details/1c9831675ece5ee9a1b603981d287c6c/> · <https://consensus.app/papers/details/888f6f3cb8bc5404bdae0018a0283a15/>

Avaliar o perfil, não um número de QI — Bucaille 2021 (revisão sistemática). <https://consensus.app/papers/details/fc2814b88efd591a974882c17345970c/>

O mito da superexcitabilidade = superdotação tem evidência fraca — Olszewski-Kubilius 2025 (meta); Winkler & Voight 2016. <https://consensus.app/papers/details/4eb2a76b2e0c5d3f896a7bebd4802ec0/> · <https://consensus.app/papers/details/cc0da0bbf004575faae3c0e35d5b0106/>



PARTE 2

Cuidar do Camelo

o corpo primeiro — e a medicação



Cuidar de quem te carrega

A primeira parte foi sobre entender o terreno. Esta é sobre cuidar do bicho que te atravessa por ele.

O camelo é o seu corpo e o seu cérebro — a montaria que te carrega o dia inteiro, mesmo quando você esquece que ela está ali. Cuidar dele não é se consertar, porque você não está quebrado. É dar água, descanso e o passo certo a quem já faz um esforço enorme pra te levar adiante.

E tem uma ordem que poupa sofrimento. Primeiro o corpo — sono, comida, água, movimento —, porque é dele que sai a energia pra qualquer outra mudança. Depois a emoção, que é assunto da próxima parte. Por último as ferramentas e a organização, que só funcionam bem quando o chão de baixo já está firme. Quase todo cansaço vem de tentar fazer isso na ordem trocada.

Nesta parte a gente cuida do corpo, fala da medicação sem rodeio nem vergonha — o que ela faz e o que ela não faz — e aprende a ler os próprios sinais, anotando de leve pra enxergar os padrões. Nada disso é pra fazer tudo de uma vez. É justamente o contrário.

Uma coisa de cada vez. Vamos começar.

Uma coisa de cada vez

Aqui a gente sai do entender e começa a cuidar. E o primeiro instinto é perigoso: querer arrumar tudo de uma vez — o sono, o foco, o trabalho, as relações, a bagunça da casa. Cuidado com essa vontade. Ela é uma armadilha.

O seu camelo entrega em pulsos, não em trote constante. Querer consertar tudo ao mesmo tempo é justamente tocá-lo como cavalo. Cansa, frustra, e termina com você se sentindo pior. Então a gente faz diferente: uma coisa de cada vez.

Comece pelo começo. Antes de qualquer técnica ou organização, vem o corpo — sono, comida, água, movimento. Não é luxo: é o combustível de onde sai a energia pra mudar qualquer outra coisa. É por isso que esta parte começa por ele.

E existe uma ordem que poupa sofrimento. Primeiro o corpo, essa base. Depois a emoção — atravessar a tempestade sem se afogar, porque é a emoção que

comanda o comportamento (a próxima parte cuida disso). Por último as ferramentas e a organização, que funcionam muito melhor quando o chão de baixo já está firme. Construir o telhado antes da fundação é o que mais cansa a gente — e quase nunca foi falta de esforço seu. Era só a ordem trocada.

Uma rotina dá o ritmo. Junto do corpo vem outra base: a rotina. Quando o dia tem um ritmo previsível, o camelo gasta menos energia decidindo cada passo, e sobra mais pra caminhada. Um bom jeito de começar é uma rotina curta de manhã e outra à noite.

De manhã: levante, abra as cortinas e olhe o céu por trinta segundos. Tome banho. Arrume a cama. Dê uma volta no quarteirão. À noite: diminua as luzes, ponha o celular no modo avião, leia ou assista um pouco, e vá deitar — de preferência sempre no mesmo horário. E se parecer demais, escolha um só comportamento pra começar. Um. O resto vem depois.

Feito é melhor que perfeito. Você não precisa começar grande. Precisa começar pequeno — e de verdade. Cinco minutos de caminhada valem mais que o plano perfeito que nunca sai do papel. E vai falhar às vezes; todo mundo falha. Falhar tentando é melhor que não tentar. Se o seu camelo te derrubar, o que importa não é não cair: é aprender a subir de novo. A autocrítica pesada não te faz andar mais rápido; só te cansa. O que move a travessia é recomeçar com gentileza, quantas vezes precisar.

ENCHER O CANTIL *uma ferramenta pra levar*

Pra quando uma tarefa grande trava: um guia que quebra o projeto em passos pequenos o bastante pra dar o primeiro. Uma coisa de cada vez, no papel.

TEMPLATE · exemplo preenchido — [Guia_Como_Atravessar_um_Projeto.pdf](#)

ANEXO · em branco — Caderno de Mapas

| O sono — por que o nosso relógio atrasa

De todas as alavancas do corpo, o sono é a base — é por onde quase sempre vale começar. Sem ele firme, o resto rende menos.

Muita gente com TDAH tem o relógio biológico atrasado: o corpo só pede sono tarde. Esse atraso é o problema de sono mais comum no TDAH adulto — é achado sólido e replicado, não palpite (Luu 2025). Não é preguiça nem indisciplina. É o relógio rodando pra um lado e a vida cobrando o outro.

A boa notícia: dá pra adiantar esse relógio. Luz forte de manhã e uma hora fixa pra acordar puxam o relógio pra mais cedo; luz e telas à noite empurram pra mais tarde. A âncora mais forte é a hora de acordar, não a de deitar.

E aqui está o que pouca gente sabe: sono ruim tem tratamento de verdade — sem remédio, com evidência forte. Tem nome: terapia cognitivo-comportamental pra insônia. É a primeira escolha nos guias, não o último recurso (Edinger 2020). O efeito sobre a insônia é grande, dura no tempo, e segura mesmo quando tem outra coisa junto, como ansiedade ou depressão (van Straten 2017; van der Zweerde 2019; Hertenstein 2022).

O coração dela são poucas regras, e todas comportamentais. Hora fixa de acordar, todo dia, fim de semana incluído. Cama é só pra dormir — não pra rolar acordado nem pra ficar no celular. Se o sono não vem em uns vinte minutos, levantar, fazer algo calmo no escuro, e voltar só quando a sono chegar. E, nos casos mais teimosos, encolher um pouco o tempo na cama, pra ele voltar a ser sono de verdade em vez de horas rolando. Parece simples. É simples — e é justamente o que mais funciona.

Mas vale a honestidade sobre a força: mexer só na biologia não basta. Num estudo com adultos com TDAH, a melatonina adiantou o relógio interno — mas só moveu o sono de verdade quando vinha junto dessa rotina comportamental (van Andel 2022). E o sono não é só consequência da cabeça agitada: parte da ligação é de mão dupla, em parte causal de verdade (Sun 2022). O sono não é detalhe; é alavanca.

E o ganho passa da noite pro dia. Dormir melhor não te deixa só menos cansado: alivia o humor e deixa a regulação emocional — aquela que comanda o comportamento — menos brutal (Benz 2020; Moukhtarian 2025). Esse efeito no dia é real, ainda que menor que o efeito sobre o próprio sono. É por isso que o sono é a base: arrumar ele faz cada outra parte do cuidado render mais.

E não é conselho genérico de "durma melhor": já se desenha um método de sono sob medida pro cérebro com TDAH, juntando o treino de sono com organização e motivação (Keuppens 2023). Tem mapa.

Na prática, o caminho é comportamental primeiro: acordar todo dia no mesmo horário, pegar luz forte logo cedo, baixar as luzes e largar as telas na última hora, e montar uma "pista de pouso" — uma sequência calma e sempre igual que avisa o cérebro de que o dia acabou. Remédio pro sono, inclusive a melatonina, entra como acerto de relógio — horário e dose certos — e é decisão de quem te acompanha, não um sonífero que apaga.

UM CUIDADO *de bem-estar*

Nem todo sono ruim é só relógio atrasado. Se você ronca alto, acorda ofegante, sente as pernas inquietas à noite, ou dorme o suficiente e mesmo assim vive exausto, pode haver outro distúrbio do sono por trás — vale investigar com o seu médico, não só mexer na rotina. (Foi o caso da apneia, lá atrás.) E qualquer remédio pro sono, inclusive a melatonina, é decisão de quem te acompanha: o horário e a dose mudam tudo.

ENCHER O CANTIL *uma ferramenta pra levar*

O cartão "Acertar o Relógio" reúne o método numa folha só: as poucas regras que mais funcionam, e o que ajustar com quem te acompanha. Comece reparando — observe o seu sono por 7 noites no Rastreador, sem mexer em nada ainda: a que horas foi pra cama, quanto levou pra pegar no sono (chute serve) e como acordou, em uma palavra. Ache o padrão; depois, ajuste a janela com o seu médico ou terapeuta.

TEMPLATE · exemplo preenchido — [Acertar_o_Relogio.pdf](#) ·

[Agua_do_Oasis_Sono.pdf](#) · [Rastreador_de_Sono.pdf](#)

ANEXO · em branco — [Caderno de Mapas](#)

| O movimento — uma dose agora, um hábito que sustenta

Mexer o corpo é um dos jeitos mais rápidos de clarear a cabeça. Não é mágica nem força de vontade: o exercício mexe na mesma química — dopamina e noradrenalina — que o remédio ajuda a regular. Por isso ele entra como reforço de verdade, nunca como substituto do tratamento.

Tem dois usos, e eles são diferentes.

A dose de agora: uma sessão, antes da tarefa difícil. Esse é dos achados mais firmes que temos no TDAH adulto — logo depois de se exercitar, o controle de impulso melhora (Xu 2026; Yang 2024). O aeróbico, o que acelera o coração, é o que mais ajuda o foco na hora. Não resolve tudo, mas como ferramenta de "destravar agora", é barata e funciona.

O hábito: semanas de movimento regular. Aqui a evidência é promissora, mas mais frouxa — e vale dizer na cara. Um programa de doze semanas reduziu sintomas num estudo, mas pequeno (Svedell 2025); a leitura mais sóbria é que a atividade física funciona como bom complemento, não como primeira linha (Vancampfort 2025).

Na prática, três coisas resolvem mais que qualquer detalhe: a melhor atividade é a que você de fato vai fazer; aeróbico leva vantagem pro foco imediato; e

constância vence intensidade — pouco e frequente bate muito e raro. Faltou um dia? Não zera. Só volta.

ENCHER O CANTIL *uma ferramenta pra levar*

Movimento não precisa de academia nem de meta. Comece do tamanho que não dói: uma caminhada curta antes da tarefa travada, uma volta no quarteirão. A folha do Movimento ajuda a achar a dose que cabe na sua semana — sem cobrança estética, só pelo que ela faz pela sua cabeça.

TEMPLATE · exemplo preenchido — [Agua_do_Oasis_Movimento.pdf](#)

ANEXO · em branco — Caderno de Mapas

| A alimentação — sem dieta mágica

Sobre comida, uma frase honesta: não existe dieta mágica pro TDAH. Quando os estudos de dieta são avaliados às cegas, quase todo o efeito encolhe — sobra, no máximo, um ganho pequeno com ômega-3, e mesmo esse some na análise mais rigorosa (Sonuga-Barke 2013; Händel 2021). A leitura mais recente é direta: não há suporte pra dietas restritivas nem pra suplementos de rotina; isso só faz sentido quando há uma deficiência documentada (Kostenko 2025).

O que ajuda de verdade é o básico: comer com alguma regularidade, não ficar tanto tempo sem comer a ponto de despencar. Sem metas, sem proibição, sem culpa. E qualquer suplemento, antes de virar rotina, é conversa com quem te acompanha — não promessa de bula. É por isso que esta parte sobre comida é curta: porque a evidência, honestamente, é pequena.

| Sobre a medicação

Este guia foi escrito pra você, meu paciente — mas, se chegou aqui de outro jeito, é bem-vindo do mesmo jeito. Leia como informação pra entender melhor o tratamento; as decisões sobre remédio, leve pro médico que acompanha você. Ele não substitui a consulta nem a bula.

Pra muita gente divergente, em algum momento entra a pergunta do remédio. Esta parte é um mapa pra entender o que a medicação faz — e o que ela não faz. Não é receita nem empurrão: é informação, pra você decidir com mais clareza.

Um aviso sobre o tamanho: este é o trecho mais longo desta parte. Não porque o remédio seja o centro do cuidado — e sim porque é a decisão mais complexa, e decisão informada precisa de espaço. Leia no seu ritmo; nada aqui precisa ser entendido de uma vez.

| O que a medicação faz (e o que ela não faz)

Os remédios que usamos aqui agem ajustando os mensageiros do cérebro que ficam fora de equilíbrio. Quando esse equilíbrio se quebra, muitas vezes o corpo deixa de obedecer ao cérebro: você quer focar, se acalmar ou dormir, e não consegue — por mais que se esforce. O remédio pode ser o que abre essa porta.

Mas abrir a porta é só o começo. O remédio não cria habilidade por você — ele tira o obstáculo da frente, e quem atravessa é você. É aí que entram a terapia, os hábitos e o resto do cuidado: o remédio costuma funcionar melhor junto deles, não no lugar deles (Correll 2021; Ostinelli 2025).

E aqui vai a verdade mais importante sobre o lugar do remédio. Pros sintomas-núcleo — o foco, o controle de impulso — ele é a alavanca mais forte que existe: nada que a gente tenha hoje move tanto quanto ele (Cortese 2018; Ostinelli 2025). E tem o outro lado, honesto demais pra esconder: sozinho, o remédio quase não mexe na sua qualidade de vida (Ostinelli 2025). Ou seja — a coisa mais potente que existe pros sintomas é, sozinha, fraca pra uma vida boa. É exatamente por isso que ele é só uma parte deste guia. O foco que o remédio devolve, quem usa pra construir uma vida que vale a pena é você — com o corpo, a emoção, a caravana e o oásis que vêm pela frente.

Ao mesmo tempo — e isso importa — às vezes só os hábitos e a terapia não bastam, como acontece na diabetes ou na pressão alta. Esses cuidados ajudam muito; mas, em algumas situações, a melhora sozinha não basta pra garantir a sua saúde. Nessas horas, o remédio deixa de ser só uma ajuda e passa a ser parte necessária do tratamento.

E vale saber o que a medicação não é: ela não muda quem você é, não vai te "apagar", não vai te transformar em outra pessoa. Pense nela como uma ferramenta — uma que reduz o atrito pra você viver do seu jeito. Um jeito de cuidar do camelo, não de trocá-lo por um cavalo.

| Você no comando

A escolha de cada remédio é uma decisão nossa, feita junto. Seus objetivos, o que importa pra você, o que você topa e o que não topa: tudo entra na conta. Você pode, e deve, perguntar, trazer dúvidas e até discordar. Quanto mais você participa, melhor o tratamento funciona.

Se você está tomando um remédio, é porque a gente fez um combinado de testar e ver como ele se comporta. Isso não é obrigação absoluta — mas, já que combinamos, vale confiar no acordo e dar essa chance. E o mais importante: se

you não gostar, não sentir diferença, ou principalmente se ele te fizer mal, eu vou ser o primeiro a querer suspender e procurar algo melhor.

Pra você ter de fato esse poder de decidir, precisa entender como a melhora acontece, quais são os efeitos colaterais e como funciona a suspensão — e foi pra isso que fiz este guia. Se testar e não gostar, me avise, e a gente busca outro caminho junto. Mas se nem chegar a testar, pode estar perdendo a chance de se sentir melhor.

| Por que dar tempo, e por que continuar

Alguns remédios mostram o melhor de si só depois de algumas semanas. Outros precisam de ajustes de dose até a gente encontrar o ponto certo. Às vezes é preciso experimentar mais de um até achar o que combina com você — isso é parte normal do processo, não é fracasso nem sinal de que "nada funciona".

O tropeço mais comum é parar cedo demais, por conta própria, quando começa a melhorar ou quando algum efeito incomoda. Isso costuma trazer os sintomas de volta. Se algo te incomoda, ou se você quiser parar por qualquer motivo, a saída é conversar comigo — nunca sumir com o remédio de uma hora pra outra. Quase sempre dá pra ajustar.

Outro tropeço comum é não tomar do jeito certo. Tem remédio que, se você não tomar todo dia, simplesmente não faz efeito; e tem outro em que dobrar a dose por conta própria piora as coisas em vez de melhorar. Na dúvida sobre como tomar, volte na receita e confira, ou me mande uma mensagem — essa pergunta nunca é boba.

| Sobre o estigma

Cuidar do cérebro com remédio não é fraqueza nem falta de força de vontade. Ele é um órgão como qualquer outro, e às vezes precisa de ajuda — assim como o coração ou a tireoide. Você não deve satisfação a ninguém sobre o seu tratamento.

DESERTO DO GUI

Eu também já estive do lado de dentro dessa decisão. E demorei.

Depois do diagnóstico, esperei anos pra começar a tomar. Achava que não precisava — o pior já tinha passado. Eu tinha atravessado vestibular, faculdade, residência. Se cheguei até aqui sem remédio, por que agora?

A pandemia respondeu por mim. Depois de anos com a rotina já quebrada, e de repente o dia inteiro em consulta online, não teve jeito. Eu fiquei mal.

Aí comecei. E o que mudou não foi nada épico — foi uma pia. Uma vez, olhei pra louça acumulada, e fui lá e lavei. Sem batalha, sem me convencer, sem deixar pra depois. Lavei porque precisava. Não passei dias procrastinando e sofrendo antes. Só lavei.

Pode parecer pouco. Pra mim, não era.

Não conto isso pra dizer que o remédio é mágico, nem que a minha experiência vale pra todo mundo — não vale, cada cérebro é um. Conto porque foi exatamente o que ele fez, e o que ele não fez: abriu a porta. Atravessar continuou sendo comigo.

— Gui

Onde buscar informação confiável

A internet e as redes estão cheias de conteúdo sobre remédios e diagnósticos, e muita coisa por ali está errada, exagerada ou fora de contexto. Use este guia e, principalmente, me pergunte. Se você viu algo que te preocupou — ou que te animou — traga pra gente conversar antes de mudar qualquer coisa no tratamento.

Como cada grupo de remédio funciona

Os remédios estão organizados em grupos, pelo que fazem e por como agem no cérebro. Aqui vai o panorama de cada grupo. Os detalhes de cada remédio — como tomar, efeitos, o que fazer se acontecer algo — a gente vê junto, na consulta. Alguns remédios aparecem em mais de um grupo, porque têm mais de um uso.

Um lembrete que vale pra todos: a forma de começar e, principalmente, de parar qualquer um desses remédios é uma decisão nossa, junto. Parar por conta própria é o que mais costuma dar errado.

| Foco e atenção

Como agem: aumentam a dopamina e a noradrenalina, mensageiros ligados à atenção e ao autocontrole.

Neste grupo estão: metilfenidato, lisdexanfetamina, atomoxetina, clonidina, bupropiona.

Para que servem: ajudam o cérebro a sustentar a atenção, organizar tarefas e segurar a impulsividade.

Como começamos: em geral com uma dose menor, ajustando com calma até achar o ponto em que funciona bem e incomoda pouco. Alguns desse grupo (os estimulantes) agem rápido, então dá pra sentir e calibrar logo; outros constroem o efeito ao longo de semanas.

