



Priscila Mozart

Psiquiatria - Saúde Mental

Informativo para Pais e Cuidadores sobre o TDAH

Este informativo foi criado para ajudar pais e cuidadores a entenderem o Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) de forma simples e acolhedora. Aqui você encontrará informações essenciais, esclarecimento de mitos, orientações sobre tratamento e dicas para cuidar da saúde mental de toda a família.

PM

por **Priscila Mozart**

Made with **GAMMA**

Introdução



Seja bem-vindo(a)! Este material foi pensado especialmente para você, que cuida com amor e dedicação. Compreender o TDAH é um passo importante para apoiar seu filho ou ente querido da melhor forma possível. Estamos juntos nessa jornada para promover o bem-estar e o desenvolvimento pleno.

O que é o TDAH?



O TDAH é um transtorno do neurodesenvolvimento que afeta diversas áreas, como a atenção, o controle dos impulsos e o nível de atividade. Não é culpa de ninguém, e muito menos sinal de desinteresse ou preguiça. Com compreensão e apoio, a criança ou adolescente pode desenvolver suas habilidades e potencialidades.

Mitos e Verdades sobre TDAH



- **Mito:** TDAH é culpa dos pais.
Verdade: O TDAH tem origem neurobiológica, não resultado de falhas na educação.
- **Mito:** Crianças com TDAH são desobedientes.
Verdade: Elas têm dificuldade de controlar impulsos, não querem desobedecer.
- **Mito:** TDAH desaparece com a idade.
Verdade: Pode continuar na vida adulta, com sintomas variando em intensidade.
- **Mito:** Medicamentos são a única solução.
Verdade: Tratamento multidisciplinar é o mais eficaz, incluindo terapia e suporte escolar.

A Importância do Tratamento Multidisciplinar



O tratamento do TDAH envolve diferentes especialistas:

- **Psiquiatra:** avalia e, se necessário, prescreve medicamentos.
- **Psicólogo:** trabalha habilidades emocionais e comportamentais.
- **Psicopedagogo:** ajuda no desenvolvimento das aprendizagens.
- **Terapeuta Ocupacional:** atua nas funções motoras e organização do dia a dia.

Essa abordagem integrada apoia a criança em vários aspectos da sua vida.



Dicas Para a Saúde Mental dos Pais e Cuidadores

- Cuidar da sua rotina e descanso para manter energia e serenidade.
- Buscar apoio em familiares, amigos e grupos de apoio.
- Reconhecer que pedir ajuda é normal e um ato de cuidado, não fraqueza.
- Reservar momentos para lazer e autocuidado mesmo em rotinas corridas.

Recursos Úteis e Agradecimento

Cuidar de uma criança ou adolescente com TDAH é um ato de amor, paciência e coragem.

Reconhecer que o suporte profissional é importante já é um grande passo no caminho da compreensão e do fortalecimento familiar.

Se você sentir necessidade de uma avaliação, de orientação ou de suporte contínuo, estou à disposição para ajudar!

- ABDA (Associação Brasileira do Déficit de Atenção): www.tdah.org.br

[Instagram \(@dra.priscilamozart\)](#)

[Blog - Dra. Priscila Mozart](#)

