

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

POTENCIALIZANDO
RESULTADOS



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Tdah, tudo o que você precisa saber :
potencializando resultados. -- 1. ed. --
Belo Horizonte, MG : Editora Ampla, 2024.

Vários autores.
Bibliografia.
ISBN 978-65-84793-60-6

1. Inteligência artificial 2. Intervenção
(Psicologia) 3. Psicologia 4. Saúde mental
5. TDAH (Transtorno do Déficit de Atenção com
Hiperatividade).

24-231900

CDD-616.8589

Índices para catálogo sistemático:

1. Transtorno do Déficit de Atenção com
Hiperatividade 616.8589

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

Ao adquirir um livro, você está remunerando o trabalho de escritores, diagramadores, ilustradores, revisores, livreiros e mais uma série de profissionais responsáveis por transformar ideias em realidade e trazê-las até você. Todos os direitos reservados. É proibida a reprodução total ou parcial de qualquer forma ou por qualquer meio. A violação de direitos de autor (Lei 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.

Todos os direitos reservados © 2024 Amazon

www.amazon.com.br/tdahealexa

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

POTENCIALIZANDO
RESULTADOS



Trabalhar pela promoção da Saúde Mental sempre foi um dos principais focos da Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP). Quando recebemos o convite para a realização da parceria com Alexa e a confecção desta Cartilha, ficamos orgulhosos pelo reconhecimento de que a ABP tem se afirmado cada vez mais como fornecedora de informações científicas de qualidade sobre as doenças mentais.

Hoje, no mundo, temos acesso a muitos instrumentos na área da tecnologia da informação que podemos usar ao nosso favor, mas entendemos que é necessário ter muita responsabilidade e fechamos essa parceria após muito estudo e testes que pudessem garantir que a ABP traria algo que realmente pudesse ajudar esses pacientes.

Nesta Cartilha apresentamos todas as informações que você precisa saber sobre o Transtorno de Déficit de Atenção/Hiperatividade (TDAH) e o que significa receber esse diagnóstico, junto com dicas muito úteis para orientar o seu dia a dia e melhorar a sua qualidade de vida. Ter Alexa auxiliando pacientes com TDAH a organizarem o seu dia a dia é incrível.

Desmistificar as doenças mentais e orientar a população é uma das missões da ABP.

Aproveitem a leitura!

Antônio Geraldo da Silva

Presidente da ABP



É com grande entusiasmo e orgulho que, em parceria com a Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP), apresentamos este guia, criado para fornecer mais informações sobre o Transtorno de Déficit de Atenção/Hiperatividade e como Alexa pode ser uma grande aliada no dia a dia das pessoas com TDAH.

Alexa já faz parte da vida de milhões de brasileiros, trazendo diversão e conveniência para suas Rotinas e tarefas cotidianas. Ao alcance de um simples comando de voz, Alexa toca música e rádios, responde dúvidas, faz contas de matemática, diz a previsão de tempo, gerencia listas de compras ou tarefas, cria lembretes e *timers*, controla dispositivos de casa inteligente e muito mais. Pessoas com deficiência, seja visual, motora ou cognitiva, são especialmente beneficiadas, uma vez que ganham autonomia, muitas vezes podendo realizar tarefas que teriam maior dificuldade sem o uso da assistente virtual da Amazon.

Neste guia trazemos dicas práticas de como pessoas com TDAH podem usar Alexa como uma ferramenta para fazer uma diferença positiva no seu dia a dia, proporcionando uma vida mais tranquila e organizada.

Boa leitura!