Quanto tempo até o efeito: os estimulantes agem já nas primeiras horas, no mesmo dia. Os não estimulantes (como a atomoxetina) e a clonidina, que ajusta o sistema de "freio", levam algumas semanas.

Como e quando se suspende: os estimulantes podem ser pausados sem um desmame complicado — os sintomas voltam, mas não há uma retirada perigosa. Já a clonidina não deve ser parada de repente, porque pode causar um efeito rebote na pressão. Como sempre, qualquer parada a gente combina junto.

Cuidados gerais: os efeitos mais comuns no começo são menos fome e sono mais difícil de pegar — costumam suavizar com o tempo. Como alguns podem mexer um pouco no coração e na pressão, a gente acompanha isso. (Sobre comer e peso, conversamos com calma na consulta, sem regras rígidas.)

| Antidepressivos e medicações de fundo para humor e ansiedade

Como agem: ajustam a serotonina e a noradrenalina, ligadas ao humor e à ansiedade. A pregabalina age por outro caminho, mas tem o mesmo papel de tratamento contínuo.

Neste grupo estão: sertralina, escitalopram, fluoxetina, fluvoxamina, vilazodona, venlafaxina, desvenlafaxina, duloxetina, bupropiona, mirtazapina, pregabalina.

Para que servem: tratam a depressão e a ansiedade ao longo do tempo. Vários também ajudam em outras coisas — dor, sono, foco; a gente conversa sobre isso na consulta.

Como começamos: quase sempre com uma dose menor, subindo aos poucos, porque o corpo precisa se ajustar. O efeito não é imediato.

Quanto tempo até o efeito: o benefício pleno costuma levar algumas semanas. Nos primeiros dias, é possível sentir alguns efeitos antes de sentir a melhora — isso é esperado, e a gente acompanha de perto essa fase.

Como e quando se suspende: nunca de repente. Parar abrupto traz sintomas de retirada (que não são recaída — veja a seção sobre isso). A saída é sempre gradual, combinada comigo (Horowitz 2019).

Cuidados gerais: nas primeiras semanas pode haver enjoo leve, dor de cabeça, mudança no sono ou no apetite, ou até um pouco mais de ansiedade antes de melhorar — costuma passar. Alguns desses remédios podem afetar o desejo ou a resposta sexual; isso é comum, tem solução, e vale me contar sem constrangimento, porque quase sempre dá pra ajustar.

| Estabilizadores do humor

Como agem: reduzem a excitabilidade exagerada dos neurônios. O lítio age por um caminho próprio.

Neste grupo estão: lamotrigina, valproato/divalproato, lítio.

Para que servem: ajudam a estabilizar as oscilações de humor — os altos e os baixos — e a prevenir recaídas. São remédios de uso mais longo.

Como começamos: alguns, como a lamotrigina, sobem de dose bem devagar de propósito — não é lentidão, é segurança, porque subir rápido demais aumenta o risco de uma reação de pele (Żełabowski 2025; Wong 1999). O lítio pede exames de acompanhamento pra ajustar a dose com precisão.

Quanto tempo até o efeito: o efeito se constrói ao longo de semanas, e o maior ganho é a proteção a longo prazo.

Como e quando se suspende: sempre de forma gradual e comigo. Parar de repente aumenta o risco de recaída — e, no caso do lítio, isso é especialmente importante. A lamotrigina tem uma regra própria pra retomar depois de uma pausa (a gente vê isso junto).

Cuidados gerais: o lítio e o valproato pedem exames periódicos, que a gente acompanha junto. O valproato tem um cuidado especial na gravidez. Com a lamotrigina, se aparecer qualquer reação de pele nas primeiras semanas, me avise logo.

| Moduladores de ação ampla

Como agem: equilibram a dopamina e a serotonina ao mesmo tempo.

Neste grupo estão: aripiprazol, quetiapina, lurasidona.

Para que servem: em doses menores, são usados pra ajudar no humor, no sono e na ansiedade, e pra estabilizar. Na consulta, a gente vê pra que ele está sendo usado no seu caso.

Como começamos: com uma dose menor, ajustando aos poucos. Um deles (a lurasidona) precisa ser tomado com comida pra funcionar direito.

Quanto tempo até o efeito: alguns efeitos, como mais sono ou mais calma, aparecem logo. O efeito no humor se constrói ao longo de semanas.

Como e quando se suspende: de forma gradual e comigo. Parar de repente pode trazer desconforto e aumentar o risco de recaída.

Cuidados gerais: podem afetar o peso e o metabolismo em graus diferentes — a gente acompanha isso com tranquilidade. Alguns dão sonolência no começo; outros podem causar uma sensação de inquietação (uma vontade de não ficar parado). Se sentir qualquer um desses, me avise: dá pra ajustar.

| Alívio rápido da ansiedade (crises e momentos agudos)

Como agem: reforçam o "freio" natural do cérebro (o GABA), ou aliviam os sintomas físicos da ansiedade.

Neste grupo estão: alprazolam, clonazepam, propranolol.

Para que servem: dar alívio rápido em momentos de ansiedade intensa ou crise. São um resgate pontual — não são o tratamento de fundo da ansiedade. O tratamento de fundo são os remédios do grupo dos antidepressivos, tomados todos os dias.

Como começamos: usados de forma pontual ou por períodos curtos, na menor dose que resolve. O propranolol é útil quando o que mais incomoda são os sintomas físicos: coração acelerado, tremor.

Quanto tempo até o efeito: agem rápido — de alguns minutos a cerca de uma hora. É justamente pra isso que servem.

Como e quando se suspende: com os ansiolíticos — alprazolam e clonazepam —, se usados com frequência, o corpo se acostuma; por isso a saída é planejada e gradual, comigo, nunca de repente (Soyka 2017). O propranolol não tem esse problema.

Cuidados gerais: podem dar sonolência e deixar o raciocínio mais lento, então cuidado ao dirigir, e não combine com álcool. O objetivo, com esse grupo, é usar pouco e por pouco tempo.

| Sono

Como agem: por caminhos variados, ajudam a iniciar e a manter o sono.

Neste grupo estão: zolpidem, trazodona, melatonina, mirtazapina, quetiapina.

Para que servem: ajudar você a dormir. Alguns são pra uso curto, outros podem ser usados de forma mais contínua — a gente define isso junto.

Como começamos: na menor dose que funciona, tomada no horário certo, perto de deitar.

Quanto tempo até o efeito: em geral já na mesma noite.

Como e quando se suspende: com o zolpidem, se usado todas as noites por muito tempo, o corpo se acostuma — então a saída é planejada comigo (Stelzer 2025). A melatonina e a trazodona em dose baixa são mais tranquilas nesse sentido. Qualquer parada, a gente combina.

Cuidados gerais: pode haver sonolência no dia seguinte se a dose pegou tarde — cuidado ao dirigir. Vale lembrar que o sono também melhora muito com hábitos, não só com remédio; isso é parte do que a gente trabalha junto.

| Esquecer doses ou parar de tomar por conta própria

Quando você usa um remédio por um tempo, seu corpo se acostuma com ele. Se ele some de repente, o corpo precisa de alguns dias pra se reajustar — e esse reajuste pode trazer sensações desconfortáveis: tontura, uma sensação parecida com pequenos "choques" ou formigamentos, dor no corpo como se fosse uma gripe, sono bagunçado, irritabilidade, ou a volta da ansiedade por alguns dias.

Duas coisas importantes sobre isso.

Não é recaída. Não significa que sua doença voltou, nem que o remédio "não servia". É só o corpo se ajustando à ausência dele — e passa (Henssler 2024; Kalfas 2025).

Não é vício. Sentir o corpo reagir quando um remédio para é diferente de dependência no sentido de compulsão. A maioria dos remédios daqui não causa esse tipo de fissura. (Alguns, como os de ação rápida pra ansiedade ou pra dormir, pedem um cuidado extra na hora de parar, porque o corpo se adapta mais a eles — e é justamente por isso que a gente planeja a saída com calma.)

Por isso a regra é simples: não pare nem diminua por conta própria. Se você quiser parar — porque está se sentindo bem, porque algum efeito incomoda, por qualquer motivo — me avise. A gente reduz junto, devagar, num ritmo que

o seu corpo acompanhe bem. Quase sempre dá pra fazer isso de um jeito tranquilo.

Se você já está sentindo isso: primeiro, não se assuste — na maioria das vezes é desconfortável, mas não é perigoso. O incômodo costuma ser pior por volta do terceiro dia e, a partir daí, vai melhorando; em geral passa em poucos dias. Se aconteceu porque você esqueceu doses ou ficou sem o remédio, o mal-estar costuma passar quando você volta à dose de sempre. Se ainda tem o remédio, retome normalmente e me mande uma mensagem pra gente entender o que houve. Se ficou sem porque a receita acabou, me avise. Não tente "vencer no susto", pulando de vez ou seguindo sem tomar — isso costuma piorar e prolongar. Beber água e descansar ajudam enquanto passa.

Duas exceções importantes. A lamotrigina: se você ficou alguns dias sem tomar, não volte à dose de sempre por conta própria — me avise antes, porque depois de uma pausa a dose precisa ser reconstruída devagar, do começo, pra evitar uma reação de pele séria. E os de ação rápida pra ansiedade e pra dormir — alprazolam, clonazepam e o zolpidem: parar de repente é mais sério do que com os outros. Se foi um desses que acabou ou que você parou, e você está se sentindo mal, me procure com urgência — e, se os sintomas forem fortes, vá ao pronto-socorro.

ENCHER O CANTIL *uma ferramenta pra levar*

Começar um remédio novo é mais tranquilo quando você sabe o que observar. Esta folha organiza o começo: o que mudou, o que incomodou, o que perguntar na próxima consulta. E, pra não esquecer doses, um rastreador simples pra marcar o dia a dia.

TEMPLATE · exemplo preenchido — Comecei_um_remedio_novo.pdf · Rastreador_de_Remedio_por_semana.pdf
ANEXO · em branco — Caderno de Mapas

FONTES DESTE CAPÍTULO

Buscas feitas via Consensus (ferramenta de terceiros). Os links levam ao resumo de cada estudo.

Sono

Atraso de fase é o problema de sono mais comum no TDAH adulto — Luu 2025. <https://consensus.app/papers/details/47c3bee0afd75d1d99917fdbf44319ce/>

Insônia e TDAH: relação de mão dupla, em parte causal — Sun 2022. <https://consensus.app/papers/details/205e4f74d18b56bc8fafe7152fb143d4/>

Biologia sozinha não basta; o ajuste pega com rotina comportamental junto — van Andel 2022. <https://consensus.app/papers/details/51ddec04985353e898c88089cfc71a00/>

Luz da manhã é a intervenção mais sustentada; melatonina melhora latência no atraso de fase — Surman 2021; Salanitro 2022. <https://consensus.app/papers/details/436a55f773375fec9f6af435b52b5de8/> · <https://consensus.app/papers/details/8e2d0fccbd6b576886b463d7a65d1f93/>

Insônia tem tratamento de primeira linha sem remédio (terapia cognitivo-comportamental); efeito grande e duradouro sobre a insônia — Edinger 2020; van Straten 2017; van der Zweerde 2019. <https://consensus.app/papers/details/cea9b8e63141539abeec0b4510af35a/> · <https://consensus.app/papers/details/4ed7a2bbc59b5d16bb7101225236a294/> · <https://consensus.app/papers/details/27f87215e3eb5f1593b5911648616aa3/>

Funciona mesmo com outro transtorno junto (ansiedade, depressão) — Hertenstein 2022. <https://consensus.app/papers/details/804cf637e27156ebac69549bbe46d50c/>

Dormir melhor também alivia o dia — humor, funcionamento, regulação emocional — com efeito real, ainda que menor que sobre o sono — Benz 2020; Moukhtarian 2025. <https://consensus.app/papers/details/319037bd47df53cb8e2a0344b96c29d0/> · <https://consensus.app/papers/details/4f5c27bdfc625692bf9964d58017eb98/>

Já se desenha um método de sono sob medida pro TDAH (treino de sono + organização) — Keuppens 2023. <https://consensus.app/papers/details/3bea52601ab65c2daeb63068d264fcc5/>

Movimento

Dose aguda de exercício melhora o controle de impulso no TDAH adulto — Xu 2026; Yang 2024. <https://consensus.app/papers/details/e3548ea2bccd56729ac9aa25eb1ae9f0/> · <https://consensus.app/papers/details/a3fa7aba607652a4ae82efc393ec4f54/>

Hábito de exercício é promissor, mas frouxo; funciona como bom complemento, não primeira linha — Svedell 2025; Vancampfort 2025. <https://consensus.app/papers/details/a6e095e0c856524fbfb1a2846a509606/> · <https://consensus.app/papers/details/25a3d73fc70c5cc1alc3c6078d96b5da/>

Alimentação

Sob avaliação cega, os efeitos de dieta encolhem; sobra, no máximo, um ganho pequeno com ômega-3 — Sonuga-Barke 2013. <https://consensus.app/papers/details/a1da269c6b6f57ff9a66bdf75b44c965/>

Suplementação de ácidos graxos não melhora os sintomas-núcleo na análise mais rigorosa — Händel 2021. <https://consensus.app/papers/details/d3623db4c5ea5079a4b6316d16ccc27c/>

Sem suporte pra dietas restritivas ou suplementos de rotina; só com deficiência documentada — Kostenko 2025. <https://consensus.app/papers/details/b28c2be7a6fa56d4878b2c3a1cffffaa0/>

Medicação

Em adultos, estimulantes e atomoxetina têm o maior efeito sobre os sintomas-núcleo — Cortese 2018; Ostinelli 2025. <https://consensus.app/papers/details/364dfa7d372a5e158a2f7c623580184a/> · <https://consensus.app/papers/details/2ca98f525b3f5acb8cad48dc0c951e78/>

O remédio reduz os sintomas, mas, sozinho, não melhora a qualidade de vida — por isso o tratamento não para nele — Ostinelli 2025. <https://consensus.app/papers/details/2ca98f525b3f5acb8cad48dc0c951e78/>

Medicação funciona melhor junto de terapia e hábitos (abordagem multimodal) — Correll 2021; Ostinelli 2025. <https://consensus.app/papers/details/31d3d48a305d569c86ba172ab8614f60/> · <https://consensus.app/papers/details/2ca98f525b3f5acb8cad48dc0c951e78/>

Parar antidepressivo de repente traz sintomas de retirada — que não são recaída e costumam passar; a saída é gradual — Henssler 2024; Kalfas 2025; Horowitz 2019. <https://consensus.app/papers/details/22d7db85d4135ad18670d755f0976500/> · <https://consensus.app/papers/details/8522bb6b714154e6974212094130cef7/> · <https://consensus.app/papers/details/63fd18cacf055ee2a514a30e1fc036c0/>

Subir a dose da lamotrigina devagar reduz o risco de reação de pele grave — Żelabowski 2025; Wong 1999. <https://consensus.app/papers/details/783c8d750ed3516ab7e4c6456e0cd7d9/> · <https://consensus.app/papers/details/1273984d36d650a48c036292d148719f/>

Uso frequente de benzodiazepínicos e de zolpidem leva o corpo a se acostumar; a retirada deve ser gradual — Soyka 2017; Stelzer 2025. <https://consensus.app/papers/details/1fe9f6c474d25b92b8d65810d07844e5/> · <https://consensus.app/papers/details/a746ab1d0250531195ce609202c6382d/>

Começar a acompanhar

Você começou a cuidar de uma coisa. Agora vem um jeito simples de ficar de olho nela — sem planilha complicada, sem cobrança. A ideia não é se vigiar. É se conhecer.

Por que anotar ajuda. Tem uma coisa que o seu camelo não faz sozinho: enxergar o próprio padrão. No dia a dia tudo se mistura — você jura que

"dormiu mal a semana toda", mas foram duas noites; sente que "nada deu certo", mas teve um dia em que deu, e ele sumiu da memória. Anotar tira o que você vive da cabeça e põe no papel, onde dá pra ver. O padrão que não aparece num dia aparece em três ou quatro semanas.

E isso não é palpite: acompanhar o próprio comportamento é central em mudança de hábito (Eaton 2024), e no TDAH é hoje parte de um bom acompanhamento (Fabiano 2021; Bäcker 2024). Dado, não memória; informação, não autojulgamento. Tem ainda um ganho prático: você chega na consulta com algo concreto. Em vez de "acho que foi um mês ruim", você mostra o mês.

Três mapas. A Clínica tem três; você não precisa dos três, comece por um. O Mapa da Semana é o do dia a dia — um minuto: você anota de 1 a 10 o sono, a energia, a emoção, o foco, e o comportamento que escolheu cuidar. O Rastreador de Sono é mais detalhado, pra quando o sono é a peça do momento. E o Rastreador do Ano é o olhar de longe — uma casinha por dia, pra enxergar a maré ao longo dos meses.

Sem virar cobrança. O mapa é pra te ajudar, não pra te julgar. Um traço por dia basta. Se faltar um dia, ou três, tudo bem — não rasure, não recomece do zero. Falha no preenchimento não é falha sua. Uma ressalva sobre o humor: pra algumas pessoas — sobretudo quem já passou por depressão, ou se cobra demais — ficar de olho no humor todo dia pode alimentar a ruminação (Eikey 2021; Hjartarson 2022). Se for o seu caso, apoie-se mais no concreto: o sono, o movimento, uma coisa que deu certo no dia (MacIsaac 2022). E se anotar virar fonte de ansiedade, pare — a ferramenta serve à pessoa, nunca o contrário. O que você anotar, leve pra quem te acompanha.

ENCHER O CANTIL *uma ferramenta pra levar*

O Mapa da Semana é por onde começar — um minuto por dia. O "Como usar seus mapas" ensina o jeito leve de preencher, sem virar cobrança. E, no Caderno, ficam também o Rastreador de Sono e o Rastreador do Ano, pra quando quiser o olhar mais detalhado ou o de longe.

TEMPLATE · exemplo preenchido — [Mapa_da_Semana.pdf](#) · [Como_usar_seus_mapas.pdf](#)

ANEXO · em branco — Caderno de Mapas

FONTES DESTE CAPÍTULO

Buscas feitas via Consensus (ferramenta de terceiros). Os links levam ao resumo de cada estudo.

Acompanhar o comportamento é central em mudança de hábito e aparece nas abordagens que funcionam — Eaton 2024. <https://consensus.app/papers/details/06597a43dc815ce09df4089ff2001eb9/>

Automonitoramento como componente das intervenções psicossociais no TDAH — Fabiano 2021. <https://consensus.app/papers/details/f3952d26567f5a0d9668333e2a7071f2/>

Acompanhamento regular ao longo do tempo como parte do bom cuidado no TDAH — Bäcker 2024. <https://consensus.app/papers/details/cae3b940e65a5455bbff8ba4c2a097bf/>

Autoacompanhar pode, em alguns casos, alimentar a ruminação — por isso observar, não julgar — Eikey 2021. <https://consensus.app/papers/details/f27ed18945055ab7ab6d1ac92c6b3d7e/>

Quedas de humor disparam ruminação mais em quem tem histórico de depressão — Hjartarson 2022. <https://consensus.app/papers/details/2ebe7d80b326545592367d5dace3018e/>

Reflexão focada no que foi bem protege o bem-estar — MacIsaac 2022. <https://consensus.app/papers/details/38a48dd23c2d58f5b527c7e6d3b61cf1/>



PARTE 3

A tempestade

atravessar a crise



Comece por aqui

Se você só puder ler uma página, leia esta.

