

Lara d'Almeida

**TUDO O QUE
VOCÊ PRECISA
SABER SOBRE
TDAH**

Um guia prático e acolhedor
para entender o diagnóstico e
dar os próximos passos

PAIDÓS

Lara d'Almeida

TUDO O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE TDAH

Um guia prático e acolhedor
para entender o diagnóstico e
dar os próximos passos

PAIDÓS

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Lara d'Almeida, 2026
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2026
Todos os direitos reservados.

Preparação: Mariana Gomes
Revisão: Valquíria Matioli e Queni Winters
Projeto gráfico e diagramação: Matheus Nagao
Capa: Gabriela Pires

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)
ANGÉLICA ILACQUA CRB-8/7057

d'Almeida, Lara

Tudo o que você precisa saber sobre TDAH /
Lara d'Almeida. – São Paulo : Planeta do Brasil, 2026.
176 p.

ISBN 978-85-422-4320-8

1. Transtornos do neurodesenvolvimento 2. Transtorno de
déficit de atenção com hiperatividade (TDAH) I. Título

26-1728

CDD 616.8589

Índices para catálogo sistemático:

1. Transtornos do neurodesenvolvimento

Ao escolher este livro, você está apoiando o
manejo responsável das florestas do mundo
e outras fontes controladas

2026

Todos os direitos desta edição reservados à
Editora Planeta do Brasil Ltda.

Av. Paulista, 854, 2º andar – Bela Vista
São Paulo – SP – CEP 01310-913

www.planetadelivros.com.br

faleconosco@editoraplaneta.com.br

EXCERPT ANTICIPATED FOR DISSEMINATION. SALE PROHIBITED.

Sumário

Apresentação	8
Introdução	12
Quando o maestro se perde na partitura: o que é TDAH	15
Os primeiros ensaios: a história do transtorno	29
As diferentes apresentações do transtorno	37
Entradas antecipadas e pausas imprevistas: o TDAH na infância	45
TDAH na vida adulta	53
Quando o som não chega ao palco: mulheres com TDAH	63
A sinfonia do cotidiano: como o TDAH afeta o dia a dia	73
Contrapontos em tensão: comorbidades no TDAH	99

Modulações perigosas: fatores de risco na sinfonia da vida	111
Conhecendo os instrumentos: a avaliação diagnóstica	127
Afinação e ensaio: os bastidores do tratamento psicológico	141
Desafinação e ruídos: quando a intervenção não tem evidência de eficiência	153
Reescrevendo a partitura: estratégias para seguir em harmonia	159
Saiba mais	164
Anexo	166
Referências bibliográficas	169

IMAGINE UMA ORQUESTRA SE PREPARANDO PARA TOCAR:

cada instrumento com sua função, cada entrada no tempo certo, todos seguindo a partitura sob a regência firme do maestro. Quando funciona bem, a música flui com harmonia e ritmo.

Agora, imagine se o maestro, em vez de manter a batuta firme, se perdesse na condução, hesitando nas entradas, acelerando sem aviso, confundindo sinais. Os músicos até conhecem a própria parte, mas começam a se atrapalhar: uns tocam antes da hora, outros perdem o compasso, alguns se distraem com o burburinho da plateia. A música continua, mas com esforço redobrado e desalinho constante para corrigir o que deveria ser automático.

Esta é a metáfora que guiará nossa compreensão do TDAH ao longo do livro: um cérebro que funciona como

uma orquestra cujo maestro, encarregado de coordenar a atenção, inibir impulsos, organizar ações e manter o ritmo, enfrenta falhas na regência, exigindo dos músicos muito mais esforço e diversos ajustes para que a melodia siga em harmonia.

■

Agora que já introduzimos a explicação da metáfora, é hora de apresentar os critérios diagnósticos que definem o TDAH segundo os principais manuais de diagnóstico.

A principal característica do transtorno é um padrão persistente de desatenção e ou hiperatividade-impulsividade que causa prejuízo no desenvolvimento ou no funcionamento da pessoa. O TDAH é classificado como um transtorno do grupo dos transtornos do neurodesenvolvimento, assim como o Transtorno do Espectro Autista ou o Transtorno Específico da Aprendizagem.