Talita Bruzzi Taliberti

Country Manager Alexa Brasil



ÍNDICE

1. SOBRE TDAH	9
Sobre o TDAH – Transtorno de Déficit de Atenção/Hiperatividade	9
Diagnóstico: quem tem TDAH?	10
2. TDAH - O QUE VOCÊ PRECISA SABER	15
Prevalência: quão comum é o TDAH?	15
Consequências: por que não ignorar o TDAH?	15
Etiologia: quais são as causas do TDAH?	16
Comorbidades: outras condições que ocorrem em conjunto com o TDAH	16
O TDAH ao longo da vida	17
Mitos sobre o TDAH	19
Tratamento para o TDAH	24
Intervenções Baseadas em Tecnologia para TDAH	24
Como a inteligência artificial pode ajudar	26
3. COMO ALEXA PODE AJUDAR?	29
Organizando o dia a dia com Lembretes, Alarmes, Timers e Calendário	31
Criando Listas de tarefas	33
Uma Rotina para não esquecer itens antes de sair de casa	35
Uma Rotina para procrastinação	36
Uma Rotina para organização do ambiente	37
Uma Rotina para gerenciamento de tempo	38
Uma Rotina para controle de tempo	39
Uma Rotina para acordar e ir para a escola	40
Uma Rotina para a organização do material escolar	41
Uma Rotina de preparação para a criança dormir	42
Uma Rotina para lembrar de beber água	43
Uma Rotina para desregulação emocional	44
Uma Rotina para quando não conseguir dormir	45
Uma Rotina para ter clareza do horário	46
Uma Rotina para ajudar a sair de casa	47
Uma Rotina para ajudar a focar e realizar uma tarefa dentro de um prazo	48
Referências	51

1. SOBRE O TDAH – TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO/ HIPERATIVIDADE

O TDAH é um transtorno da autorregulação que torna muito difícil para a pessoa controlar deliberadamente e por pura força de vontade seus pensamentos, emoções e comportamentos, prejudicando suas escolhas e causando prejuízos em curto e longo prazo. Caracteriza pessoas muito distraídas, que não prestam atenção a detalhes, parecem não estar ouvindo mesmo quando falamos diretamente com elas, têm dificuldade de terminar as coisas, procrastinam, são desorganizadas, fogem de tarefas que exijam longos períodos de esforço mental, perdem coisas do dia a dia e são esquecidas, “avoadas”. Pode caracterizar também pessoas que se remexem demais, não conseguem ficar sentadas muito tempo, são inquietas e desassossegadas, não conseguem fazer as coisas calmamente ou ficar paradas, falam demais e por cima das pessoas, se intrometem ou interrompem a conversa dos outros, odeiam ter que esperar. Ainda, tem pessoas com TDAH com problemas nessas duas dimensões do comportamento: desatenção e hiperatividade-impulsividade.

Lendo assim, você pode ter a sensação de que todo mundo é meio TDAH, isso porque os sintomas do transtorno são comportamentos que vez ou outra acontecem com a gente. E essa é uma das grandes diferenças de quem tem e quem não tem TDAH: a quantidade e intensidade desses comportamentos ou sintomas. O TDAH é caracterizado por sintomas extremos e debilitantes de desatenção, desorganização, reatividade do *output* motor e/ou impulsividade (APA, 2022; Hawi et al., 2015; Hudziak et al., 2007; Lahey et al., 2017; Marcus & Barry, 2011)¹. Ter um ou outro sintoma de TDAH é comum, mas se esses sintomas são muitos, estão presentes desde a infância, causam pre-

1. Ao longo da cartilha, às vezes, você vai encontrar entre parênteses citações de trabalhos científicos que abordam os temas apresentados. Você encontrará a referência completa no final da cartilha e pode ler os trabalhos citados na íntegra se tiver interesse.

juízo, são observados em vários domínios da vida da pessoa e não podem ser explicados por outras condições de saúde, aí sim o TDAH está provavelmente presente (APA, 2022).

Diagnóstico: quem tem TDAH?