Esta parte é sobre os momentos em que a tempestade aperta. As crises.

Primeiro, uma verdade que tira peso: ter crises não é sinal de que você falhou. O seu cérebro sente forte — a emoção vem rápida, o mundo às vezes chega demais. Tempestade faz parte do deserto. Não é fraqueza, é o terreno.

A segunda verdade é a que muda o jogo: você não precisa de uma técnica mágica. Ninguém atravessa tempestade com uma fórmula só. O que ajuda de verdade é outra coisa — ter um punhado de ferramentas (não uma), reconhecer a tempestade cedo, e ter um plano pronto feito na calmaria, antes de precisar. No auge, pensar é difícil; então a gente não conta com pensar na hora.

Nem toda tempestade é igual. Tem a tempestade de areia — a crise aguda, que se levanta de repente e soterra. Com ela, a saída é se proteger, acalmar o corpo e esperar passar. E tem a areia movediça — o sofrimento que se arrasta, a vergonha, a autocrítica. Com ela, quanto mais você se debate, mais afunda; a saída é parar de se debater, com gentileza. Saber em qual você está já muda o que fazer.

Esta parte ensina a reconhecer os tipos de crise e a montar o seu plano. Ela caminha junto da rede de segurança — 188, 192, CAPS — pra hora do aperto, e junto de quem te acompanha.

Por último, o mais importante: a crise passa. No pico, o seu cérebro jura que é pra sempre. Não é. E você não atravessa sozinho.

Vamos juntos.

Você está seguro agora?

Antes de qualquer coisa, uma pergunta vem primeiro: você está seguro agora? Se a crise está te deixando vulnerável — no corpo ou na emoção — comece por aqui. O resto do capítulo espera.

Como saber que você está vulnerável agora

Às vezes a crise passa de sofrimento pra risco. Vale reconhecer os sinais — eles vêm de dois jeitos.

Na emoção. A dor aperta tanto que parece não ter saída. Vem o pensamento de que não vale a pena seguir, ou de não estar mais aqui. Tudo parece definitivo e pra sempre. Dá vontade de sumir, de se isolar de todo mundo.

No corpo. Você está tão exausto que não come, não dorme, não dá conta do básico. Um "desligar" — o shutdown — que te deixa sem reagir. Ou você está num lugar, ou com alguém, que não é seguro pra você.

Se você se reconhece em qualquer um desses, não espere "piorar o suficiente". Agir cedo, antes do auge, é o que mais protege (Kearns 2024).

UM CUIDADO *de bem-estar*

Um passo de cada vez. (Se o risco for imediato neste instante, pule pro passo 4.)

1. Pare e diminua o ritmo. No auge, não decida nada definitivo. A intensidade não fica no topo o tempo todo — ela baixa. Sempre baixa.
2. Não fique sozinho. Chame uma pessoa de confiança. Você não precisa explicar tudo, nem achar as palavras certas. Pode ser só: "estou num momento muito difícil, fica comigo um pouco?"
3. Se não tiver ninguém por perto — ou preferir falar com quem é treinado pra isso — ligue pro CVV: 188. Gratuito, 24 horas, sem julgamento. O chat em cvv.org.br costuma ser mais rápido quando a ligação demora.
4. Se houver risco imediato à vida — o seu ou o de alguém — não espere. SAMU (192) ou o pronto-socorro mais próximo.
5. Cuide do corpo e do entorno. Beba água. Vá pra um lugar mais calmo. Saia de perto do que te machuca — uma pessoa, uma situação, ou aquilo que poderia te ferir num impulso. Se der, deixe isso aos cuidados de alguém de confiança até a tempestade passar.
6. Depois que baixar, continue o cuidado. Procure o CAPS, o atendimento de saúde mental do SUS, perto de você e de graça.

A crise passa. E você não precisa atravessar o pior momento sozinho.

Vamos juntos.

FONTES DESTE CAPÍTULO

Buscas feitas via Consensus (ferramenta de terceiros). Os links levam ao resumo de cada estudo.

Reconhecer os próprios sinais cedo e ter estratégias de autocuidado se associa a menos tentativas e reinternações — Kearns 2024. <https://consensus.app/papers/details/879e5ed17c905662b3eedb3633118752/>

As duas velocidades da crise

Nem toda tempestade é igual.

Tem a que vem de repente e soterra. E tem a que não soterra — ela puxa, devagar, por baixo. As duas doem. Mas pedem coisas opostas. E aqui mora um dos maiores enganos: tratar uma como se fosse a outra. É isso que mais cansa, e mais afunda. Então vale conhecer as duas.

A tempestade de areia

É a crise aguda. Ela se levanta de repente e te cobre — o pânico que sobe, a raiva que estoura, a sobrecarga que faz o mundo virar demais. Tudo fica intenso, rápido, e o seu cérebro jura que é pra sempre.

Não é. A tempestade de areia tem uma coisa a seu favor: ela passa. A intensidade sobe, chega ao auge e baixa. Sempre.

Por isso, no meio dela, a tarefa não é resolver a vida. É atravessar. Você não luta contra o vento — se abaixa, se protege, acalma o corpo e espera o pior passar. E não toma nenhuma decisão grande enquanto a areia está voando. Decisão definitiva no auge da tempestade quase sempre vira arrependimento depois.

Proteger. Acalmar o corpo. Esperar passar. É isso.

DESERTO DO GUI

Eu me inscrevi num curso de regulação emocional em Amsterdã, na Vrije Universiteit. Uma universidade séria, conhecida — e o tema era exatamente o que eu queria. O que eu não li foram os detalhes daquele curso específico.

Quando li, era tarde. O curso inteiro era feito de ler artigo científico, aula após aula. E, no fim, eu teria que entregar um projeto de pesquisa.

Era o meu trauma, em pessoa. Anos antes, uma bolsa de pesquisa na faculdade quase me fez largar tudo — não a pesquisa em si, que eu até gostei, mas sentar e escrever o projeto depois. Saí de lá jurando que nunca mais ia chegar perto disso. E ali estava eu, do outro lado do mundo, prestes a pagar caro por exatamente aquilo.

Eu surtei. No auge, era certeza absoluta: eu tinha cometido o maior erro, ia ser a pior experiência da minha vida outra vez. A tempestade jurava que era pra sempre. E eu quase desisti.

Mas ela passou — como toda tempestade de areia. Subiu, chegou ao topo e baixou. E eu atravessei o curso inteiro. Ele mudou o jeito como eu lido com a regulação emocional, e com a ciência dela — é parte do que sustenta este livro. Desistir no auge do susto teria sido péssimo. E eu quase fiz isso no único momento em que não dava pra decidir nada.

— Gui

A areia movediça

A outra é diferente. Ela não soterra de uma vez — puxa devagar. É o sofrimento que se arrasta: a vergonha, a autocrítica, a sensação de fracasso, o impostor, o erro que toca de novo e de novo na cabeça.

E ela tem uma armadilha cruel: quanto mais você se debate, mais afunda.

Parece que lutar contra a dor — discutir com ela, se cobrar pra sair logo, se julgar por estar ali — vai te tirar dela. Faz o contrário. Brigar com o que dói por dentro tende a manter a dor de pé, e até aumentá-la (Wang 2024). É como areia movediça mesmo: o esforço bruto é o que mais te puxa pra baixo.

A saída é estranha, porque é o oposto do instinto: parar de se debater.

Não é desistir. É parar de gastar força lutando contra o que não se vence na força. Em vez de se atacar por estar afundando, você se trata como trataria um amigo na mesma situação — com gentileza, não com chicote. Isso tem nome: autocompaixão. E não é frescura — tratar-se com gentileza reduz a autocrítica e o peso da vergonha (Wakelin 2021; Neff 2022). É o que afrouxa a areia.

Parar de se debater. Se tratar com gentileza. Deixar a dor existir sem brigar com ela. É assim que se sai da areia movediça.

| Saber em qual você está

Essa é a parte que muda tudo. As duas crises pedem respostas opostas. Na tempestade de areia, você age pra se proteger e espera passar. Na areia movediça, você para de agir contra si e se acolhe.

Trocar uma pela outra custa caro. Tentar "esperar passar" um sofrimento crônico, parado e sem gentileza, deixa você anos na areia. Tentar "resolver na força" uma crise aguda, no auge, leva a decisões das quais você se arrepende.

Não precisa de diagnóstico pra isso. É só uma pergunta honesta: isto é uma tempestade que vai baixar em minutos ou horas? Ou é uma areia que já te puxa faz tempo? A resposta já diz pra onde remar.

Por enquanto, leve só isto: nem toda crise se atravessa do mesmo jeito. E saber a diferença já é meio caminho.

ENCHER O CANTIL *uma ferramenta pra levar*

Há uma folha pra cada velocidade. A da tempestade de areia ajuda a se proteger e esperar passar na crise aguda; a da areia movediça ajuda a sair da ruminação sem se debater. Use a que a hora pedir.

TEMPLATE · exemplo preenchido — [Saindo_da_Tempestade_de_Areia.pdf](#) · [Saindo_da_Areia_Movedica_Ruminacao.pdf](#)

ANEXO · em branco — [Caderno de Mapas](#)

ENCHER O CANTIL *uma ferramenta pra levar*

Quando um pensamento gruda e fica rodando — "sou um desastre", "vai dar tudo errado" —, examinar ele de perto tira o poder dele. O Registro de Pensamentos te guia passo a passo: o que aconteceu, o que você pensou, e o que é real. E a folha da Adivinhação é pra aquela miragem específica de cravar o futuro (ou o que o outro pensa) como se já fosse fato — separando o que é previsão do que é mesmo um fato.

TEMPLATE · exemplo preenchido — [Registro_de_Pensamentos.pdf](#) · [Saindo_da_Miragem_Adivinhacao.pdf](#)

ANEXO · em branco — [Caderno de Mapas](#)

FONTES DESTE CAPÍTULO

Buscas feitas via Consensus (ferramenta de terceiros). Os links levam ao resumo de cada estudo.

Brigar com / evitar o que dói por dentro tende a manter e ampliar o sofrimento — Wang 2024. <https://consensus.app/papers/details/0dcbbe7407dd54c68be0e06607feb3e6/>

Tratar-se com compaixão reduz a autocrítica (meta-análise de ensaios) — Wakelin 2021. <https://consensus.app/papers/details/62ed4593266c5908b06864daf7a7bae2/>

A autocompaixão como jeito saudável de lidar com pensamentos e emoções difíceis — Neff 2022. <https://consensus.app/papers/details/bb5f44f8ca545cc2a345f7fe345358ff/>

Encarar o que a gente evita

Se a areia movediça é parar de se debater por dentro, tem um par dela, por fora: voltar a se aproximar do que você anda evitando. Porque a evitação também é uma areia que afunda — devagarinho, sem crise nenhuma. Cada coisa que a gente não enfrenta cobra um preço escondido.

Funciona em ciclo: vem o gatilho (um convite, a ideia de uma tarefa, sair de casa). O corpo reage — frio na barriga, peito apertado, pernas pesadas. Aí você desiste — cancela, adia, volta. E vem um alívio imediato, gostoso. Mas depois chega a culpa — e o próximo convite fica ainda mais difícil.

O problema é o que esse alívio ensina. Cada vez que você evita, o cérebro aprende: evitar = alívio. E o limiar pra próxima evitação abaixa. Brigar com o desconforto por dentro, ou fugir dele, tende a manter o sofrimento de pé (Wang 2024). A fuga não é falha de caráter — é o ciclo fazendo o que ciclo faz.

O frio na barriga não é sinal de perigo. É sinal de que algo importa pra você.

A saída não é parar de sentir. É aprender, na prática, que o desconforto é tolerável, que passa, e que você sobrevive a ele. Isso se faz aos poucos — e funciona: encarar aos poucos o que se evita é o coração das terapias que mais ajudam na ansiedade (Cuijpers 2024; McLean 2021). Não é milagre, é gradual. Mas o caminho existe.

Tem quem, junto do psiquiatra, use medicação pra baixar o alarme do corpo antes de exposições planejadas — mas isso é conversa individual com quem te acompanha, não receita de livro.

A escada

A recuperação vem em degraus, não em saltos. Você monta a sua, do mais fácil ao mais difícil. Degraus baixos: mandar uma mensagem, atender uma ligação curta, ir à padaria. Médios: uma videochamada de dez minutos, ir ao mercado sozinho com hora de saída, um café com alguém de confiança. Altos: uma reunião com a câmera ligada, duas horas num lugar sem obrigação de render, um encontro pequeno.

Regra de ouro: repita cada degrau duas ou três vezes antes de subir. Sucesso não é "não sentir nada" — é "fui e fiquei o tempo combinado".

| A porta de saída

Um dos medos mais fortes é "se eu for, fico preso". Ter uma frase de saída pronta muda o cálculo, de "não vou conseguir" pra "se precisar, sei como sair": "preciso dar uma pausa, já volto"; "hoje meu limite é até as X horas"; "foi muito bom te ver, mas preciso ir". Saber que dá pra sair é o que te deixa entrar.

O objetivo não é parar de sentir. É parar de fugir.

ENCHER O CANTIL *uma ferramenta pra levar*

O Plano de Enfrentamento ajuda a montar a sua escada e as suas frases de saída, no seu ritmo. E o Diário da Travessia é o registro de trinta segundos por dia — o que aconteceu, o que o corpo sentiu, o que você fez, e o desconforto de 0 a 10. Não é tarefa de casa; é o seu mapa de navegação.

TEMPLATE · exemplo preenchido — Plano_Enfrentamento.pdf ·
Diario_da_Travessia.pdf

ANEXO · em branco — Caderno de Mapas

ENCHER O CANTIL *uma ferramenta pra levar*

Boa parte do que a gente evita é tarefa que parece que "vai dar tempo" — e nunca dá. A Duna do Tempo trata dessa conta otimista: estime e some metade, pergunte quanto levou da última vez, e comece pelo prazo de trás pra frente. Quando o tempo fecha, sobra menos motivo pra fugir.

TEMPLATE · exemplo preenchido — Saindo_da_Duna_O_Tempo.pdf

ANEXO · em branco — Caderno de Mapas

FONTES DESTES CAPÍTULO

Buscas feitas via Consensus (ferramenta de terceiros). Os links levam ao resumo de cada estudo.

Brigar com / evitar o que dói por dentro tende a manter e ampliar o sofrimento — Wang 2024. <https://consensus.app/papers/details/0dcbbe7407dd54c68be0e06607feb3e6/>

Psicoterapias para os transtornos de ansiedade são eficazes, com taxas de resposta modestas (meta-análise de 441 ensaios) — Cuijpers 2024. <https://consensus.app/papers/details/f257c53fc7e85b808ac4df91ff728df4/>

A terapia de exposição tem efeitos grandes frente a controles (meta-análise) — McLean 2021. <https://consensus.app/papers/details/fc42c371251850fdb41199aa1b4714d1/>

O que sustenta tudo

Antes das ferramentas pra cada tipo de crise, vêm quatro coisas que sustentam a travessia inteira. Não são técnicas. São princípios. É o que faz qualquer ferramenta funcionar melhor — ou faz ela falhar, quando falta.

Não existe técnica mágica

Tem uma fantasia que atrapalha mais do que ajuda: a de que existe uma técnica certa, uma só, que desliga a tempestade. Respira de um jeito, pensa tal coisa, e pronto. Não existe. E saber disso tira um peso enorme.

A ciência da regulação emocional mostra uma coisa interessante: nenhuma estratégia é boa ou ruim por si só. O que funciona depende do momento (Bonanno & Burton 2013). Respirar devagar ajuda numa hora. Se distrair ajuda em outra. Falar com alguém, em outra. A mesma ferramenta que salva hoje pode não encaixar amanhã.

Por isso o que ajuda de verdade não é uma técnica — é um punhado delas, e a liberdade de escolher conforme a hora. Quem tem repertório e ajusta a ferramenta ao contexto tende a sofrer menos (Chen 2024; Kaur 2025). É a ciência geral da regulação que diz isso — são padrões, não fórmula garantida. Mas o padrão se repete.

Você não atravessa o deserto com uma ferramenta só. Leva um punhado, e usa a que a hora pedir.

Pegar a tempestade cedo

Quanto mais cedo você percebe a tempestade subindo, mais ferramenta ainda alcança. No auge, quase nada chega — o vento cobre tudo.

Por isso vale conhecer os seus primeiros sinais. O aperto no peito, a impaciência que cresce, a vontade de sumir, o pavio curto. Cada pessoa tem os seus. Aprender a notá-los cedo é metade do trabalho — dá pra se abrigar antes de a areia cobrir tudo. Não é vigiar a si mesmo o tempo todo. É só ir conhecendo o seu clima.

Treinar na calma

Ninguém aprende a montar o camelo no meio da tempestade. A ferramenta que a sua mão acha na crise é a que você já treinou na calma. No auge, pensar é difícil — então não dá pra contar com aprender na hora. O que vale é repetir pequeno, em dia tranquilo, até virar quase automático.

E isso se treina: programas que ensinam justamente a flexibilizar a regulação — ter mais ferramentas e escolher conforme a hora — melhoram o bem-estar e reduzem o sofrimento num ensaio recente (Sharma 2024). Não é talento de nascença. É treino. Treinar respirar quando você já está calmo parece bobagem. Não é. É assim que, no dia ruim, o corpo lembra sozinho.

Pra mudar o resultado, mude a estratégia

Você vai testar uma ferramenta e ela não vai funcionar. Vai acontecer. E aqui mora a parte mais importante: isso não é falha sua.

É informação. Aquela ferramenta, naquele momento, não encaixou. Só isso. Ajustar quando algo não está funcionando não é fracasso — é, na verdade, sinal de regulação saudável (Bonanno & Burton 2013; Chen 2024).

Então, em vez de se cobrar por "não conseguir", você troca: pra mudar o resultado, mude a estratégia. Tenta outra. E outra. Feito é melhor que perfeito — e testar é melhor que travar esperando a ferramenta ideal.

A falha de uma ferramenta nunca é a sua falha.

FONTES DESTE CAPÍTULO

Buscas feitas via Consensus (ferramenta de terceiros). Os links levam ao resumo de cada estudo.

Nenhuma estratégia é boa ou ruim por si só; o que funciona depende do contexto — flexibilidade regulatória (clássico fundador) — Bonanno & Burton 2013. <https://consensus.app/papers/details/39c388b27f9b523cb178da6f3db2ed9a/>

Escolher a estratégia conforme o contexto se associa a menos sofrimento — Chen 2024. <https://consensus.app/papers/details/1450e0074f215d10863344dae24c0f1d/>

Formulação atual da flexibilidade: monitorar a estratégia e ajustá-la conforme o contexto — Kaur 2025. <https://consensus.app/papers/details/7db281149e7c5f3da8880ff72c9e6f07/>

Treinar a flexibilidade da regulação melhora o bem-estar e reduz o sofrimento (ensaio) — Sharma 2024. <https://consensus.app/papers/details/922d7f65983d5805ae6c78fba6795f47/>

Reconhecer o tipo de crise

A crise não é uma coisa só. Tem vários tipos, e cada um pede um primeiro movimento um pouco diferente. Não é pra decorar nem se encaixar numa caixinha: eles se misturam — um pânico vira sobrecarga, uma raiva vira meltdown. São pistas, não gavetas. Reconhecer mais ou menos onde você está já ajuda a escolher por onde começar.