Isso significa que os sintomas devem estar presentes desde a infância. No caso do TDAH, antes dos 12 anos de idade.

Os critérios associados aos sinais e sintomas de transtornos mentais foram organizados e estabelecidos por profissionais da saúde e pesquisadores. Atualmente, existem dois manuais de referência para avaliação dos transtornos mentais: o CID-11, para Estatísticas de Mortalidade e de Morbidade; e o DSM-5-TR, cujos sintomas do TDAH estão descritos a seguir:

CRITÉRIOS DIAGNÓSTICOS DO DSM-5-TR

Um padrão persistente de desatenção e/ou hiperatividade-impulsividade que interfere no funcionamento ou no desenvolvimento, conforme caracterizado por (1) e/ou (2):

1. Desatenção: seis (ou mais) dos seguintes sintomas persistem por pelo menos seis meses em um grau que é inconsistente com o nível de desenvolvimento e tem impacto negativo diretamente nas atividades sociais e acadêmicas/profissionais:

Desatenção

- a) Frequentemente não presta atenção a detalhes ou comete erros por descuido
 - b) Frequentemente tem dificuldade de manter atenção em tarefas ou atividades
 - c) Frequentemente parece não escutar quando lhe dirigem a palavra
 - d) Frequentemente não segue instruções e não finaliza tarefas
 - e) Frequentemente tem dificuldade para organizar tarefas e atividades
 - f) Frequentemente evita ou reluta em tarefas que exigem esforço mental prolongado
 - g) Frequentemente perde coisas necessárias para tarefas ou atividades
 - h) Com frequência é facilmente distraído por estímulos externos
 - i) Com frequência se esquece de atividades cotidianas
-

2. Hiperatividade e impulsividade: seis (ou mais) dos seguintes sintomas persistem por pelo menos seis meses em um grau que é inconsistente com o nível de desenvolvimento e têm impacto negativo diretamente nas atividades sociais e acadêmicas/profissionais:

**Hiperatividade/
Impulsividade**

- a) Frequentemente remexe ou batuca as mãos ou os pés ou se contorce
- b) Frequentemente se levanta da cadeira em situações inapropriadas
- c) Frequentemente corre ou sobe em coisas em situações inapropriadas
- d) Com frequência é incapaz de brincar ou se envolver calmamente em lazer
- e) Com frequência 'não para', agindo como se estivesse 'com o motor ligado'
- f) Frequentemente fala demais
- g) Frequentemente responde antes de a pergunta ser terminada
- h) Frequentemente tem dificuldade de esperar sua vez
- i) Frequentemente interrompe ou se intromete nas atividades dos outros

Nota: os sintomas não são apenas uma manifestação de comportamento opositor, desafio, hostilidade ou dificuldade para compreender tarefas ou instruções. Para adolescentes mais velhos e adultos (17 anos ou mais), pelo menos cinco sintomas são necessários.

Tabela 1 – Critérios diagnósticos para TDAH segundo o DSM-5-TR. Fonte: AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: texto revisado (DSM-5-TR). Porto Alegre: Artmed, 2022.

Em geral, a desatenção é um sinal pouco percebido pelos pais das crianças com TDAH. São os professores, em função das demandas escolares, que acabam notando a divagação durante as tarefas, a falta de persistência ou a dificuldade em manter o foco.

No adulto, os parceiros, amigos ou familiares mais próximos conseguem observar a desatenção no dia a dia e em geral se queixam da desorganização, dos atrasos e dos esquecimentos frequentes.

Na criança, a hiperatividade é quase sempre percebida pelos pais e cuidadores em função da atividade motora excessiva e inapropriada. Na vida adulta, os sintomas diminuem, mas é comum que a pessoa apresente uma agitação mental exaustiva.

Na infância, a impulsividade costuma ser relatada por todas as pessoas que convivem com a criança devido a ações precipitadas, sem reflexão ou premeditação, que causam prejuízos à criança e às pessoas à volta.