O TDAH é identificado por 18 sintomas: 9 relacionados à desatenção e 9 à hiperatividade e à impulsividade. Para o diagnóstico, de acordo com a Associação Americana de Psiquiatria (APA, 2022), crianças e adolescentes até 17 anos precisam ter seis ou mais sintomas de desatenção e/ou de hiperatividade-impulsividade. Para adultos (a partir de 17 anos), são necessários cinco ou mais sintomas em uma ou ambas as categorias.

Além disso, os sintomas devem ser inadequados para a idade e durar pelo menos 6 meses. Outros critérios incluem: 1) os sintomas ocorrem em mais de um ambiente (como casa e escola); 2) causam prejuízos no dia a dia; 3) devem estar presentes desde a infância (antes dos 12 anos); e 4) não serem mais bem explicados por outro transtorno (APA, 2022; WHO, 2019). O quadro 1 mostra todos os sintomas do TDAH (APA, 2022).

Desatenção		
Nº	Resumo	Sintoma
1	Atenção a detalhes	Frequentemente não presta atenção em detalhes ou comete erros por descuido em tarefas escolares, no trabalho ou durante outras atividades (p. ex., negligencia ou deixa passar detalhes, o trabalho é impreciso).
2	Manter a atenção	Frequentemente tem dificuldade de manter a atenção em tarefas ou atividades lúdicas (p. ex., dificuldade de manter o foco durante aulas, conversas ou leituras prolongadas).
3	Parece não escutar	Frequentemente parece não escutar quando alguém lhe dirige a palavra diretamente (p.ex., parece estar com a cabeça longe, mesmo na ausência de qualquer distração óbvia).

-
- | | | |
|---|------------------|---|
| 4 | Terminar tarefas | Frequentemente não segue instruções até o fim e não consegue terminar trabalhos escolares, tarefas ou deveres no local de trabalho (p. ex., começa as tarefas, mas rapidamente perde o foco e facilmente perde o rumo). |
|---|------------------|---|
-
- | | | |
|---|-------------|---|
| 5 | Organização | Frequentemente tem dificuldade para organizar tarefas e atividades (p. ex., dificuldade em gerenciar tarefas sequenciais; dificuldade em manter materiais e objetos pessoais em ordem; trabalho desorganizado e desleixado; mau gerenciamento do tempo; dificuldade em cumprir prazos). |
|---|-------------|---|
-
- | | | |
|---|----------------------------------|--|
| 6 | Evitar esforço mental prolongado | Frequentemente evita, não gosta ou reluta em se envolver em tarefas que exijam esforço mental prolongado (p. ex., trabalhos escolares ou lições de casa; para adolescentes mais velhos e adultos, preparo de relatórios, preenchimento de formulários, revisão de trabalhos longos). |
|---|----------------------------------|--|
-
- | | | |
|---|---------------|--|
| 7 | Perder coisas | Frequentemente perde coisas necessárias para tarefas ou atividades (p. ex., materiais escolares, lápis, livros, instrumentos, carteiras, chaves, documentos, óculos, celular). |
|---|---------------|--|
-
- | | | |
|---|-----------|--|
| 8 | Distração | Com frequência é facilmente distraído por estímulos externos (para adolescentes mais velhos e adultos, pode incluir pensamentos não relacionados). |
|---|-----------|--|
-
- | | | |
|---|--------------|--|
| 9 | Esquecimento | Com frequência é esquecido em relação a atividades cotidianas (p. ex., realizar tarefas, obrigações; para adolescentes mais velhos e adultos, retornar ligações, pagar contas, manter horários agendados). |
|---|--------------|--|
-