O movimento que serve quase sempre

Antes dos tipos, o que vale pra quase todos. No pico, não decida nem responda — é ali que mora o arrependimento; ganhe tempo. Baixe o corpo: respire devagar, com a saída do ar mais longa que a entrada, que acalma o alarme (Balban 2023) — efeito real, ainda que modesto (Fincham 2023). Corte o estímulo: menos luz, menos som, menos demanda. E se trate com a gentileza que daria a um amigo: a autocompaixão amortece o golpe (Müller 2024). Depois, espere — a intensidade sempre baixa.

E o limite que vale pra todos: se em algum momento vier vontade de se machucar, ou de não estar mais aqui, esse é o sinal de acionar a rede — 188 (CVV) e 192 (SAMU), 24 horas; o CAPS mais perto, no dia a dia. Os tipos abaixo só acrescentam o detalhe específico de cada um.

Pico emocional e pânico

A emoção ou o medo disparam e o corpo entra em alarme: coração acelerado, falta de ar, vontade de reagir agora. O pânico assusta muito — mas o alarme não é perigoso, é um detector de fumaça sem incêndio, e passa em minutos. O detalhe aqui é o corpo: a respiração lenta lá de cima é o primeiro movimento. E não decida nada no pico.

Sobrecarga, meltdown e shutdown

O mundo chega demais — som, luz, gente — até transbordar. Às vezes é difícil separar a sobrecarga sensorial da crise emocional; pra muita gente, são a mesma coisa (Beck 2024). Quando transborda pra fora, é meltdown (choro, grito, fuga); pra dentro, shutdown (você emudece, congela). Não é manha nem frescura — é o sistema passando do limite (Lewis 2023; Soden 2025). O detalhe é menos tudo: tira o estímulo, sai do ambiente, e não tente explicar nem

decidir agora — pensar está difícil de verdade. Um canto calmo já ajuda muito (Oldenburg 2026).

| Dissociação

O oposto de explodir: você desliga. Tudo fica distante, nebuloso, como se você se visse de longe. Não é "viajar na maionese" — é um jeito antigo de o sistema se proteger quando passa do limite (Burbuck 2024). O detalhe é reancorar pelos sentidos: pés no chão, nomear o que vê, segurar algo com textura, dizer onde você está e que dia é hoje (Fani 2023). Aos poucos, sem susto.

| Rejeição (a tal da "RSD")

Uma crítica — às vezes só a suspeita dela — acende uma dor enorme e instantânea, fora de proporção com o tamanho do ocorrido. Muita gente com TDAH conhece bem: é uma das faces da nossa desregulação emocional (Rowney-Smith 2024; Ginapp 2023). Tem quem chame de "RSD"; o nome vem da clínica e da comunidade, não é diagnóstico formal — mas a experiência é real. O detalhe é nomear o alarme ("é a minha sensibilidade à rejeição disparando") e não agir na primeira leitura: ela faz a gente enxergar rejeição onde às vezes não tem.

| Travamento cognitivo

Você sabe o que precisa fazer, quer fazer, e mesmo assim não começa. Trava. Não é preguiça: iniciar a tarefa, segurar o objetivo e vencer a aversão são as funções que mais custam no TDAH (Kofler 2024) — e quanto mais aversiva a tarefa, mais trava (Soler-Gutiérrez 2023). O detalhe é encolher a tarefa até ela ficar ridícula de pequena: não "escrever o relatório", só "abrir o documento". O primeiro passo minúsculo destrava; o resto vem no embalo. E larga o açoite — a surra em si mesmo só aperta o nó (Turgeman 2025).

| Crise de vínculo

Um vínculo importante parece ameaçado — uma briga, um silêncio, um "a gente precisa conversar" — e dispara um medo fundo de abandono. Vem o impulso de agarrar (ligar mil vezes, exigir garantia) ou de cortar antes que cortem você. Com a sensibilidade à rejeição, vem mais forte (Messina 2023). No auge, "vou ser abandonado" parece fato — mas é o alarme falando. O detalhe é reconhecer o alarme e não agir no impulso; a conexão segura, buscada com calma, é o que de fato acalma (Mosannenzadeh 2024).

Esses são alguns dos tipos mais comuns — e, de novo, eles se misturam. Você não precisa acertar o nome. Precisa só de uma pista do que está acontecendo pra escolher o primeiro movimento.

UM CUIDADO *de bem-estar*

Vale pra todos: se em algum momento a crise trazer vontade de se machucar, ou de não estar mais aqui, esse é o sinal mais claro pra acionar a rede de segurança. O CVV (188) atende 24 horas, por telefone. O SAMU (192) também. E o CAPS mais perto cuida disso de perto, no dia a dia. Pedir ajuda na hora certa é a coragem que mais importa.

FONTES DESTE CAPÍTULO

Buscas feitas via Consensus (ferramenta de terceiros). Os links levam ao resumo de cada estudo.

Respirar devagar, com a expiração mais longa, baixa a ativação aguda e melhora o humor (ensaio) — Balban 2023. <https://consensus.app/papers/details/252fb4e9655a544f84d9b7d7bef57bdc/>

Exercícios de respiração reduzem estresse e ansiedade, com efeito real, porém pequeno-a-médio (meta-análise) — Fincham 2023. <https://consensus.app/papers/details/47b3b407e9505d2298d4ed70da367884/>

Para muitos adultos autistas, a crise emocional é vivida como indistinguível da sobrecarga sensorial — Beck 2024. <https://consensus.app/papers/details/ac166de73b085edb9e48e18217c7022a/>

Relato em primeira pessoa: o meltdown é sobrecarga que transborda, com pensamento e fala prejudicados — Lewis 2023. <https://consensus.app/papers/details/5e45c5f9f536587181263cd92928afcd/>

Modelo do meltdown: hipervigilância crônica e hiper-reatividade aguda — não manipulação — Soden 2025. <https://consensus.app/papers/details/7ed0fd3130575c808a26f36fc5b4a7b2/>

Na crise de pessoas autistas, um ambiente calmo e acolhedor facilita o cuidado — Oldenburg 2026. <https://consensus.app/papers/details/664fcfa823665671961206e425a10593/>

A dissociação é resposta de proteção à ameaça/sobrecarga; o que ajuda é restaurar a segurança (revisão) — Burback 2024. <https://consensus.app/papers/details/700e07f999de50349182feef3cd4elfa/>

Reancorar pela respiração e pela percepção do corpo ajuda a sair de estados dissociativos — Fani 2023. <https://consensus.app/papers/details/8201f1ee91ba5b6db30c74ee946cf6d5/>

A sensibilidade à rejeição no TDAH é vivida como dor intensa, com recolhimento e mascaramento — Rowney-Smith 2024. <https://consensus.app/papers/details/01873b70a9fc52e6b9771bebc3aa70e3/>

Adultos com TDAH descrevem a disforia sensível à rejeição como parte da desregulação emocional — Ginapp 2023. <https://consensus.app/papers/details/b59fa0b534ac5562952fbf64a640e794/>

Bem-estar, autorregulação e resiliência amortecem a relação entre TDAH e sensibilidade à rejeição — Müller 2024. <https://consensus.app/papers/details/cdd2c7b5356a512c849708677f594300/>

No TDAH há dificuldades reais de função executiva (iniciar, manter o objetivo, memória de trabalho) — Kofler 2024. <https://consensus.app/papers/details/d57dddfbc3576593e1f6648462c5d5/>

A desregulação emocional é sintoma central do TDAH adulto, ligada à função executiva — Soler-Gutiérrez 2023. <https://consensus.app/papers/details/f96ff4fdeadd5cfb9e84a818428fdad6/>

A procrastinação tem peso real na qualidade de vida de adultos com TDAH — Turgeman 2025. <https://consensus.app/papers/details/6d3ad71538da56a0b1e90d1b446ebaf7/>

Na ansiedade de apego, o sistema "hiperativa": dependência exagerada do outro e desregulação — Messina 2023. <https://consensus.app/papers/details/b21ae6d4b7375c0194fea25cd74e6dba/>

A ansiedade de apego se liga a uma regulação emocional menos flexível nos relacionamentos — Mosannenzadeh 2024. <https://consensus.app/papers/details/048fb2a79b205f6bad2097bcd7b6e826/>

Montar o seu plano

Você já conhece as duas velocidades, o que sustenta a travessia e os tipos de crise. Agora a gente junta tudo num lugar só: um plano.

Um plano de crise é um papel — ou uma nota no celular — que você monta agora, na calmaria, pra usar quando a tempestade apertar. No auge, pensar é difícil. Então a ideia é simples: decidir antes o que fazer, pra não ter que inventar no pior momento.

Isso não é exagero nem drama. Planos assim, simples e escritos, reduzem de verdade o risco nos momentos de crise (Weinstock 2025). E funcionam melhor quando são seus — com as suas palavras e os seus exemplos, não um modelo genérico (Rainbow 2024). Melhor ainda se você montar junto com alguém que te acompanha: seu terapeuta, seu psiquiatra, uma pessoa de confiança.

São sete partes. Preencha as que fizerem sentido pra você.

1. Meus sinais de alerta. O que avisa que a tempestade está chegando? Pode ser um pensamento ("não aguento mais"), uma sensação no corpo (peito apertado, um cansaço estranho), ou um comportamento (sumir, parar de responder). Conhecer os seus primeiros sinais é o que dá tempo de agir cedo — e isso, na prática, protege (Kearns 2024).
2. O que me acalma sozinho. Coisas que você consegue fazer sem depender de ninguém pra baixar a intensidade: respirar devagar, tomar um banho, caminhar, ouvir uma música, se ancorar no presente pelos sentidos. Liste duas ou três que já funcionaram pra você.
3. Quem e o que me distrai. Quando a cabeça gruda no sofrimento, mudar de cenário ajuda. Pessoas, lugares ou atividades que tiram o foco da dor por um tempo. Não é fugir do problema; é dar um tempo pro corpo baixar.
4. Quem eu posso chamar. Liste nomes e telefones de pessoas a quem você consegue pedir ajuda. Escreva agora, com número e tudo, pra não ter que procurar no meio da crise.
5. Ajuda profissional e emergência. Anote os contatos do seu cuidado: terapeuta, psiquiatra, o CAPS mais perto de você. E os que funcionam 24 horas: o CVV (188), por telefone; o SAMU (192) pra emergência. Deixe esses números já escritos aqui.

6. Deixar o ambiente mais seguro. No momento de crise, vale afastar do alcance aquilo que poderia te machucar num impulso — e, se der, deixar isso aos cuidados de alguém de confiança até a tempestade passar. Reduzir o acesso no auge salva vidas. Não é desconfiar de você; é tirar de cima o peso de ter que resistir sozinho na pior hora.

7. Por que vale a pena ficar. As suas razões. Pessoas que você ama, algo que você ainda quer ver ou fazer, um bicho que depende de você, um valor seu. Quando muita gente monta esse plano, são justamente as pessoas queridas que aparecem aqui como motivo pra seguir (Denecke 2025). Escreva as suas, com nome e detalhe. Esta é a parte que você relê primeiro.

Monte esse plano hoje, num dia tranquilo, e deixe num lugar fácil de achar — no celular, na carteira, na geladeira. Revise de vez em quando; ele cresce com você.

E uma última coisa, importante: um plano não substitui ajuda. Ele é uma ponte pra atravessar o pior momento até a ajuda chegar. Se a vontade de se machucar, ou de não estar mais aqui, apertar, ligue pro CVV (188) ou procure o SAMU (192) agora. Você não precisa atravessar isso sozinho.

ENCHER O CANTIL *uma ferramenta pra levar*

Esta é a folha mais importante do caderno. O Plano de Segurança organiza tudo num lugar só, com as suas palavras: os seus sinais, o que te acalma sozinho, quem chamar, e os serviços de emergência. E o Cartão da rede de apoio cabe na carteira — os nomes e números pra hora do aperto, já escritos.

TEMPLATE · exemplo preenchido — Plano_Seguranca.pdf ·
Cartao_da_rede_de_apoio.pdf

ANEXO · em branco — Caderno de Mapas

FONTES DESTE CAPÍTULO

Buscas feitas via Consensus (ferramenta de terceiros). Os links levam ao resumo de cada estudo.

Plano de segurança com acompanhamento reduziu eventos suicidas e tentativas num ensaio clínico — Weinstock 2025. <https://consensus.app/papers/details/b47f6539f9265f16bb91fa275ba10d57/>

Revisão sistemática: planos de segurança reduzem ideação e comportamento suicida e internações — Rainbow 2025. <https://consensus.app/papers/details/221ec30c97e55c319cfefde9f53a3ac5/>

Meta-análise fundadora: planos de segurança reduzem o comportamento suicida — Nuij 2021. <https://consensus.app/papers/details/0213e15bcc795647ab6ea62b8897f03b/>

Planos personalizados e úteis melhoram o enfrentamento mais que modelos genéricos — Rainbow 2024. <https://consensus.app/papers/details/fafaaa99226a54a9985bbd64e64cad9f/>

Sinais de alerta e estratégias de autocuidado no plano se associam a menos tentativas e reinternações — Kearns 2024. <https://consensus.app/papers/details/879e5ed17c905662b3eedb3633118752/>

Em milhares de planos reais, pessoas queridas aparecem como principais razões para viver — Denecke 2025. <https://consensus.app/papers/details/016792dfbaf557e6911cafd66d137272/>

Se a tempestade voltar

Você chegou ao fim desta parte. E o mais importante já está com você.

Que a crise não é uma coisa só — tem velocidade, tem tipo, e cada uma pede um movimento diferente. Que nenhuma ferramenta é mágica, mas um punhado delas, treinado na calma, é o que a sua mão acha na hora difícil. Que pegar a tempestade cedo muda tudo. E que, se a ferramenta falhar, a falha é da ferramenta — não sua.

Nada disso é sobre nunca mais ter crise. A tempestade volta; faz parte do deserto. O que muda é você saber que ela passa, e ter um plano pra atravessar enquanto ela não passa.

O que você leva daqui

Se for pra guardar pouca coisa, guarde isto: no auge, proteja-se, acalme o corpo, e não decida nada. Espere baixar. Use o que você já treinou. E não atravesse sozinho — chamar ajuda é a parte mais corajosa, não a mais fraca.

E o seu plano, lá do capítulo anterior, não é enfeite. Monte ele de verdade, num dia tranquilo, e deixe à mão. Ele é o mapa que o seu eu de hoje deixa pro seu eu da tempestade.

UM CUIDADO *de bem-estar*

Se a crise está apertando neste momento, ou se vier a vontade de se machucar ou de não estar mais aqui, procure ajuda agora:

CVV — 188 — ligação gratuita, 24 horas, todos os dias.

SAMU — 192 — emergência.

CAPS — o serviço de saúde mental mais perto de você, pra um cuidado que continua.

Pedir ajuda na hora certa é a coragem que mais importa. Você não precisa atravessar isso sozinho.

Mais adiante, o deserto continua: a caravana (quem anda com você) e o oásis (o sentido que te move). Por ora, descanse — você já atravessou bastante.



PARTE 4

A caravana

relacionamentos



Os que andam perto

Tem uma parte da travessia que ninguém faz no lombo do próprio camelo: a parte que depende de gente.

Este capítulo é sobre quem já anda perto de você — o parceiro, a família, os colegas, os amigos de sempre. Por que esses laços às vezes pesam mais do que deveriam. E como cuidar deles sem se perder no caminho. No próximo capítulo a gente fala de achar gente nova, a sua tribo. Aqui, a gente começa pelos que já estão por perto.

Ninguém cruza o deserto sozinho

A gente não foi feito pra atravessar sozinho. Nenhum ser humano foi.

A ciência é bem dura nisso: ter vínculos de verdade é um dos fatores que mais protegem a sua saúde e a sua vida — tanto quanto coisas que a gente leva muito a sério, tipo parar de fumar (Mann 2022; Pearce 2023). E a solidão crônica faz o caminho contrário: adoce o corpo e a mente (Wickramaratne 2022; Barjaková 2023).

Isso vale pra todo mundo. Mas pesa ainda mais pra gente. Porque o deserto empurra a gente pro isolamento o tempo todo: a vergonha de ter falhado de novo, o medo da rejeição, o cansaço de existir entre pessoas. Aí a gente se afasta "só um pouco" — e o pouco vira muito.

Se afastar não é frieza nem fraqueza. Muitas vezes é o camelo economizando água. Mas economizar água demais, no deserto, também mata.

Construir e manter uma caravana é uma habilidade — e habilidade se aprende. Como achar a sua gente vem no próximo capítulo. Como escolher quem vale a pena vem com a bússola de ouro, lá no fim.

Por que os vínculos pesam mais pra gente

Você ama as pessoas. E mesmo assim os relacionamentos parecem um terreno difícil, cheio de pedra. Isso tem explicação — e não é falta de amor.

Quem tem TDAH costuma ter mais atrito e mais instabilidade nas relações (Wymbs 2021; Wozniak 2022). O mecanismo é importante: depois de um dia inteiro segurando o camelo — focando no que não interessa, segurando

impulso, fingindo trote constante —, sobra pouca água. E quem recebe esse resto seco é justamente quem mais convive com a gente (Wymbs 2018).

A data esquecida, a interrupção no meio da fala, o "depois eu faço" que não vem. Do lado de fora parece descaso. Por dentro é função executiva no fim da bateria, não falta de afeto.

E tem um peso a mais: muita gente como a gente carrega a sensação de ser "um fardo" pra quem ama (O'Brien 2025). Essa vergonha faz a gente se encolher — e encolher machuca o vínculo mais ainda. Vira um ciclo.

O que de fato segura um relacionamento não é a ausência de atrito. É o apreço e o compromisso ditos em voz alta — nomear o que você valoriza naquela pessoa, e ela em você (Joel 2020).

DESERTO DO GUI

Na divergência, às vezes a coisa mais difícil é a mais simples: saber o que você está sentindo. Demorei pra aprender — foi na terapia — que raiva, frustração e sobrecarga não são a mesma coisa, mesmo quando chegam com a mesma cara.

Numa viagem com um namorado, na Itália, em pleno agosto, comecei a achar tudo que ele fazia insuportável. Cada gesto me irritava. E levei um tempão pra perceber — eu jurava que o problema era ele. Até que, parados numa praça cheia de gente, do nada meus olhos encheram de lágrima. Pensei: tem algo errado. Eu estou prestes a chorar no meio dessa praça — e não é só ele que está me irritando. É tudo.

Aí a ficha caiu. Era o verão europeu, o airbnb não tinha ar-condicionado, fazia um calor de rachar, eu não dormia direito havia dias. Eu não estava com raiva. Estava com o cantil vazio — sobrecarregado de estímulo, e quem estava do meu lado levava o resto seco.

A gente foi pra um restaurante mais vazio, com ar-condicionado, e em minutos eu era outro. Não era raiva. Não era frustração com ele. Era sobrecarga. Botar o nome certo no que eu sentia foi o que me devolveu — e devolveu a viagem.