Na vida adulta, a impulsividade continua presente, mas de forma mais sutil. Ainda assim, os prejuízos são facilmente percebidos em diversas áreas da vida, como em relacionamentos (respostas rudes, conflitos), no trabalho (decisões precipitadas, dificuldade em lidar com frustrações) e nas finanças (gastos impulsivos, dificuldade em planejar).

Mesmo que a pessoa nem sempre reconheça a impulsividade como um problema, as consequências costumam ser evidentes para quem convive com ela. Vale destacar que os sintomas e prejuízos devem estar presentes em pelo menos duas áreas da vida, ou seja: na escola e em casa ou no lazer e no trabalho; nas relações e na autoestima, entre outras formas.

Você já deve ter ouvido falar de hiperfoco, um estado de atenção intensa e sustentada direcionada a uma única

atividade ou assunto de interesse. Em pessoas com TDAH, pode surgir de maneira involuntária, levando a períodos de grande envolvimento e produtividade, mas também a dificuldades para interromper a tarefa e direcionar a atenção para outras demandas. Mas aqui vai uma observação importante: embora seja relatado por pacientes e observado em contextos clínicos, o hiperfoco não faz parte dos critérios diagnósticos descritos nos principais manuais diagnósticos.

A avaliação e o diagnóstico devem ser feitos a partir dos 5 anos de idade, pois até os 4 anos é comum que a criança apresente uma atividade motora excessiva e muito variável, sem que isso necessariamente indique um transtorno, sendo mais comum que o diagnóstico ocorra durante o ensino fundamental, quando as demandas acadêmicas aumentam e os sintomas de desatenção se tornam mais evidentes, impactando o desempenho escolar.

O transtorno costuma persistir ao longo da vida, com os sintomas de hiperatividade diminuindo e a desatenção permanecendo. Na vida adulta, a hiperatividade motora torna-se menos perceptível, mas as dificuldades com agitação mental continuam podendo afetar o funcionamento profissional e social.

É importante lembrar que nenhum adulto desenvolverá TDAH. Se alguns desses sintomas aparecerem durante a vida adulta, a pessoa deverá ser avaliada para outros transtornos, como: Transtorno de Ansiedade, Transtorno Bipolar, Transtorno por Uso de Substâncias, entre outros.

Não existem marcadores biológicos para o diagnóstico, ou seja, nenhum exame que possa ser feito com esse objetivo. A avaliação é clínica, e deve ser realizada por meio de entrevista, questionários e testes.

É comum ouvirmos que “hoje em dia todo mundo tem TDAH”, o que não é verdade. A taxa de incidência de

pessoas com TDAH no mundo varia entre países, no entanto os dados mais recentes apontam para 7,2% das crianças e 2,5% dos adultos.

As diferenças regionais nas taxas de prevalência podem ser atribuídas a práticas diagnósticas e metodológicas diferentes e a variações culturais sobre normas comportamentais em diferentes contextos sociais. O TDAH é diagnosticado com mais frequência no sexo masculino, tanto em crianças como em adultos. Por exemplo, nos EUA, em 2016, 9,4% das crianças e dos adolescentes de 2 a 17 anos foram diagnosticados com TDAH.

■

No Brasil, a partir dos anos 2000, o TDAH começou a ganhar visibilidade fora dos círculos acadêmicos, mas isso ocorreu de forma ambígua. Enquanto a comunidade científica, liderada por nomes como o Prof. Luis Augusto Rohde, avançava em estudos robustos sobre prevalência, impacto funcional e comorbidades, a cobertura midiática muitas vezes oscilava entre a legitimação do transtorno e sua desqualificação como “modismo” ou “medicalização da infância”. Essa tensão foi evidenciada por um estudo publicado em 2012, que estimou que apenas 16 a 20% dos brasileiros com TDAH recebiam tratamento medicamentoso contínuo, uma porcentagem muito aquém do ideal, desmontando o mito do “superdiagnóstico”.

O estudo reforçou que o maior problema no Brasil não é o excesso de diagnóstico, mas sim o acesso precário à avaliação qualificada e a intervenções baseadas em evidência. No Brasil, os dados de prevalência acompanham os padrões internacionais; no entanto, em relação a tratamento e acesso ao cuidado, está distante da média internacional.