Hiperatividade e Impulsividade

Nº	Resumo	Sintoma
10	Remexer, batucar	Frequentemente remexe ou batuca as mãos ou os pés ou se contorce na cadeira.
11	Ficar sentado(a)	Frequentemente se levanta da cadeira em situações em que se espera que permaneça sentado (p. ex., sai do seu lugar em sala de aula, no escritório ou em outro local de trabalho ou em outras situações que exijam que se permaneça em um mesmo lugar).
12	Inquietação	Frequentemente corre ou sobe nas coisas em situações em que isso é inapropriado (em adolescentes ou adultos, pode se limitar a sensações de inquietude).
13	Fazer coisas calmamente	Com frequência é incapaz de brincar ou se envolver em atividades de lazer calmamente.
14	Ficar parado(a)	Com frequência “não para”, agindo como se estivesse “com o motor ligado” (p. ex., não consegue ou se sente desconfortável em ficar parado por muito tempo, como em restaurantes, reuniões; outros podem ver o indivíduo como inquieto ou difícil de acompanhar).
15	Falar demais	Frequentemente fala demais.
16	Precipitação	Frequentemente deixa escapar uma resposta antes que a pergunta tenha sido concluída (p. ex., termina frases dos outros, não consegue aguardar a vez de falar).
17	Esperar	Frequentemente tem dificuldade para esperar a sua vez (p. ex., aguardar em uma fila).

-
- | | | |
|----|--------------------------|--|
| 18 | Interromper, intrrometer | Frequentemente interrompe ou se intrromete (p. ex., mete-se nas conversas, jogos ou atividades; pode começar a usar as coisas de outras pessoas sem pedir ou receber permissão; para adolescentes e adultos, pode intrrometer-se em ou assumir o controle sobre o que outros estão fazendo). |
|----|--------------------------|--|
-

Quadro 1. Sintomas de TDAH (DSM-5-TR, APA [2022])

O TDAH pode se manifestar de três maneiras diferentes, dependendo de quais sintomas predominam: desatenção ou hiperatividade-impulsividade.

TDAH com apresentação predominantemente desatenta: neste tipo, os sintomas de desatenção, como dificuldade em focar, esquecer coisas e se distrair facilmente, são suficientes para o diagnóstico, mas os sintomas de hiperatividade-impulsividade não são tão presentes.

TDAH com apresentação predominantemente hiperativa/impulsiva: aqui, os sintomas de hiperatividade-impulsividade, como agitação, dificuldade em ficar quieto(a) e agir sem pensar, são suficientes para o diagnóstico, enquanto os sintomas de desatenção não são tão marcantes.

TDAH com apresentação combinada: neste caso, tanto os sintomas de desatenção quanto os de hiperatividade-impulsividade aparecem em quantidade suficiente para o diagnóstico.

As pessoas com o tipo desatento do TDAH geralmente enfrentam mais dificuldades acadêmicas, baixa autoestima, problemas no trabalho e desafios em sua vida diária. Já aqueles com o tipo hiperativo-impulsivo podem ter mais problemas com relacionamentos, agressividade, dirigir de forma perigosa e até sofrer acidentes (Willcutt et al., 2012). Com o tempo, os sintomas de hiperatividade-impulsividade tendem a diminuir, enquanto os de desatenção costumam ser mais constantes ao longo da vida (Faraone et al., 2006).

2. TDAH – O QUE VOCÊ PRECISA SABER

Prevalência: quanto comum é o TDAH?

O TDAH ocorre em 5,9% das crianças e jovens (Willcutt et al., 2012) e em 2,8% dos adultos (Fayyad et al., 2017). Em pessoas com 50 anos ou mais, a prevalência cai para 1,5% ou menos, sendo que apenas 0,02% das pessoas nessa faixa etária são tratadas (Dobrosavljevic et al., 2020). Essa prevalência é relativamente estável entre várias culturas mundiais (Polanczyk et al., 2014). Esses dados apoiam a ideia de que parte das pessoas com TDAH na infância não terão mais o transtorno na vida adulta (Faraone et al., 2006). A prevalência do TDAH é maior no sexo masculino (2,5:1), mas, quando acontece no sexo de menor prevalência (i.e., feminino), usualmente é mais grave (Hinshaw, 2018). O transtorno não se tornou mais comum nas últimas três décadas, embora, devido ao maior reconhecimento pelos profissionais de saúde, seja mais provável que seja diagnosticado hoje do que em décadas anteriores (Polanczyk et al., 2014).