— Gui

A máscara cansa

Passar o dia inteiro fingindo ser um cavalo é exaustivo. Tem nome pra isso: mascaramento.

É esconder os traços pra se encaixar — ensaiar o olho no olho, segurar a agitação, decorar o script da conversa "normal". É real e dá pra medir (Cook

2021; Hull 2021). E compra uma segurança de curto prazo: menos julgamento, menos rejeição na hora.

O problema é o preço. Mascarar muito está ligado a exaustão, ansiedade e à sensação de não saber mais quem você é por baixo da fantasia (Bradley 2021; Moore 2023). A direção dessa relação ainda está em debate na ciência — o quanto é a máscara que adocece, o quanto é quem já sofre que mascara mais (van der Putten 2025). Mas que cansa, cansa.

A gente não mascara por vaidade. A gente aprendeu, apanhando, que mostrar o camelo de verdade custava caro — porque o estigma existe mesmo (Ai 2024).

Tirar a máscara não é tudo ou nada. Ninguém precisa se escancarar pro mundo. É escolher onde e com quem é seguro ser você. Um lugar, uma pessoa de cada vez. E tem um achado bonito aqui: quanto mais a gente se trata com gentileza, menos a gente sente que precisa da máscara (Galvin 2025).

DESERTO DO GUI

Quando fiz um trabalho voluntário na África do Sul, eu atendia um paciente em inglês, ao lado de uma psiquiatra de lá. No meio da consulta, ela virou pra mim: "Ele não está entendendo nada do que você pergunta. Só responde sim." Pra confirmar, perguntou o nome dele. Ele respondeu: "Sim."

Ela me explicou com calma: ali se falam várias línguas, e muita gente não domina o inglês — mas finge que sim, por vergonha. Pediu uma tradutora.

Aquilo me derrubou. Aquele homem tinha esperado meses por aquela consulta. Tinha ido até o hospital disposto. E estava a um passo de ir embora sem ter conversado de verdade com o médico — só pra não admitir que não falava a língua.

Esse é o preço de não falar a língua do outro e ter vergonha de assumir: a gente se esforça, finge que está tudo bem, e ninguém nunca fica sabendo do que está passando — porque ninguém sabe, se a gente não tem a coragem de ser quem é.

Demorei pra perceber que eu fazia exatamente isso. Não com o inglês — com a minha própria neurodivergência, em camadas, a vida inteira. Eu tinha aprendido a responder "sim" pro mundo.

E talvez tenha sido por isso que, anos depois, na residência, um professor me olhou e disse, tranquilo: "Se você tivesse TDAH, já era pra ter aparecido." Ele não estava vendo um cérebro sem prejuízo. Estava vendo uma máscara que tinha funcionado bem demais — inclusive comigo. Porque mascarar bem tem esse efeito cruel: convence todo mundo de que está tudo bem, você inclusive.

— Gui

Escolher essas pessoas seguras é trabalho da bússola — próximo capítulo e parte final. Fazer as pazes com a vergonha que sobra por baixo da máscara é um cuidado contínuo, e a gente volta nele com calma mais pra frente.

Uma casa cheia de camelos

Tem uma chance grande de você não ser o único camelo da sua casa.

O TDAH e a neurodivergência são muito herdáveis — viajam em família (Doherty 2018; Gidziela 2023). Então é comum: o pai ou a mãe com TDAH criando uma criança com TDAH. Casal em que os dois montam camelo. Uma casa inteira de gente atravessando o mesmo deserto, cada um do seu jeito.

Isso traz atrito real. Casas assim costumam ter mais caos no dia a dia — mais coisa esquecida, mais barulho, mais rotina que escorrega (Schiltz 2021). O TDAH

de quem cria está ligado a mais estresse na criação, em boa parte porque o funcionamento da casa fica mais difícil (Jongrakthanakij 2026). E é mão dupla: sintoma gera conflito, conflito piora sintoma (Saulsbury 2025). É um ciclo, não um vilão — ninguém aqui é o culpado.

Agora a parte boa: melhora. Com estrutura externa e apoio, a casa acalma. Treino para pais e mães funciona (Claussen 2022). E famílias divergentes mostram resiliência de sobra quando recebem suporte (Chan 2025).

A estrutura externa — combinados visíveis, lembretes, ambiente que ajuda — é conversa pra outra hora. Aqui fica o reframe: não é uma casa "bagunçada porque alguém não se esforça". São vários camelos dividindo o mesmo oásis pequeno.

| Dinheiro: o atrito invisível

Dinheiro é um dos atritos mais silenciosos e mais pesados da caravana. E mexe com quase tudo: o casal, a família, o sono.

A evidência aqui é forte, não é achismo. O TDAH está ligado a mais dívida, menos poupança e a uma sensação real de não dar conta das finanças (Bangma 2019), além de mais compra por impulso (Bangma 2020). Dados de população inteira mostram desfechos financeiros piores ao longo da vida (Beauchaine 2020; Pelham 2019).

O mecanismo é o de sempre: muita coisa passa pela recompensa-agora, por descontar o futuro (Einarsson 2024). O camelo bebe a água que está na frente dele. O boleto que vence semana que vem não tem o mesmo brilho do que a vontade de agora.

Isso não é irresponsabilidade nem falha de caráter. É como o cérebro do deserto pesa o agora contra o depois. Saber disso já tira um peso enorme das costas.

As ferramentas de fato — automatizar, criar atrito pra gastar, deixar o dinheiro "chato de alcançar" — são conversa pra outra hora. Aqui fica a permissão: não é você que é "ruim com dinheiro". É um terreno que pede estrutura, não força de vontade.

| Trabalho: a caravana que você não escolheu

No trabalho a caravana vem pronta. Você não escolhe os colegas, não escolhe o chefe — e passa ali a maior parte das horas que está acordado.

E o terreno é desigual. Adultos neurodivergentes enfrentam mais subemprego, mais troca de emprego e menos apoio do que merecem pela qualificação que

têm (Harvey 2021). O TDAH atrapalha o funcionamento profissional de formas concretas — prazo, organização, constância (French 2024; Kosheleff 2023). E começa antes de entrar: o próprio processo seletivo filtra a gente, e muita gente esconde os traços com medo de discriminação (Davies 2023).

Aqui vale lembrar uma ideia que volta no próximo capítulo: o desencontro com os colegas é de mão dupla. Não é só o nosso "defeito" de comunicação — é gente que processa o mundo de um jeito conversando com gente que processa de outro (Szechy 2023). Os dois lados se entendem mal. A conta não é só sua.

Ajustes funcionam. Pequenas adaptações — fone, mensagem escrita em vez de recado de boca, instrução clara, um canto mais quieto — estão ligadas a trabalho melhor e mais estável (Heinze 2025). O problema é que, muitas vezes, a gente pede e o ajuste não acontece (Tromans 2023).

E aí entra a decisão difícil: contar ou não contar que você é neurodivergente no trabalho. A verdade honesta é que não tem resposta única. Contar pode abrir portas pro apoio — ou expor ao estigma. Os estudos mostram resultados genuinamente mistos (Lindsay 2019; Romualdez 2021; Sreckovic 2023). Então não é "sempre conte". É uma escolha calculada: pra quem, em que momento, o quanto. (Quase toda essa pesquisa é com adultos autistas; pra TDAH especificamente ela ainda é mais magra — vale saber.)

E tem o custo humano, dos dois lados da moeda: burnout e até trauma são reais nesse terreno — e as forças também são reais, o foco intenso, a criatividade, a honestidade (Raymaker 2022).

Como decidir se vale contar — e pra quem — é trabalho da bússola, no próximo capítulo. As ferramentas de produtividade e organização ficam pra outra hora. Aqui fica o mapa do terreno: o trabalho é uma caravana obrigatória, o desencontro é de mão dupla, e ajuste não é privilégio — é o que faz o camelo render.

Quando a caravana machuca

Essa é a parte mais dura do capítulo. E é a mais anticulpa de todas. Respira, que a gente vai junto.

Nem toda caravana é segura. E gente como a gente é mais exposta a se machucar nas mãos dos outros — bullying, manipulação, exploração, abuso. Não é impressão: revisões grandes mostram que cerca de metade das pessoas autistas passa por alguma forma de vitimização na vida (Trundle 2022; Griffiths 2019). E pra gente, especificamente, os traços de TDAH — impulsividade, desatenção — aparecem ligados a sofrer várias formas de violência ao longo do

tempo (Gibbs 2023). (A ligação do TDAH com violência de parceiro em si ainda é mista na ciência — Harris 2025 — mas o padrão mais amplo de vulnerabilidade é consistente.)

Agora o ponto que precisa ficar gravado: isso não é ingenuidade sua.

São anos ouvindo que o que você sente, percebe ou faz está "errado". Isso treina a pessoa a duvidar de si — e a ceder, a engolir, a ir junto só pra evitar conflito (Pearson 2022; Gibbs 2023). E tem o outro lado, frio: quem agride de propósito procura quem a sociedade deixou vulnerável. A vulnerabilidade é um alvo que escolheram em você — não uma falha que você causou (Cazalis 2022).

Por isso muita gente só percebe muito depois que aquilo era abuso — porque ninguém ensinou como é uma relação saudável pra ter com o que comparar (Pearson 2024).

Alguns sinais de alerta, em qualquer vínculo: alguém que te afasta das outras pessoas; que te faz duvidar da própria memória ("isso nunca aconteceu", "você é louca"); que te pune quando você diz não; que só te trata bem quando você está de máscara. Caravana boa é a que te deixa beber água, não a que te deixa com sede.

Se você se reconheceu aqui: não é culpa sua, e você não precisa resolver isso sozinho. Tem para quem ligar.

UM CUIDADO *de bem-estar*

CVV — 188 — apoio emocional, 24 horas.

CAPS — saúde mental pública, perto de você.

Ligue 180 — Central de Atendimento à Mulher, em caso de violência.

Disque 100 — Direitos Humanos, para denúncia de violações.

Aprender a sentir o seu próprio não — e a escolher quem anda com você — é trabalho da bússola. Reconstruir a confiança em si, depois dessas experiências, é um caminho com calma, sem pressa.

ENCHER O CANTIL *uma ferramenta pra levar*

Há uma folha sobre limites — pra reconhecer as dinâmicas que esgotam e confundem, e ter frases prontas pra dizer "não" com firmeza e gentileza, sem entrar no ritmo do drama. Tem uma folha pra quem anda com você, pra dar a um parceiro, familiar ou amigo que queira entender o seu deserto sem atropelar. E o Cartão da rede de apoio reúne, num lugar só, a sua gente de confiança.

TEMPLATE · exemplo preenchido — Limites.pdf ·

Para_quem_caminha_com_voce.pdf · Cartao_da_rede_de_apoio.pdf

ANEXO · em branco — Caderno de Mapas

FONTES DESTE CAPÍTULO

Buscas feitas via Consensus (ferramenta de terceiros). Os links levam ao resumo de cada estudo.

Conexão protege saúde e longevidade — Mann 2022. <https://consensus.app/papers/details/accc04ed81af50cfa00d662475deab26/>

Vínculos sociais e risco de mortalidade — Pearce 2023. <https://consensus.app/papers/details/a91bbfc8b9c859ef876b0ff3bb45b823/>

Solidão e adoecimento — Wickramaratne 2022. <https://consensus.app/papers/details/5d2fc4f4a6345fa0ba17830046b72c79/>

Solidão como fator de saúde — Barjaková 2023. <https://consensus.app/papers/details/7a425bb9fcd756f29e2cc8fcb00d2be8/>

TDAA e mais atrito/instabilidade nas relações — Wymbs 2021. <https://consensus.app/papers/details/04e095df08c356f7a7fbeb09de5ca6d/>

Autocontrole esgotado leva a comunicação mais áspera — Wymbs 2018. <https://consensus.app/papers/details/a31b7fbd7368530a97fc1c247c8e3cef/>

A sensação de ser "um fardo" para quem se ama — O'Brien 2025. <https://consensus.app/papers/details/810b47ff94575f579f41bfb370d40ae6/>

O que sustenta vínculos: apreço e compromisso — Joel 2020. <https://consensus.app/papers/details/e589ad74cb8650c988c91a18b980c797/>

TDAA e instabilidade conjugal — Wozniak 2022. <https://consensus.app/papers/details/ada84a855e1859148001b3ac094406d0/>

Mascaramento/camuflagem: revisão — Cook 2021; medida e custos — Hull 2021. <https://consensus.app/papers/details/843436c676ba50b699c6325168f0ea96/> · <https://consensus.app/papers/details/90ef5bd270d0570085aa85f334014d2f/>

Exaustão de mascarar; identidade e autenticidade — Bradley 2021; Moore 2023. <https://consensus.app/papers/details/157a35a3e87857709c1e7bd0e6e698af/> · <https://consensus.app/papers/details/3a244fedfb1b564d880f3b5e1458827a/>

Direção causal do mascaramento ainda incerta — van der Putten 2025. <https://consensus.app/papers/details/6ead2ec28a4753539d0a08d16b7f851c/>

Estigma e neurodivergência — Ai 2024. <https://consensus.app/papers/details/b57d9d5ab1c2512e85b2f5bf3fdf3d5b/>

Autocompaixão associada a menos mascaramento — Galvin 2025. <https://consensus.app/papers/details/c9897dcb83155a3ea3ff05ddbc9734b6/>

Alta herdabilidade do TDAH e do autismo — Doherty 2018; Gidziela 2023. <https://consensus.app/papers/details/a58c994e1b0054f1b64aada470b84eb1/> · <https://consensus.app/papers/details/428747760980539ba4c3ed0f221c177/>

Mais caos doméstico; estresse parental via funcionamento da casa — Schiltz 2021; Jongrakthanakij 2026. <https://consensus.app/papers/details/a76e343ad67057bf86d3d7deabf947da/> · <https://consensus.app/papers/details/5a52d0ea02fe55258ed517c9ccd239ea/>

Mão dupla entre sintoma e conflito; treino para pais ajuda; resiliência das famílias — Saulsbury 2025; Claussen 2022; Chan 2025. <https://consensus.app/papers/details/85a8fa0e99755d7692cb0b49499bdc3a/> · <https://consensus.app/papers/details/91d2afe77b525b22a76ac7597abfc35f/> · <https://consensus.app/papers/details/e9f082dfa65e561d83f4ae486d06fa67/>

TDAH e finanças: dívida, compra por impulso, desfechos piores — Bangma 2019; Bangma 2020; Beauchaine 2020; Pelham 2019. <https://consensus.app/papers/details/d3f44969043e5a9193429ce06c69b810/> · <https://consensus.app/papers/details/75d7ff7d63cf5d1aa68a9c4b47cc50cd/> · <https://consensus.app/papers/details/4f17f17513ce5156bcecc752c28f9377/> · <https://consensus.app/papers/details/e200bc9d03e75cacaef4e7d2e03ff2e/>

Mediado por descontar o futuro / adiar gratificação — Einarsson 2024. <https://consensus.app/papers/details/cf1106a98bd259db9dafa8bc08875982/>

Trabalho: subemprego, prejuízos funcionais, processo seletivo — Harvey 2021; French 2024; Kosheleff 2023; Davies 2023. <https://consensus.app/papers/details/e281ed2cfdff548b95814050b5fcb40d/> · <https://consensus.app/papers/details/76824e1c419c542cb2438a0952238970/> · <https://consensus.app/papers/details/8b63ff2523b651688e9ccb77c90f7933/> · <https://consensus.app/papers/details/7694055d70ae5e65afcd641a0d94db0/>

Dupla empatia no trabalho; ajustes ajudam, mas muitas vezes não acontecem — Szechy 2023; Heinze 2025; Tromans 2023. <https://consensus.app/papers/details/77c25266326455cf9005b92ec7fd8733/> · <https://consensus.app/papers/details/02229c6685c655c4a4e33e824e6f1e1d/> · <https://consensus.app/papers/details/4604dfb5be4f57568f17af24c0f20e45/>

Contar ou não no trabalho: desfechos mistos — Lindsay 2019; Romualdez 2021; Sreckovic 2023. <https://consensus.app/papers/details/32fb0f0d15625cada73bc19f09f77777/> · <https://consensus.app/papers/details/cc8e769a6c7c5abab2005684d1a1e096/> · <https://consensus.app/papers/details/c7d6b972e6be5d27a41da5f345d08787/>

Burnout, trauma e forças no trabalho — Raymaker 2022. <https://consensus.app/papers/details/158fa2e984195061b71d1b21f3ab7ac3/>

Vitimização: cerca de metade sofre; vulnerabilidade a experiências negativas — Trundle 2022; Griffiths 2019. <https://consensus.app/papers/details/827dbfffe3615c98b3b3c95100c0cfc5/> · <https://consensus.app/papers/details/b3237a57cbe05325bc0505184f2acef8/>

Traços de TDAH predizem poli-vitimização; "alvo fácil" (qualitativo) — Gibbs 2023. <https://consensus.app/papers/details/8fc8272174595096ab3b48038e16c5b5/> · <https://consensus.app/papers/details/1dfc498f58a25fd3b72f4dae18ffc58f/>

Dificuldade de dizer não; impacto da vitimização; reconhecer bandeiras vermelhas — Pearson 2022; Pearson 2024. <https://consensus.app/papers/details/15e7aa19cb5c555ca3c35b45df7d3f6c/> · <https://consensus.app/papers/details/9de07e3d81235f269d83ded45f4de4d5/> · <https://consensus.app/papers/details/d169a630ce9258e993e83ed7b3946d4d/>

Vulnerabilidade como fator explorado, não causa — Cazalis 2022. <https://consensus.app/papers/details/7e1d44f66daf5840869a69e86b2c2034/>

TDAH e violência de parceiro: associação não confirmada — Harris 2025. <https://consensus.app/papers/details/ccdb65e1c0e65cbbb979a851f890ddf0/>

Achar a sua tribo

O capítulo passado foi sobre os que já andam perto. Este é sobre achar os que combinam — e saber quem vale a pena manter na caravana. Porque tem uma diferença enorme entre estar cercado de gente e ter a sua gente.

Tem gente que fala a sua língua

A vida inteira te disseram que você é ruim de comunicação. É meia verdade — e a outra metade muda tudo.

A ciência chama de "problema da dupla empatia": o desencontro entre quem é neurodivergente e quem é neurotípico é mútuo. Uma falha de tradução nos dois sentidos, não um defeito só seu (Milton 2022). Você não fala a língua deles com fluência, e eles não falam a sua. Os dois lados se perdem.

A prova mais bonita disso: a informação flui tão bem entre pessoas autistas quanto entre pessoas neurotípicas. A conversa só emperra quando os dois grupos se misturam — não dentro de cada um (Crompton 2020; Jones 2023). Ou seja: entre os seus, a conversa pode ser fácil.

Pensa no alívio que é. Você não é quebrado pra se conectar. Você passou a vida falando uma segunda língua, traduzindo a cada frase. Com quem fala a sua língua materna, sai sem esforço.

Achar a sua caravana

Pertencer não é luxo. É água.

Ter mais de um grupo onde você se sente parte está ligado a um bem-estar melhor (Maitland 2021). Um senso positivo de ser neurodivergente — sem vergonha — caminha junto com mais saúde mental (Davies 2024). E sentir solidariedade, fazer parte de uma comunidade, protege (Cooper 2022).