O funcionamento neurológico do TDAH

As pesquisas mais recentes na área da neurociência mostram que as dificuldades relacionadas ao TDAH estão diretamente relacionadas a diferenças no funcionamento do cérebro, tanto na estrutura quanto na forma como diferentes regiões se comunicam e processam informações. Embora o diagnóstico ainda seja feito com base em critérios clínicos, estudos com exames de imagem avançados, como a ressonância magnética, ajudam os pesquisadores a entenderem melhor como o cérebro de pessoas com o transtorno funciona e o que pode estar por trás dos sintomas.

O cérebro de crianças e adultos com TDAH pode apresentar pequenas diferenças no tamanho e na forma de algumas regiões quando comparado ao cérebro de pessoas sem o transtorno. Isso não significa que há um “defeito”, mas que algumas áreas se desenvolvem de forma diferente ou em um ritmo mais lento.

Uma das principais áreas afetadas é o córtex pré-frontal, localizado na parte da frente do cérebro. Essa região funciona como um centro de controle, responsável por habilidades como planejar, organizar informações, tomar decisões e controlar impulsos. No TDAH, o córtex pré-frontal pode ser menor ou apresentar um desenvolvimento mais lento, o que pode explicar a dificuldade de algumas pessoas em manter o foco, seguir regras e evitar reações impulsivas.

No TDAH, as funções executivas – um conjunto de habilidades mentais que permitem planejar, organizar, iniciar, monitorar e ajustar ações – estão profundamente afetadas, pois dependem em especial do córtex pré-frontal, embora também envolvam outras regiões, como: os gânglios da base, que regulam movimentos e motivação; e o córtex

cingulado anterior, que participa do controle da atenção e da tomada de decisões.

Estudos indicam que também é possível que o transtorno resulte em prejuízos na comunicação e na integração entre as regiões e redes cerebrais. Agora, voltemos à metáfora da orquestra para ilustrar o papel das funções executivas e do córtex pré-frontal.

Imagine que cada área cerebral é um músico com uma função específica. O maestro é representado pelas funções executivas, que precisam coordenar a todos, definindo quem toca, quando entra e em que ritmo, para que a música, representada por nossas ações e pensamentos, seja harmoniosa. O córtex pré-frontal funciona como o palco central desse maestro, articulando-se com outras regiões, como os gânglios da base e o córtex cingulado anterior, para garantir a sincronia.

No TDAH, esse maestro pode se atrasar, confundir a ordem de entrada dos músicos ou permitir que alguns toquem fora de tempo, resultando em uma execução irregular.

Como diferentes regiões do cérebro se comunicam na pessoa com TDAH?

Nosso cérebro funciona como uma grande rede, onde diferentes áreas se comunicam o tempo todo para regular pensamentos, emoções e comportamentos por meio de redes neurais, que são grupos de regiões do cérebro que trabalham juntas para cumprir funções específicas. Em pessoas com TDAH, algumas dessas redes não funcionam de maneira ideal, o que pode explicar os principais sintomas do transtorno.

Uma delas é a Rede de Modo Padrão, responsável por atividades automáticas, como o devaneio e a introspecção. Em geral, quando fazemos uma tarefa que exige atenção, essa rede precisa “desligar” para que outras áreas do cérebro assumam o controle. No entanto, no TDAH, essa rede continua ativa, mesmo quando a pessoa precisa se concentrar em algo importante, tornando mais difícil evitar distrações.

Outra rede importante é a Rede Frontoparietal, que ajuda a controlar o foco e a atenção. No cérebro de pessoas com TDAH, essa rede tende a ser menos ativa, dificultando a capacidade de manter a atenção por longos períodos e de resistir a impulsos repentinos. Além disso, a Rede de Saliência, que ajuda o cérebro a decidir quando mudar de uma atividade para outra, também pode apresentar alterações, tornando mais difícil alternar entre tarefas ou reagir de forma adequada a diferentes situações.

Escutou um chiado? Provavelmente foi a atenção desafinando. Respira, se ajeita e segue.

