

IMPULSO SOB CONTROLE

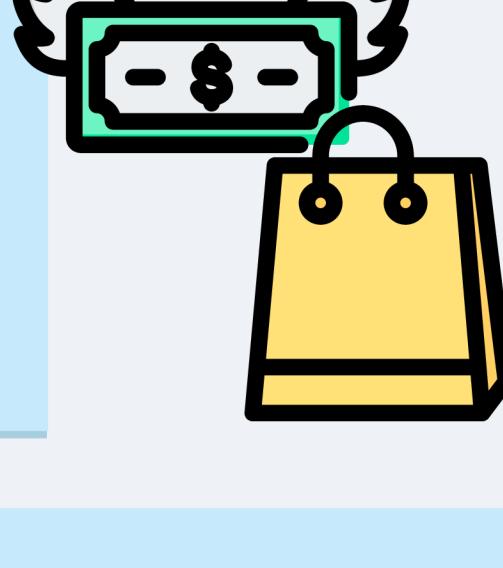


ENTENDENDO A IMPULSIVIDADE
NO TDAH ADULTO E SEUS
PREJUÍZOS FUNCIONAIS



IMPULSIVIDADE NÃO É SÓ “IMPACIÊNCIA”

A impulsividade é uma dificuldade persistente em **adiar respostas, avaliar consequências e esperar por recompensas.**



UMA FALHA NO “FREIO” DO CÉREBRO

No TDAH, a impulsividade não é uma **escolha**, mas resultado de uma **disfunção** no córtex pré-frontal, a área responsável pelo **autocontrole**.



OS PREJUÍZOS NA VIDA

- **Relacionamentos:** Términos abruptos; falar sem filtro; dificuldade em ouvir o outro.
- **Finanças:** Compras por impulso; dívidas; dificuldade em poupar.
- **Carreira:** Mudar de emprego constantemente; decisões precipitadas; conflitos com colegas; procrastinação.
- **Saúde:** Abuso de substâncias; alimentação compulsiva; dirigir de forma perigosa.



APRENDA A MANEJAR

- **REGRA DOS 10 SEGUNDOS:** Antes de falar ou agir, **pare e respire** fundo por 10 segundos.
- **ADIE A DECISÃO:** Antes de comprar, **espere 24h** para decidir.
- **CRIE OBSTÁCULOS:** Guarde o cartão de crédito. **Delete apps** de compra.
- **PROCURE AJUDA PROFISSIONAL**



Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas

AUTORES:

FARLEY DAMIÃO FREIRE MONTEIRO FILHO

VANINA PAPINI GOES TEIXEIRA

ANA CAROLINA ROCHA GOMES FERREIRA