Andar com "companheiros de travessia" — gente que entende sem você ter que explicar — ajuda de verdade (Crompton 2022). Aqui uma honestidade: o apoio entre pares é promissor, mas a ciência dele ainda é jovem, com estudos limitados (Verkooijen 2025). É forte o suficiente pra recomendar, não pra prometer milagre.

Onde achar essa gente? Grupos de apoio, comunidades online, espaços que acolhem a neurodivergência. Até a terapia funciona melhor quando o profissional entende o seu deserto em vez de tentar te transformar em cavalo (Chapman 2022).

E o anticulpa de sempre: se fazer amizade sempre pareceu difícil, não era falha de caráter. Muitas vezes você era o único camelo num campo de cavalos. A solução nem sempre é mudar você — às vezes é mudar o campo.

Um cuidado, porque combina com a nossa água salgada: nem toda "comunidade" online mata a sede. Algumas só alimentam o rolar infinito da tela. O teste é simples — você sai dali com mais água no cantil, ou com menos?

DESERTO DO GUI

Na faculdade, demorei a achar a minha tribo. Quando achei, era um grupo neurodivergente e diverso — cada um atravessando o seu próprio deserto. E, além do pertencimento, veio outra coisa concreta: um grupo de estudos.

Eles me ensinavam, e eu tinha que ensinar de volta — e ter a obrigação de explicar pra alguém era, no fundo, o que me fazia aprender. Já as matérias de decorar, eram eles que me ensinavam, de novo e de novo, até pegar.

Sem entender direito o que estava acontecendo, eu estava recebendo um suporte que fez o quase impossível virar possível: atravessar um curso de medicina sem diagnóstico e sem tratamento pra TDAH. Foi muito difícil. Mas com eles, deu.

E não foi só nos estudos. Aquela tribo virou tribo na vida inteira — não só nas provas, mas nas outras partes de mim que também cansavam de se esconder. Com eles, eu podia ser quem eu era em mais de um sentido.

Hoje eu sei o que era aquilo, e eram duas coisas ao mesmo tempo. Parte era gente que falava a minha língua — com eles eu não precisava traduzir. E parte era andaime: o apoio de fora que o meu cérebro, sozinho, não dava conta de montar. Sozinho, eu não teria passado.

— Gui

Especial: divergência e diversidade sexual e de gênero

Esta parte é pra quem, além de neurodivergente, também é LGBTQIA+. E ela começa por um lugar firme: aqui não tem nada pra "consertar".

Não é coincidência você conhecer tanta gente divergente que também é dissidente de gênero ou de sexualidade. A neurodivergência e a diversidade sexual e de gênero andam mais juntas do que o acaso explicaria — isso aparece em dados enormes, com centenas de milhares de pessoas (Warrier

2020). Em grupos de pessoas autistas, a fatia de gente com gênero diverso é bem maior que na população geral (Bungert 2024).

Por que andam juntas? A ciência ainda não sabe — é tema em aberto, com debate honesto e armadilhas de método (dá pra confundir sexo com gênero, e não é a mesma coisa) (Bölte 2023). O que mudou, e pra melhor, é que o campo parou de tratar isso como um "transtorno" a ser explicado. Hoje se olha pra traços que existem num espectro, não pra caixinhas (Mittertreiner 2024; Moore 2024). E teorias antigas de "cérebro masculino extremo" ficaram pra trás (Moore 2022).

A máscara, aqui, é dupla. Você já conhece o cansaço de esconder o camelo o dia inteiro. Agora imagina esconder, ao mesmo tempo, quem você ama ou quem você é no gênero. São dois armários, muitas vezes abertos na mesma sala. E a conta aparece nos números: pessoas autistas que são minoria sexual relatam mascarar mais que as heterossexuais (McQuaid 2025), e o mesmo vale pra quem é de gênero diverso (McQuaid 2021). Tem quem descreva isso como uma máscara "dobrada" (Hake 2024). (Honestidade: nem todo estudo encontra essa ligação — Evans 2023 não encontrou —, então é um padrão real, mas não fechado. E mascarar acontece em vários neurotipos, TDAH incluído — Miller 2021.)

Isso liga direto na saúde mental. Sim, esse grupo tem mais ansiedade e sofrimento (Bungert 2024; Holmes 2026). Mas a causa não é a identidade. É o estresse de minoria — o peso do estigma, da rejeição, e de mascarar em dose dupla. A ferida não é quem você é. A ferida é a resposta do mundo a quem você é, multiplicada.

E o pertencimento fica mais difícil — mas não impossível. O aperto é específico: você cabe pela metade em cada lugar. Tem o espaço LGBTQIA+ que não entende de neurodivergência. Tem o espaço neurodivergente que assume que todo mundo ali é hétero e cisgênero. Em cada um, você pertence só um pedaço — e mascara o resto.

A boa notícia é que existem, sim, lugares de pertencimento e de resistência nesse cruzamento (Moore 2022). E o caminho que protege é o mesmo do capítulo inteiro: quando a identidade é aceita e existe um lugar seguro pra se abrir, a necessidade de mascarar cai (Cage 2020); e participar de uma comunidade que te acolhe está ligado a menos máscara e a uma saúde mental melhor (Evans 2023; Davies 2024).

Por isso, um cuidado a mais: esse grupo também é mais exposto a se machucar nas mãos dos outros (Young 2023) — o que a gente viu em "quando a caravana machuca". Mais um motivo pra procurar gente segura.

A caravana que vale, então, é a que cabe você inteiro — não a que te obriga a escolher qual parte esconder. Você não precisa deixar metade de você no deserto pra ser aceito na viagem.

| A bússola pra escolher quem anda com você

Você não controla quem cruza o seu caminho. Mas controla com quem você anda.

Depois de um tempo com alguém, confere o seu cantil. Você saiu com mais água ou com menos? Mais água: você consegue tirar a máscara perto da pessoa; o seu "não" é respeitado; o seu jeito de verdade é bem-vindo; você sai mais leve. Menos água: você se sente drenado; precisa se vigiar o tempo todo; o seu "não" vira problema; só tem carinho quando você está performando. Lembra das bandeiras vermelhas lá de trás — quem te isola, quem te faz duvidar da sua memória, quem te pune por dizer não.

Esse mesmo cantil decide o contar ou não contar. Falar da sua neurodivergência não é obrigação que você deve a todo mundo. É um presente pra quem merece o seu eu de verdade. Seletivo, calculado, seu.

E tem um detalhe que muda o jogo: quanto mais gentil você é consigo mesmo, menos você se agarra a quem só aceita a sua versão mascarada (Galvin 2025). Quem se trata bem escolhe melhor a companhia.

Repara no que essa bússola é, no fundo: o que você sente e o que você valoriza. É o mesmo instrumento que, apontado pra vida inteira — e não só pras pessoas —, vira a sua Bússola de Ouro. O seu norte, o seu porquê de atravessar.

E o norte tem gente nele. Achar o seu propósito e achar a sua tribo são, no fim, a mesma viagem. É pra lá que a gente vai agora. Vamos juntos.

ENCHER O CANTIL *uma ferramenta pra levar*

A ferramenta deste capítulo é o teste do cantil: depois de um tempo com alguém, pergunte se saiu com mais água ou com menos. E, pra ter sempre à mão quem te enche o cantil, o Cartão da rede de apoio reúne a sua gente segura num lugar só.

TEMPLATE · exemplo preenchido — [Cartao_da_rede_de_apoio.pdf](#)

ANEXO · em branco — [Caderno de Mapas](#)

FONTES DESTE CAPÍTULO

Buscas feitas via Consensus (ferramenta de terceiros). Os links levam ao resumo de cada estudo.

Problema da dupla empatia — Milton 2022. <https://consensus.app/papers/details/972de0b66b875b3c846f201fa5c53bfe/>

Informação flui bem entre pares neurodivergentes; conexão e entendimento — Crompton 2020; Jones 2023. <https://consensus.app/papers/details/7582e183e4c65724ad13022a6bf3da6f/> · <https://consensus.app/papers/details/7fe0a1293ebb5ddd9af902b89f620934/>

Mais grupos de pertencimento, melhor bem-estar — Maitland 2021. <https://consensus.app/papers/details/ec4b849004925b88bcb514d97809ca36/>

Identidade neurodivergente positiva e saúde mental — Davies 2024. <https://consensus.app/papers/details/d7c64c0171815ddeb2ac9a885e21146a/>

Solidariedade e comunidade — Cooper 2022. <https://consensus.app/papers/details/a08600d246c75d4982be23243bb6a6a0/>

"Companheiros de travessia" e apoio entre pares — Crompton 2022. <https://consensus.app/papers/details/9391d6ec2d1353568460f9bac898ff5a/>

Apoio entre pares promissor, mas com evidência limitada — Verkooijen 2025. <https://consensus.app/papers/details/db0dc91e55a35073888af395461e8a70/>

Terapia que entende a neurodivergência — Chapman 2022. <https://consensus.app/papers/details/99089749791a543c9fcbac6948bbdb69/>

Coocorrência de neurodivergência e diversidade de gênero/sexualidade (n=641 mil) — Warrier 2020. <https://consensus.app/papers/details/db3ad5e2ef275e919f135c03aafb193b/>

Maior proporção de gênero diverso; saúde mental — Bungert 2024. <https://consensus.app/papers/details/db136c566e2b532e82185ea8e0d696f4/>

Cautelas de método; sexo não é o mesmo que gênero — Bölte 2023. <https://consensus.app/papers/details/ec90da90bd2e59908dd0360fa03a1547/>

Campo não-patologizante; traços dimensionais — Mittertreiner 2024; Mo 2024. <https://consensus.app/papers/details/b73d1917deec5bceb181c425005550d7/> · <https://consensus.app/papers/details/6d5954e1c567518faf828b604e3aaccf/>

Estresse de minoria e saúde mental — Holmes 2026. <https://consensus.app/papers/details/cf575b8971b25bee86da42ab03794162/>

Vitimização e saúde psicosssexual — Young 2023. <https://consensus.app/papers/details/15d7e29bff7b576d8dc7d1de2de072e8/>

Minoria sexual autista mascara mais; gênero diverso e camuflagem — McQuaid 2025; McQuaid 2021. <https://consensus.app/papers/details/3451447e6b9755d0b69b66294e605b8b/> · <https://consensus.app/papers/details/0ef3c57f436154cd905db95fe44533ee/>

Camuflagem "dobrada" em pessoas trans autistas — Hake 2024. <https://consensus.app/papers/details/e8d5f8c7c16d50d88570daff5344d422/>

Identidade aceita e revelação levam a menos máscara — Cage 2020. <https://consensus.app/papers/details/ed3b2762875350479039dbb8b0ab5dbb/>

Intersecção autismo-gênero; espaços de pertencimento — Moore 2022. <https://consensus.app/papers/details/3e66efad10cd5c5dbace9f3bde4f9f15/>

Mascaramento ligado a trauma e a menor participação na comunidade — Evans 2023. <https://consensus.app/papers/details/af5eea7e16de50c88ac7d5a2d2623322/>

Mascaramento existe em vários neurotipos, TDAH incluído — Miller 2021. <https://consensus.app/papers/details/3007e75ff8c65623883cdf091a87552b/>

Autocompaixão associada a menos mascaramento — Galvin 2025. <https://consensus.app/papers/details/c9897dcb83155a3ea3ff05ddbc9734b6/>



PARTE 5

O oásis e a bússola de ouro

o sentido que te move



O oásis particular

Você atravessou bastante deserto pra chegar aqui. Viu como o seu camelo funciona, aprendeu a segurar a tempestade, achou quem anda com você. Falta a última parada — e é a mais sua de todas.

O oásis particular não é uma ferramenta que alguém te empresta, nem uma pessoa da caravana. É o lugar que é só seu: o que você valoriza, e o descanso que te devolve a água. Ninguém te dá, ninguém te tira. Esta parte é sobre encontrá-lo.

DESERTO DO GUI

Uma vez fiz um retiro de Vipassana: dez dias de silêncio. Sem celular, sem livro, sem televisão, sem conversa. Nada pra fazer a não ser assistir às aulas de meditação, meditar, e contemplar a natureza.

No começo, o silêncio é barulhento — todo o chiado de fundo que a vida costuma tampar vem à tona. Mas, passados os primeiros dias, acontece uma coisa rara pra um cérebro de deserto: dá pra se ouvir.

Foi ali — nos retiros, no mosteiro, na prática de meditar — que eu encontrei o meu oásis particular. E hoje eu entendo que ele é, no fundo, a razão de todas as ferramentas e de toda a psicoeducação deste guia. As ferramentas existem pra te trazer até aqui: aquele lugar dentro da gente, que é só seu, e pra onde dá pra voltar sempre que precisar.

— Gui

Os valores que você escolheu × os que te empurraram

Pergunta difícil: o que você quer da vida é seu mesmo, ou é o que te disseram pra querer?

A ciência separa dois tipos de valor. Os intrínsecos — crescer, ter vínculos, pertencer a algo, cuidar da saúde, fazer o que tem sentido. E os extrínsecos — dinheiro, imagem, status, ser admirado. Viver puxado pelos intrínsecos caminha junto com mais bem-estar (Ryan & Deci 2000; Hope 2018). Correr atrás dos extrínsecos cobra caro: mais exaustão, menos satisfação, mesmo quando você alcança a meta (Vansteenkiste 2007).

E aqui mora a pegadinha: ninguém escolhe os valores extrínsecos sozinho. A pradaria instala eles na gente desde cedo — a família, a escola, a propaganda, o feed (Ferber 2024). A gente cresce achando que quer aquilo, sem nunca ter perguntado se quer mesmo.

Isso tem um nome no nosso dicionário: água salgada. Aquele alívio que parece matar a sede e desidrata. Perseguir um valor que não é seu é beber água salgada a vida inteira — você corre, alcança, e continua com sede.

Anticulpas, como sempre: se você se sente vazio mesmo "tendo dado certo", não é ingratidão nem falta de ambição. Talvez você só esteja correndo atrás da água errada.

Uma ferramenta pra começar a achar a sua água doce — duas partes, faça com calma:

Parte 1 — reconhecer. Olhe esta lista e marque os 5 que mais pesam pra você (não os que "deveriam", os que pesam de verdade): liberdade · criar · honestidade · cuidar de alguém · aprender · justiça · natureza · fé · aventura · pertencer · independência · beleza · ajudar · família · humor · saúde · coragem · paz · conhecimento · lealdade. Some os seus, se faltou algum.

Parte 2 — projetar. Imagine você daqui a muitos anos, olhando pra trás com carinho pela vida que levou. Não pelo que você teve — pelo jeito que você viveu. O que você gostaria de poder dizer? Escreva três frases. O que aparece nelas costuma ser onde seus valores de verdade moram.

Não precisa resolver hoje. O trabalho fundo desses valores virarem um norte é o próximo capítulo, a bússola de ouro. Aqui, basta começar a desconfiar de qual água anda matando — ou não — a sua sede.

ENCHER O CANTIL *uma ferramenta pra levar*

A folha pra fazer este exercício com calma: marcar os seus cinco valores, escrever as três frases, e ir transformando isso num norte — a sua bússola de ouro. Não é pra preencher de uma vez; é pra voltar quando a direção embaçar.

TEMPLATE · exemplo preenchido — [Bussola_de_Ouro.pdf](#)

ANEXO · em branco — [Caderno de Mapas](#)

| Descanso não é prêmio

Tem um valor que a gente quase nunca se permite: descansar. A pradaria ensinou que descanso se merece — que primeiro você produz, aguenta, entrega, e só depois, se sobrar, descansa. Pra quem atravessa o deserto

mascarando o dia inteiro, isso é uma armadilha. Porque a conta de fingir ser cavalo não para de crescer.

Tem nome pra quando essa conta estoura: burnout — no caso autista, descrito como uma exaustão crônica, perda de habilidades e uma sensibilidade que fica em carne viva, resultado de viver num mundo que não acomoda e de mascarar demais (Raymaker 2020). E o que ajuda a sair dele não é apertar mais. É o contrário: descanso, silêncio, baixar as exigências e poder tirar a máscara (Raymaker 2020; Ali 2025).

O tempo sozinho, aqui, não é fuga nem antissocial. É recarga legítima. Pessoas neurodivergentes descrevem um ritmo claro: recuar do excesso, recarregar na quietude, e só então reconectar com o mundo (Neville 2024). O sozinho não te afasta da caravana — ele te devolve pra ela com água no cantil.

Uma honestidade científica: essa literatura do burnout é jovem e vem mais do autismo do que do TDAH — mas a lógica do esgotamento por sobrecarga e máscara vale pra gente também.

A ferramenta de terreno aqui é simples e quase física: tenha um canto de recarga que seja seu. Pode ser um lugar, um horário, um ritual — luz baixa, fone, nada de cobrança. Proteja esse canto como quem protege água no deserto. E trate o descanso pelo que ele é: não a recompensa por ter atravessado, mas parte de como se atravessa.

FONTES DESTE CAPÍTULO

Buscas feitas via Consensus (ferramenta de terceiros). Os links levam ao resumo de cada estudo.

Valores intrínsecos × extrínsecos e bem-estar; necessidades de autonomia, competência e vínculo — Ryan & Deci 2000. <https://consensus.app/papers/details/b0438d5f4d8f5fccb81e726514d424d3/>

Priorizar aspirações intrínsecas prevê mais bem-estar ao longo do tempo (prospectivo) — Hope 2018. <https://consensus.app/papers/details/c7967718af4d5d758e650d6ba937ca08/>

Orientação de valor extrínseca associada a mais exaustão e menos satisfação — Vansteenkiste 2007. <https://consensus.app/papers/details/5128366401fa5c82bd421851a96149f3/>

O ambiente e os pais transmitem valores intrínsecos/extrínsecos (meta-análise) — Ferber 2024. <https://consensus.app/papers/details/c9ff083d92f9568a84d746a98ef552a5/>

Burnout autístico: exaustão crônica, perda de habilidades; recuperação por descanso, menos exigências e desmascarar — Raymaker 2020. <https://consensus.app/papers/details/c353549cf15059d080d1146e58d2ba29/>

Revisão sistemática do burnout autístico: descanso, solidão e apoio ajudam a recuperar — Ali 2025. <https://consensus.app/papers/details/945424a75f395660b01c96c32cc475e5/>

Tempo sozinho como recarga: recuar, recarregar, reconectar — Neville 2024. <https://consensus.app/papers/details/2339906ed8d05552af11913e387f25bd/>

A bússola de ouro

Toda essa travessia começou com uma bússola meio quebrada. Lá na tempestade, ela só apontava pra dor — medo, raiva, vergonha. Era o que dava pra ler naquele momento. Mas bússola que aprende a apontar não serve só pra fugir da tempestade. Apontada pra vida inteira, ela vira outra coisa. Vira ouro.

Este é o último trecho. Aqui a gente descobre não como atravessar — mas por quê.

Quando a bússola vira ouro

A bússola, no nosso deserto, sempre foi o que você sente e o que você valoriza. Na crise, ela aponta pro que dói. Na calma, apontada de propósito, ela aponta pro que importa.