Neurotransmissores e o impacto no TDAH

Além das diferenças estruturais e na conectividade entre regiões cerebrais, o TDAH também está associado a alterações nos neurotransmissores – substâncias químicas responsáveis pela comunicação entre os neurônios – dopamina, noradrenalina e glutamato.

- Dopamina: fundamental para a motivação e o controle dos impulsos. No cérebro com TDAH, há uma menor

disponibilidade de dopamina em áreas responsáveis pelo autocontrole e pela motivação, o que pode explicar a impulsividade e a tendência a buscar estímulos novos e recompensadores com mais frequência.

- Noradrenalina: atua no estado de alerta e na capacidade de prestar atenção a estímulos importantes. Alterações podem fazer com que a atenção se disperse com facilidade, prejudicando a capacidade de se concentrar em tarefas monótonas ou prolongadas.
- Glutamato e ácido gama-aminobutírico (GABA): o glutamato é um neurotransmissor excitatório que estimula a atividade dos neurônios, enquanto o GABA é um neurotransmissor inibitório que ajuda a frear essa atividade. No cérebro com TDAH, o equilíbrio entre esses dois sistemas pode estar alterado, podendo contribuir para a hiperatividade e as dificuldades no controle emocional.

O que esses achados significam na prática?

Embora as diferenças cerebrais relacionadas ao TDAH sejam, em geral, sutis e variem de pessoa para pessoa, elas ajudam a compreender por que o transtorno não se resume à “falta de esforço” ou à “falta de disciplina”. São alterações reais no funcionamento de circuitos cerebrais que afetam como a pessoa processa informações, mantém o foco e regula o próprio comportamento. Esse entendimento reforça a necessidade de uma abordagem séria e científica, que vá além de julgamentos superficiais.

Os avanços da neurociência têm aprimorado de maneira significativa as opções de tratamento. Medicamentos que modulam dopamina e noradrenalina auxiliam na regulação

da atenção e do controle dos impulsos, enquanto terapias comportamentais oferecem ferramentas práticas para compensar dificuldades cognitivas, favorecendo a autonomia. Com a evolução das pesquisas, espera-se que as intervenções sejam cada vez mais eficazes e personalizadas.

HORA DA EXECUÇÃO!

Se você é responsável por uma criança ou adolescente com TDAH: durante uma semana, observe e anote momentos em que a criança demonstra dificuldade de atenção, desorganização ou impulsividade. Depois, converse com ela. Por exemplo: “Percebi que no momento de fazer o dever de casa você fica mais desatento ou agitado, você também percebe isso?”.

Se você é um adulto com TDAH: registre três situações do seu dia a dia em que você percebeu falta de foco, desorganização, agitação ou impulsividade. Ao observar, você começará a entender o ritmo interno da sua orquestra.



Nem preguiça, nem falta de esforço: compreender o TDAH é o primeiro passo para transformar a própria vida.



Diante do excesso de informações – e desinformações – sobre o Transtorno do Déficit de Atenção/Hiperatividade, o TDAH, este livro surge como um guia confiável e cuidadoso. Com base nas mais recentes evidências científicas e na experiência clínica de anos de atuação, a psicóloga Lara d'Almeida conduz o leitor de maneira acolhedora, por uma compreensão ampla do transtorno, sem fórmulas milagrosas.

Em Tudo o que você precisa saber sobre TDAH, você entenderá como o transtorno se manifesta em diferentes fases da vida, os impactos que pode causar nas relações, na autoestima, nos estudos e no trabalho, além dos caminhos possíveis para um diagnóstico responsável e tratamentos eficazes – tudo isso em uma linguagem clara e acessível.

Partindo da metáfora do cérebro como uma orquestra, Lara mostra que o TDAH não é preguiça ou desinteresse, mas uma dificuldade na “regência” das funções executivas. E, quando compreendido com seriedade e compaixão, o que antes parecia caótico pode ganhar novos sentidos e possibilidades.

Se você tem TDAH, convive com alguém diagnosticado ou deseja compreender melhor o assunto, este livro é um convite ao conhecimento e ao cuidado – um mapa para viver com mais autonomia e gentileza consigo mesmo.

PAIDÓS



9 788542 243208