Essa é a virada: parar de usar a bússola só pra apagar incêndio e começar a usá-la pra escolher direção. O que você sente deixa de ser só alarme e passa a ser informação — sobre quem você é e pra onde quer ir. Bússola de ouro é isso: o seu norte. Não um destino que alguém marcou no mapa por você. Um sentido que é seu.

Por que ter um norte muda tudo

Ter um propósito não é papo motivacional. É uma das coisas mais bem estudadas da saúde. Pessoas com um senso de propósito vivem, em média, mais — menos mortalidade e menos eventos cardíacos (Cohen 2016). Têm saúde física um pouco melhor (Czekierda 2017) e, num dado bonito pra gente, sentem menos solidão — propósito e conexão andam juntos (Sutin 2022).

A honestidade científica: esses efeitos são reais, mas modestos, e vêm sobretudo de estudos que observam pessoas ao longo do tempo, mais com gente mais velha. Ninguém está dizendo que um propósito cura. Está dizendo que um norte protege — dá ao corpo e à mente um motivo pra seguir (Hooker 2026).

Pra um cérebro de deserto, isso pesa ainda mais. O camelo não anda bem no trote constante do "porque tem que". Mas quando o caminho leva a algo que importa de verdade, ele puxa. O norte não é luxo filosófico. É combustível.

| Organizado, mas indo pra onde?

Lá em Cuidar do Camelo, a gente falou de organização: uma rotina dá o ritmo, uma coisa de cada vez. Aquilo era — e é — organização pra não afundar. Apagar o incêndio do dia, manter a cabeça fora d'água. Essencial, principalmente no deserto.

Mas existe uma camada que aquilo sozinho não alcança. Dá pra ser o viajante mais organizado do deserto — caixa de entrada zerada, lista toda riscada, rotina impecável — e ainda andar em círculos. Porque organização sem bússola é eficiência sem direção. A rotina te diz como andar. A bússola responde a pergunta que faltava: andar pra onde?

O incêndio sempre vai gritar. A bússola é o que impede você de passar a vida só apagando incêndios dos outros. Antes de organizar melhor, vale a pergunta mais difícil: organizar pra quê? Quando a resposta é um norte que é seu, a rotina deixa de ser cobrança e vira caminho.

| Viver pelos próprios valores — e tirar a máscara como escolha

Saber o seu norte é uma coisa. Andar na direção dele, todo dia, com o deserto inteiro puxando pro outro lado — é outra. O que torna isso possível tem nome: flexibilidade psicológica. É a capacidade de sentir o desconforto (o medo, a dúvida, a vontade de fugir) e mesmo assim dar o passo que te leva na direção que importa. Não é não sentir. É sentir e seguir.

Uma honestidade que eu faço questão: essa é a engrenagem de uma terapia chamada ACT, e ela tem base forte numa porção enorme de situações (Gloster 2020; A-Tjak 2014). No TDAH especificamente, a evidência ainda é inicial — promissora, mas preliminar (Munawar 2021; Seery 2024). Vale conhecer; não vale vender como milagre.

E é aqui que tirar a máscara muda de lugar. Na caravana, desmascarar foi sobre relação — com quem é seguro ser você. Aqui é sobre propósito: viver pelos seus valores é, no fundo, parar de gastar a vida performando os valores dos outros. Cada vez que você escolhe o que é seu em vez do que esperam de você, a máscara afrouxa um pouco. E quanto mais gentil você é consigo, menos ela faz falta (Galvin 2025).

ENCHER O CANTIL *uma ferramenta pra levar*

Uma folha de autocompaixão — o exercício de se tratar com a gentileza que você daria a um amigo. É ela que vai afrouxando a máscara, dia após dia.

TEMPLATE · exemplo preenchido — [Agua_do_Oasis_Autocompaixao.pdf](#)

ANEXO · em branco — Caderno de Mapas

| O norte tem gente nele

Tem uma última peça, e ela fecha o círculo da viagem inteira. O propósito que sustenta de verdade quase nunca é só sobre você. Os japoneses têm uma palavra pra isso — Ikigai, a razão de levantar de manhã. E ela não é feita só do que você ama ou do que você faz bem: inclui pertencer e contribuir, ter gente pra quem você importa (Ijeaku 2025). Sentir que você importa pra alguém é, em si, um dos fios mais fortes do bem-estar (Sutin 2022).

Repara no que aconteceu. A bússola começou apontando pra dor, na tempestade. Virou ouro apontando pro seu norte. E o norte, quando você chega perto, tem gente nele — a caravana que você aprendeu a escolher. Não é "achei meu propósito" de um lado e "achei minha tribo" do outro. É a mesma descoberta. Achei meu norte, e tem gente nele.

Você atravessou o deserto inteiro pra descobrir uma coisa que talvez já soubesse: não se tratava de virar cavalo. Era de aprender a montar o seu camelo — e de descobrir pra onde, com quem, e por quê valia a pena seguir.

DESERTO DO GUI

Encontrar a minha bússola foi uma das coisas mais difíceis que eu já fiz. Mais difícil que estudar anatomia.

Sendo divergente, eu tenho um corpo e uma mente com muito chiado de fundo — e, no meio de todo esse barulho, se ouvir fica difícil. Some a isso uma cultura que não te enxerga do jeito que você é, e que exige, de mil formas visíveis e invisíveis, que você se encaixe num mundo que não foi feito pra você. Vira uma tarefa quase impossível sozinho.

Aprender a ouvir o meu corpo, as minhas necessidades físicas, o meu cérebro, as minhas necessidades emocionais — foi um processo longo, lento, e ainda em andamento.

Mas a bússola de ouro é sobre mais do que isso. É sobre os seus valores. É sobre pra onde você quer ir, num sentido mais amplo. E quando a gente vive no caos, acessar essa bússola vira um privilégio raro — justamente o que eu queria te ajudar a alcançar. Porque a vida é mais do que apagar incêndios e agradar os outros. Uma vida que vale a pena só fica possível quando a gente sabe aonde quer chegar.

Então, parabéns por ter chegado até aqui. E lembra: a jornada nunca acaba — e isso é lindo. Tudo muda o tempo todo, quer a gente queira ou não. Todo comportamento é uma decisão de mudança, e toda mudança faz diferença.

Se eu pudesse resumir este livro em uma coisa só, seria esta: não é sobre achar a ferramenta certa pra hora certa. É sobre aprender a encontrar e testar as ferramentas que servem pra você — pra usar na hora em que precisar. Sempre um tijolinho de cada vez.

Vamos juntos.

— Gui

FONTES DESTE CAPÍTULO

Buscas feitas via Consensus (ferramenta de terceiros). Os links levam ao resumo de cada estudo.

Propósito de vida associado a menor mortalidade e menos eventos cardíacos (meta-análise) — Cohen 2016. <https://consensus.app/papers/details/b01cd3ec49175e67ae38a920665f6b6a/>

Sentido de vida e saúde física: associação fraca a moderada (meta-análise) — Czekierda 2017. <https://consensus.app/papers/details/13027261b4a05b4baf90c310d7520d81/>

Propósito associado a menos solidão, em 36 coortes — Sutin 2022. <https://consensus.app/papers/details/4e11c538a9b954c4928a265a263b5ba2/>

Sentido/propósito e saúde: efeitos pequenos a moderados (revisão) — Hooker 2026. <https://consensus.app/papers/details/a4a0f6f8dc115f67961b36f9aaacbee4/>

ACT: base ampla e transdiagnóstica (revisão de meta-análises) — Gloster 2020. <https://consensus.app/papers/details/79fe9bc49cec53beb666c7ebaa08eb7f/>

ACT eficaz em diversas condições (meta-análise de 39 ensaios) — A-Tjak 2014. <https://consensus.app/papers/details/7989a17d1b6e500abee295060ef572e3/>

ACT no TDAH: evidência preliminar e promissora (revisão de escopo) — Munawar 2021. <https://consensus.app/papers/details/3a14a904ac5b5c3b86b0d0c7a0e9a671/>

Psicoeducação + ACT para adultos com TDAH: melhora de qualidade de vida e autoaceitação (sem grupo-controle) — Seery 2024. <https://consensus.app/papers/details/7ee07c784e3157de9c9fc97240ddb25a/>

Autocompaixão associada a menos mascaramento — Galvin 2025. <https://consensus.app/papers/details/c9897dcb83155a3ea3ff05ddbc9734b6/>

Ikigai e saúde: propósito, bem-estar, pertencer e contribuir (revisão de escopo) — Ijeaku 2025. <https://consensus.app/papers/details/69248b3d45a853438226e890ec3bba20/>

Fecho

Onde seguir o cuidado

Este guia é uma ponte, não um substituto pra tratamento. Se você quiser seguir o cuidado com a gente:

Clínica Oásis Divergente

Dr. Guilherme Pereira Kling — Psiquiatra

CRM-MG 55.284 · RQE 35.819

oasisdivergente.com.br · [@guilhermepsiq](https://www.instagram.com/guilhermepsiq) · (31) 99567-7370

Eu escrevo isto de dentro do mesmo deserto. Também tenho as minhas tempestades. E é justamente por isso que eu sei: dá pra aprender a atravessá-las. Não sozinho, e não de primeira — mas dá.

ATRAVESSANDO O DESERTO

Caderno de *Mapas*

sem culpa, com mapa.

Folhas para acompanhar a travessia — no seu ritmo, do jeito que der.



Estas folhas são de: _____

Comecei em: _____

Os Alforges

As folhas vão em alforges — as bolsas que o camelo carrega pela travessia. Cada alforge guarda os mapas de um tipo de momento. Não precisa usar todos, nem na ordem: pegue o alforge do momento.

Como usar seus mapas *como funciona tudo isto*

ALFORGE 1 Dia a Dia

Mapa da Semana *a semana inteira, num olhar*
Mapa da Semana · leve *para semanas de pouca energia*
Diário da Travessia *um pouco a cada dia*
Diário da Travessia · um dia *só hoje, quando a semana pesa*
Rastreador de Sono *as noites, hora a hora*
Acertar o Relógio *ajustar a rotina do sono*
Rastreador do Ano *o ano inteiro, um quadradinho por dia*

ALFORGE 2 Aprendizados

Águas do Oásis · mês *o que as semanas, juntas, ensinaram*
Águas do Oásis · ano *o que o ano inteiro ensinou*

ALFORGE 3 Tempestade

Saindo da Tempestade de Areia *quando a crise sobe, passo a passo*
Saindo da Areia Movediça *quando a ruminação prende*
Registro de Pensamentos *separar o pensamento do fato*
Cartão da rede de apoio *contatos de apoio, de bolso*

ALFORGE 4 Consulta

O que levar para a consulta *anotar antes, não esquecer na hora*
Comecei um remédio novo *os primeiros dias, com calma*
Rastreador de Remédio *acompanhar a semana do remédio*

ALFORGE 5 Terrenos Especiais

Guia Como Atravessar um Projeto *uma coisa de cada vez*
Clima do Ciclo *sintomas ao longo do ciclo*
Kit de Leitura *quando ler trava: outro caminho*

ALFORGE 6 Quem Anda com Você

Para quem caminha com você *um guia para quem apoia*

O mapa serve a você — nunca o contrário.

Como usar seus *mapas*

As folhas que combinei com você na cartilha — agora na sua mão, para anotar de leve.

Não é teste, não é dever de casa, não é nota. É um retrato simples, feito por você, no seu tempo. Lembra, na cartilha, dos quadros “Para observar e trazer pra mim”? É aqui que aquilo vira marca no papel — e a gente olha junto na consulta. É ali que a anotação vira cuidado.

Três combinados

Uma folha por vez. Use só a que combina com a sua semana — no máximo a do momento e a do sono.

Um traço por dia já basta. É rápido, não precisa caprichar.

Faltou um dia? Tudo bem. Não apague e não recomece. Falhar no preenchimento não é falhar — é só um dado a menos.

O que cada marca quer dizer

Horas de sono

Escreva quantas horas você dormiu.
Por exemplo: **7**.

Movimento

N não me movi · **P** um pouco · **S** me movi.

Cuidei do que escolhi?

✓ cuidei · ~ mais ou menos · ✕
hoje não.

Energia · Foco · Humor

Humor: -5 a +5 (0 = no meu normal). Energia e Foco: 1 a 10.
Não existe número certo.

Algumas folhas trazem ainda o **Rastreador de Sono** — você pinta as horas em que dormiu — e o **Rastreador do Ano** — uma marca por dia, para enxergar o ano inteiro de longe.

Qualquer dúvida sobre preencher, a gente resolve juntos. Você é o meu melhor instrumento.

— **Dr. Gui**

Preencher é sempre opcional — pule o que quiser.

Mapa da *Semana*

Semana de _____

O que escolhi cuidar esta semana

Movimento: N não · P um pouco · S me movi | **Cuidei:** ✓ cuidei · ~ mais ou menos · ✕ hoje não | **Humor:** -5 muito mal · 0 normal · +5 muito bem | **Energia:** 1 esgotado · 10 a mil | **Foco:** 1-10

Dia	Sono horas	Movimento N / P / S	Cuidei? ✓ ~ ✕	Energia 1-10	Foco 1-10	Humor -5 a +5
Segunda						
Terça						
Quarta						
Quinta						
Sexta						
Sábado						
Domingo						

Observações por dia

S

T

Q

Q

S

S

D

Mapa da *Semana* leve Semana de _____

Para as semanas em que sobra pouca energia. Só o essencial: um número, um sinal e uma palavra por dia.

O que escolhi cuidar esta semana: _____

Cuidei: ✓ cuidei · ~ mais ou menos · ✕ hoje não | Humor: -5 muito mal · 0 normal · +5 muito bem

Dia	Humor -5 a +5	Cuidei? ✓ ~ ✕	Uma palavra do dia o que resume o dia
Segunda			
Terça			
Quarta			
Quinta			
Sexta			
Sábado			
Domingo			

💧 ÁGUA DO OÁSIS

A pérola da semana — um insight ou aprendizado que você leva daqui.

Devagar também é atravessar.

— *Dr. Gui*

Preencher é sempre opcional — pule o que quiser.

Diário da *Travessia*

Semana de _____

Um pouquinho a cada dia: como foi e o que você aprendeu. No fim da semana, a gente junta as gotas. Faltou um dia? Tudo bem — siga do dia em que você está.

O que escolhi cuidar esta semana: _____

Humor: -5 a +5 | **Cuidei:** ✓ cuidei · ~ mais ou menos · ✕ hoje não

Dia	Humor -5 a +5	Cuidei? ✓ ~ ✕	🔥 O que aprendi hoje uma frase basta
Segunda			
Terça			
Quarta			
Quinta			
Sexta			
Sábado			
Domingo			



ÁGUA DO OÁSIS

O aprendizado da semana — junte as gotas dos dias numa frase só.

Preencher é sempre opcional — pule o que quiser.

Diário da *Travessia* um dia

Hoje é _____

Só por hoje. Um dia de cada vez — o resto da semana pode esperar. Se hoje só deu pra respirar, já basta.

Como está o humor hoje?

-5	-4	-3	-2	-1	+1	+2	+3	+4	+5
muito pra baixo			no meu normal				muito pra cima		

O que escolhi cuidar hoje: _____

Consegui?

✓ cuidei	~ mais ou menos	× hoje não
----------	-----------------	------------

🔴 ÁGUA DO OÁSIS

O que aprendi, o que eu guardo de hoje — uma frase já é uma gota.

Um dia de cada vez também é atravessar.

— *Dr. Gui*

Preencher é sempre opcional — pule o que quiser.

Rastreador de Sono

Semana de _____

Pinte as horas em que você dormiu. Os pedaços em branco no meio são quando você acordou durante a noite.

☒ dormi ☐ acordado/a a linha mais forte marca a meia-noite

	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Total horas
S																									
T																									
Q																									
Q																									
S																									
S																									
D																									

Para reparar

Olhe a semana inteira: nas noites de menos sono, como ficaram sua energia, seu foco e sua paciência no dia seguinte? É esse padrão que vale a pena enxergar.

Preencher é sempre opcional — pule o que quiser.

Acertar o *Relógio*

o método pra destravar o sono — sem remédio

O relógio do camelo costuma atrasar. A boa notícia: dá pra acertar, e tem método com ciência forte por trás. São poucas regras. O ajuste fino você faz com quem te acompanha.

AS REGRAS

1 Hora fixa de acordar.

Todo dia no mesmo horário — fim de semana incluído. É a âncora mais forte, mais que a hora de deitar.

2 Luz e telas.

Luz forte logo cedo; luzes baixas e telas longe na última hora.

3 Cama é só pra dormir.

Não rolar acordado, não ficar no celular na cama. Cama = sono.

4 A regra dos ~20 minutos.

Não pegou no sono? Levanta, faz algo calmo no escuro, e volta só quando o sono chegar.

5 A pista de pouso.

Uma sequência calma e sempre igual, 30–60 min antes de deitar, que avisa o cérebro: o dia acabou.

AJUSTE FINO · COM QUEM TE ACOMPANHA

Se mesmo assim sobra muito tempo rolando na cama, encolher a janela de sono é uma técnica forte — mas essa parte se ajusta com quem te acompanha: tem contraindicação (bipolaridade, epilepsia, sono diurno perigoso). Não faça sozinho.

Com o diário: antes de mudar, observe 7 noites no Rastreador de Sono. Ache o padrão. Depois, defina a janela com o seu médico/terapeuta.

Quando investigar: ronco alto, acordar ofegante, pernas inquietas, ou dormir o bastante e seguir exausto? Pode ser outro distúrbio do sono — leve pro médico. Qualquer remédio pro sono, inclusive melatonina, é decisão de quem te acompanha.

O método é a terapia cognitivo-comportamental para insônia (TCC-I), tratamento de primeira linha para insônia crônica, com evidência forte (Academia Americana de Medicina do Sono; Edinger et al., 2020). O que mais pesa é a regularidade da janela de sono e o controle de estímulos (cama só pra dormir); higiene do sono isolada tem efeito fraco.

— *Dr. Gui*

Rastreador do *Ano*

Ano de _____

Um quadradinho por dia — o clima de cada dia, como ele foi no geral. No fim do ano, você vê o desenho que os dias formaram: as estações, as fases boas e as difíceis.

Como foi o dia: | 5 leve | 4 bom | 3 neutro | 2 difícil | 1 pesado

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Janeiro																															
Fevereiro																															
Março																															
Abril																															
Maio																															
Junho																															
Julho																															
Agosto																															
Setembro																															
Outubro																															
Novembro																															
Dezembro																															

Para reparar: olhe os blocos de longe. Dá pra ver padrões — semanas, meses, estações? Nenhuma cor é melhor que a outra: o mapa é só pra enxergar, nunca pra cobrar.

Águas do *Oásis* **mês**

Mês de _____

Ao longo do mês, traga aqui a pérola de cada semana — a Água do Oásis do seu Mapa. No fim, olhe todas juntas: o que elas, reunidas, te mostraram?

💧 AS PÉROLAS DAS SEMANAS

Uma de cada semana — copie do seu Mapa ou escreva agora.

Semana 1

Semana 2

Semana 3

Semana 4

Semana 5

💧 ÁGUA DO OÁSIS

O aprendizado do mês — o que todas elas, juntas, te mostraram.

O que o mês te ensinou não se perde — vira água pro caminho.

— *Dr. Gui*

Preencher é sempre opcional — pule o que quiser.

Águas do *Oásis* **ano**

Ano de _____

Ao fim de cada mês, traga aqui o aprendizado daquele mês — a Água do Oásis do seu Águas do Mês. Doze águas, lado a lado. No fim do ano, olhe o conjunto: o que tudo isso te ensinou?

💧 OS APRENDIZADOS DOS MESES

Um de cada mês — traga do seu Águas do Mês.

Janeiro

Julho

Fevereiro

Agosto

Março

Setembro

Abril

Outubro

Maio

Novembro

Junho

Dezembro

💧 ÁGUA DO OÁSIS

O que este ano me ensinou — a água que eu levo pro caminho que vem.

Doze meses de pequenas águas viram um rio. Olhe daqui: o quanto você já atravessou.

— *Dr. Gui*

Preencher é sempre opcional — pule o que quiser.

A tempestade emocional

raiva, mágoa ou vergonha que chegam de uma vez, fortes demais pro tamanho do gatilho — e baixam quando a poeira assenta.

O QUE ACONTECE

No TDAH, a emoção costuma vir mais intensa e com o freio mais lento. A tempestade sobe rápido, parece enorme, e a vontade de reagir na hora faz parte dela. Não é drama nem falta de controle — é o jeito como o cérebro processa o que sente. Às vezes o gatilho é se sentir rejeitado ou criticado; depois que passa, quase sempre parece desproporcional.

O QUE FAZER

1 Dê nome à tempestade.

Diga a si mesmo: "isto é uma onda de raiva (ou mágoa, ou vergonha) — e onda passa." Nomear o que você sente já tira parte da força.

2 Não decida nem responda no pico.

Não envie a mensagem, não tenha a conversa agora. Espere a poeira baixar — de minutos a uma hora — e só então responda.

3 Baixe o corpo primeiro.

Respire com a expiração mais longa que a inspiração; molhe o rosto com água fria; mexa o corpo. Acalmar o corpo abre espaço pra cabeça pensar.

4 Cheque a história, não só o sentimento.

No auge, a mente conta a pior versão ("ele me odeia", "estraguei tudo"). Pergunte: que outra leitura cabe aqui? O que eu diria a um amigo?

5 Procure conexão, não combustível.

Fale com quem te acalma — não com quem joga lenha. E trate-se com gentileza: sentir forte não é defeito de caráter.

MEU PLANO PRA TEMPESTADE

Meus sinais de que ela está subindo:

O que eu não faço no pico:

O que me acalma (corpo + pessoa):

QUANDO PEDIR AJUDA

Se as tempestades são quase diárias, muito intensas, marcam suas relações ou seu trabalho — ou vêm com vontade de se machucar ou sumir —, converse com seu médico ou terapeuta; há tratamentos que ajudam. Em crise: **CVV 188**, 24h, gratuito.

Evidência recente: a desregulação emocional é hoje vista como característica central do TDAH adulto, e treinos de habilidades — regulação emocional e tolerância ao mal-estar, base da TCC e da DBT — reduzem essas dificuldades. (Soler-Gutiérrez, 2023; Carroll et al., 2021; Halmøy et al., 2022; Liu et al., 2022)

A tempestade levanta muita poeira, mas não ajuda a decifrar. Espere ela assentar — a poeira caindo

A ruminação

pensar em círculos sobre a tristeza — do tipo que, quanto mais você se debate, mais afunda.

O QUE ACONTECE

A tristeza chega e a mente tenta resolver remoendo: "por que comigo?", "por que sou assim?". Mas isso não é análise — é se debater na areia: quanto mais você cava o "porquê", mais fundo afunda. Não é fraqueza nem drama; é a mente ajudando com a ferramenta errada.

O QUE FAZER

1 Perceba que está na areia.

Dê nome: "estou remoendo, não resolvendo." Só de perceber, você já sai um pouco de dentro.

2 Pare de cavar.

Não dá pra pensar pra fora da ruminação — pensar mais é afundar mais. Não é hora de entender tudo agora.

3 Troque "por quê?" por "o que agora?".

O "por que sou assim?" puxa pra baixo; o "qual o próximo passo pequeno?" é chão firme.

4 Mexa o corpo, mude a cena.

Uma ação que absorve — caminhar, mexer com as mãos, trocar de ambiente — te leva pra onde o pensamento não alcança.

5 Chame por ajuda.

Fale com alguém pra te puxar pra fora — não pra remoer junto. Na areia movediça, quem está só afunda mais rápido.

MEU PASSO PRA FORA

O que estou remoendo: _____

Meu "o que agora?": _____

Meu passo pra fora (uma ação pequena): _____

QUANDO PEDIR AJUDA

Se isso acontece quase todo dia, dura semanas, ou vem junto com vontade de sumir, não atravesse sozinho — fale com seu médico ou terapeuta. Em momentos de crise, o **CVV** atende de graça, 24h, no **188**.

Evidência recente (revisões e ensaios de 2023–2025): remoer mantém a tristeza, e treinar o pensar concreto, retomar atividades e reduzir o remoer — base da TCC focada em ruminação e da terapia baseada em mindfulness — diminuem ruminação e sintomas depressivos.

Tristeza não é fraqueza, e remoer não é falha — é a mente tentando te proteger do jeito errado. Você não precisa cavar sozinho pra sair.

— *Dr. Gui*

Registro de *pensamentos*

olhar a miragem de perto — quando um pensamento pesa, examine-o passo a passo até enxergar o que é real e decidir o que fazer.

Exemplo: mandei o e-mail errado → “sou um desastre” → vergonha (8) → o rótulo → “errei uma vez, dá pra corrigir” (3) → reenvio a versão certa agora

1 A situação	2 O pensamento	3 A emoção	4 Qual miragem?	5 O que é real	6 O que eu faço
o que aconteceu? onde e quando	o que passou pela cabeça na hora	o que senti — e quão forte (0–10)	reconheço alguma? (veja As dunas mais comuns)	olhando de novo: o mais verdadeiro e útil — e a emoção agora (0–10)	o próximo passo — mesmo que pequeno

Cartão da rede de *apoio*

Recorte e leve com você — no bolso, na carteira ou na capa do celular. São duas vias: guarde uma e, se quiser, dê a outra a alguém de confiança.

💧 OÁSIS DIVERGENTE

Minha rede de apoio

Pedir ajuda é coragem, não fraqueza.

QUEM EU POSSO CHAMAR

APOIO PROFISSIONAL

Oásis Divergente · wa.me/5531995677370

Meu CAPS ou terapeuta:

SE FOR URGENTE

CVV 188 — 24h, ligação ou chat gratuito (cvv.org.br)

SAMU 192 — emergência

Se a vida estiver em risco, ligue agora — você não está só.

💧 OÁSIS DIVERGENTE

Minha rede de apoio

Pedir ajuda é coragem, não fraqueza.

QUEM EU POSSO CHAMAR

APOIO PROFISSIONAL

Oásis Divergente · wa.me/5531995677370

Meu CAPS ou terapeuta:

SE FOR URGENTE

CVV 188 — 24h, ligação ou chat gratuito (cvv.org.br)

SAMU 192 — emergência

Se a vida estiver em risco, ligue agora — você não está só.

O que levar para a *consulta*

Para a consulta de _____

Vá anotando aqui o que for surgindo até a consulta — assim você não depende da memória na hora. Não precisa preencher tudo: traga o que importar (e os seus mapas também).

■ O que mudou desde a última vez

humor, sono, energia, rotina, algo que aconteceu...

■ O que está difícil agora

o que está pegando, o que te preocupa.

■ Como vão os remédios

o que melhorou, o que incomodou, dúvidas — não precisa anotar doses.

■ O que não quero esquecer de perguntar

anote assim que lembrar, pra não sumir na hora.

Uma coisa boa

uma vitória, um avanço — por menor que pareça, conta.

Comecei um remédio *novo*

Remédio: _____ Comecei em: _____

Todo começo tem um período de ajuste. Anotar as primeiras semanas ajuda a gente a ver o que está funcionando — sem se assustar com cada detalhe. Aqui não vão doses: isso a gente acerta junto.

AS PRIMEIRAS SEMANAS

Semana	Como me senti melhor, igual ou pior?	O que notei mudanças, no corpo ou no humor
Semana 1		
Semana 2		
Semana 3		
Semana 4		

■ O que incomodou

■ O que quero contar ou perguntar na consulta

Mudanças nos primeiros dias são comuns e costumam passar. Mas se algo te assustar ou pesar demais, não espere a próxima consulta — entre em contato.

Preencher é sempre opcional — pule o que quiser.

Rastreador de Remédio

POR SEMANA

Um resumo por semana — bom para quando o remédio já está mais estável.
Marque uma vez por semana, sem pressa.

Remédio: _____ Mês ou período: _____

O que estou observando: _____

ex.: foco, sono, ansiedade, humor, irritação — o efeito que você quer acompanhar.

Dias certinho: quantos dias tomou certinho (0 a 7) · **Efeito positivo 1 a 10:** 1 = nada · 10 = bem melhor ·

Desconforto 0 a 10: 0 = nenhum · 10 = muito

Isto é para enxergar como o remédio age — não para se cobrar. O ajuste a gente faz junto.

SEMANA	DIAS CERTINHO 0 a 7	EFEITO POSITIVO 1 a 10	DESCONFORTO 0 a 10
Semana 1			
Semana 2			
Semana 3			
Semana 4			
Semana 5			
Semana 6			
Semana 7			
Semana 8			

O QUE QUERO CONTAR NA CONSULTA

Se o efeito mudar muito, sumir, ou se aparecer algo que te assuste ou pese demais, não espere a próxima consulta — entre em contato.

— *Dr. Gui*

Como atravessar *um projeto*

o método por trás do Plano de Travessia

Todo projeto — estudar, organizar a casa, voltar a treinar, escrever um livro — é uma travessia. Você não precisa de mais força de vontade: precisa de um mapa que transforme a intenção em passo. São seis movimentos, no seu ritmo.

1 Escolha o oásis — e lembre por quê

Comece nomeando aonde quer chegar, de forma concreta, e por que isso importa pra você. Metas que são suas de verdade puxam mais do que as de obrigação — e o porquê é o que segura nos dias difíceis.

2 Enxergue a duna antes de partir

Antes do primeiro passo, imagine como vai ser bom chegar lá — e, logo em seguida, o que mais costuma te atrapalhar. Ver a duna com antecedência tira o susto e deixa você pronto pra desviar dela.

3 Dê passos de dez minutos

Quebre o projeto em passos tão pequenos que dê pra começar em dez minutos. O passo pequeno vence a parte mais difícil pra quem tem TDAH: a hora de começar. E marque cada passo feito — ver o progresso alimenta o próximo.

4 Combine o "se... então..."

Pré-decida quando, onde e como: "Se for terça às 19h, então abro o caderno na mesa." E faça um plano para a duna: "Se bater vontade de largar, então faço só cinco minutos." Decidir antes tira o peso da decisão na hora.

5 Planeje a volta — porque todo mundo tropeça

Vai faltar um dia, e isso não é fracasso: é parte da travessia. Combine agora como você retoma — qual é o menor passo pra voltar. Falhar uma vez não é desistir; desistir é não voltar.

6 Aprenda com o acerto e com o erro

De tempos em tempos, olhe pra trás sem julgamento: o que funcionou, repita; o que te derrubou, ajuste. O erro não é prova de que você falhou — é informação de como atravessar melhor da próxima vez.

Você não precisa enxergar o oásis inteiro daqui. Só o próximo passo — o resto do caminho aparece quando você anda.

Por que isto *funciona*

o embasamento, em poucas palavras

Nada aqui é truque de motivação. Cada movimento se apoia em pesquisa sobre como a gente transforma intenção em ação — e vários estudos incluem pessoas com a autorregulação mais sobrecarregada, como no TDAH. Um aviso honesto: os efeitos costumam ser de pequenos a médios. Nenhuma estratégia faz milagre sozinha; é o conjunto, repetido no seu ritmo, que ajuda.

O porquê (1). Metas alinhadas com o que a pessoa valoriza — e não as de obrigação — avançam mais. (Koestner et al., 2002)

Antever a duna (2). Contrastar o resultado desejado com o obstáculo real — a estratégia WOOP, de Gabriele Oettingen — supera o "só pensar positivo". (meta-análise: Wang et al., 2021; $g \approx 0,34$)

Passos pequenos (3). "Desempacotar" a tarefa em partes reduz a tendência de subestimar o tempo (a falácia do planejamento) e facilita começar. (Buehler et al., 1994; Kruger & Evans, 2004)

Marcar o progresso (a bola). Acompanhar o avanço — ainda mais quando registrado por escrito — aumenta a chance de chegar à meta. (meta-análise: Harkin et al., 2016; $d \approx 0,40$)

O "se... então..." (4). Planos do tipo se-então são a alavanca mais consistente para fechar a distância entre querer e fazer. O efeito é maior em amostras clínicas e quando a autorregulação é limitada — caso do TDAH. (meta-análises: Gollwitzer & Sheeran, 2006, $d \approx 0,65$; Toli et al., 2016; Breitwieser et al., 2026)

Voltar e aprender (5 e 6). Os mesmos planos ajudam a retomar depois de um tropeço; e tratar o erro como informação, não como fracasso, melhora o aprendizado e o transfere para situações novas. (Gollwitzer & Sheeran, 2006; Keith & Frese, 2008; transferência $d \approx 0,56$)

REFERÊNCIAS

- Gollwitzer, P. M., & Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 69–119.
- Toli, A., Webb, T. L., & Hardy, C. E. (2016). Does forming implementation intentions help people with mental health problems to achieve goals? *British Journal of Clinical Psychology*, 55(1), 69–90.
- Breitwieser, J., et al. (2026). The effectiveness of implementation intentions in children: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Psychology*.
- Wang, G., et al. (2021). A meta-analysis of the effects of mental contrasting with implementation intentions on goal attainment. *Frontiers in Psychology*, 12.
- Keith, N., & Frese, M. (2008). Effectiveness of error management training: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 93(1), 59–69.
- Buehler, R., Griffin, D., & Ross, M. (1994). Exploring the "planning fallacy": Why people underestimate their task completion times. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3), 366–381.
- Kruger, J., & Evans, M. (2004). If you don't want to be late, enumerate: Unpacking reduces the planning fallacy. *Journal of Experimental Social Psychology*, 40(5), 586–598.
- Harkin, B., et al. (2016). Does monitoring goal progress promote goal attainment? A meta-analysis of the experimental evidence. *Psychological Bulletin*, 142(2), 198–229.
- Koestner, R., et al. (2002). Attaining personal goals: Self-concordance plus implementation intentions equals success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(1), 231–244.

O Clima do *Ciclo*

no livro · o ciclo

como o camelo anda ao longo do mês — e o seu padrão

Foco, energia, humor e sono podem mudar conforme o ciclo — e o remédio render menos em certos dias. É individual: 2 ou 3 ciclos bastam pra o SEU padrão aparecer.

Em cada fase, marque **↑ leve** · **→ ok** · **↓ pesado** — e, se quiser, 1 palavra (ex.: “cabeça lenta”, “pavio curto”).

Ciclo 1 · começou em _____

	Menstruação ~dia 1–5	A semana depois ~dia 6–13	Meio do ciclo ~dia 14–16	Antes de descer ~17 até vir
Foco / clareza				
Energia				
Humor / paciência				
Sono				

Ciclo 2 · começou em _____

	Menstruação ~dia 1–5	A semana depois ~dia 6–13	Meio do ciclo ~dia 14–16	Antes de descer ~17 até vir
Foco / clareza				
Energia				
Humor / paciência				
Sono				

O padrão que vi: _____ — Dr. Gui

Kit de *Leitura*

quando as letras embaralham, troque o canal

A dislexia trava a decodificação — transformar letra em som — não o entendimento. A saída é mudar o caminho que o texto entra. Não é trapaça: é usar a porta que abre.

TROCAR O CANAL

1 Ouça em vez de só ler.

Audiolivro, ou leitor de tela / texto-para-voz (TTS) lendo em voz alta enquanto você acompanha. Pra muita gente com dislexia, ouvir destrava o que o olho trava.

2 Acompanhe com o destaque.

Apps que vão grifando a palavra falada ajudam a não se perder — e seguram o foco, com menos divagação.

3 Ajuste a velocidade.

Comece devagar, acelere quando pegar o jeito. A velocidade certa é a que você entende sem precisar reler.

4 Mude a aparência do texto.

Fonte maior, mais espaço entre linhas, fundo creme no lugar do branco, linha curta. O que reduz o aperto visual, vale.

O CHECKLIST

- ☐ Tenho um app de leitura em voz alta (TTS) no celular e no computador
- ☐ Sei ativar a leitura em voz alta no que mais uso (navegador, PDF, Kindle)
- ☐ Testei audiolivro pro que é longo
- ☐ Ajustei fonte, espaçamento e cor de fundo onde dá
- ☐ Achei a velocidade que funciona pra mim

O que funciona é individual: teste e fique com a que te faz entender com menos esforço. Não precisa de todas — uma que funcione já muda o jogo.

Trocar o canal de leitura tem respaldo: texto-para-voz e audiolivros melhoram a compreensão de quem tem dislexia e ajudam a manter o foco (menos divagação), com benefício que varia de pessoa pra pessoa (Wood et al., 2017 — meta-análise; Keelor et al., 2023; Bonifacci et al., 2021).

— *Dr. Gui*

Para quem caminha com *você*

um mapa curto para quem apoia alguém neurodivergente

Você caminha ao lado de alguém neurodivergente — e isso importa muito. Aqui vão alguns combinados que ajudam a apoiar de verdade, sem precisar consertar nada nem carregar a pessoa nas costas.

■ Não é preguiça nem falta de amor

A neurodivergência é um jeito diferente de o cérebro funcionar — não é desleixo, birra ou descaso. O esforço existe; só que às vezes é invisível e custa caro. Acreditar nisso já é metade do apoio.

■ O que costuma ajudar

Combinar as coisas junto, em vez de impor. Lembrar com gentileza, sem cobrar. Perguntar "como posso ajudar?" em vez de adivinhar. E celebrar o pequeno: terminar algo difícil é uma vitória real, não o mínimo esperado.

■ O que costuma atrapalhar

Comparar com os outros. O velho "é só se esforçar" ou "é só se organizar". Vigiar e controlar. E transformar cada esquecimento em prova de que a pessoa não se importa — quase nunca é isso.

■ O elogio também é remédio

Cérebros neurodivergentes respondem muito ao reforço positivo. Notar o que deu certo costuma mudar mais do que apontar o que faltou — e custa bem menos a todo mundo.

■ Os mapas são da pessoa

As folhas que ela preenche são dela, não um boletim para você corrigir. Ofereça ajuda se for pedida e resista a checar ou cobrar — o cuidado é dela, no ritmo dela. Faltar um dia não é recaída.

■ Cuide de você também

Apoiar alguém cansa, e tudo bem sentir isso. Você não precisa dar conta de tudo sozinho ou sozinha — buscar apoio para você também faz parte de cuidar bem.

Vocês são um time atravessando o mesmo deserto. Você não precisa carregar a pessoa — basta caminhar junto, no passo que der.

— *Dr. Gui*