Consequências: por que não ignorar o TDAH?

Embora o TDAH possa causar complicações sérias, muitas pessoas com o transtorno levam vidas produtivas e agradáveis, especialmente quando recebem tratamento adequado.

O TDAH afeta diversas áreas da vida, como social, acadêmica e emocional, e pode estar associado a problemas sérios, como maior risco de mortalidade, incluindo suicídio, e envolvimento em comportamentos de risco ou criminosos. Crianças e jovens com TDAH enfrentam desafios como dificuldade em fazer amizades, problemas emocionais e menor desempenho acadêmico. Eles também têm maior probabilidade de se envolverem em bullying, tanto como agressores quanto como vítimas, e de sofrerem acidentes ou traumas. Adultos

com TDAH continuam a enfrentar dificuldades na regulação emocional e nos relacionamentos.

O TDAH impacta não só os indivíduos, mas também a sociedade, gerando altos custos com educação especial, tratamento médico e perda de produtividade no trabalho. O impacto econômico global do TDAH é significativo, alcançando centenas de bilhões de dólares por ano. Intervenções precoces e tratamento adequado são essenciais para reduzir esses impactos e melhorar a qualidade de vida das pessoas com TDAH.

Etiologia: quais são as causas do TDAH?

O TDAH tem uma origem complexa, na qual muitos fatores estão provavelmente envolvidos. A maior parte do risco de desenvolvimento do TDAH é atribuída a fatores genéticos, com uma herdabilidade estimada entre 75-90% (Burt, 2009; Larsson et al., 2014). Por isso, é comum que pais descubram que têm TDAH depois de os filhos receberem o diagnóstico e, com frequência, é indicado que os adultos com TDAH tenham seus filhos avaliados para o transtorno. Existem vários genes, cada um com efeitos muito pequeninos, que contribuem para o TDAH, genes esses que também conferem risco para outras psicopatologias (Brikell et al., 2020; Faraone & Larsson, 2019; Gizer et al., 2009).

Fatores ambientais mostram influência mínima sobre o TDAH e, embora sejam fatores associados ao transtorno, não necessariamente são suas causas, incluindo exposição a substâncias como chumbo, tabagismo materno durante a gravidez, corantes alimentares, certos medicamentos (como acetaminofeno e valproato) durante a gravidez, pesticidas e baixos níveis de nutrientes essenciais (como ômega-3 e vitamina D). Outros fatores incluem condições de nascimento, como prematuridade extrema e baixo peso, bem como influências sociais e familiares, como abuso, negligência, baixa renda, criminalidade paterna, transtornos mentais maternos, conflitos conjugais e baixo nível educacional dos pais (Faraone et al., 2021).

Comorbidades: outras condições que ocorrem em conjunto com o TDAH

Entre 67% e 80% das crianças e 80% ou mais dos adultos com TDAH que são encaminhados para clínicas têm pelo menos uma outra condição

associada e até metade pode ter duas ou mais comorbidades (Barkley et al., 2008). As comorbidades mais comuns em crianças e adolescentes com TDAH incluem transtornos de aprendizagem, transtornos de comportamento como Transtorno de Oposição Desafiante (TOD) e Transtorno de Conduta (TC), além de transtornos de humor, ansiedade, uso de substâncias, tiques e Transtorno do Espectro Autista (TEA) (Pliszka, 2015).

O padrão de comorbidade em adultos com TDAH é geralmente consistente com o observado em crianças acompanhadas até a idade adulta, embora haja algumas diferenças (Barkley, 2015). Numa revisão sistemática sobre comorbidades em adultos com TDAH, os autores acharam que o transtorno psiquiátrico comórbido mais frequente no grupo com TDAH foi o transtorno por uso de substâncias (TUS), seguido por transtornos de humor, transtornos de ansiedade e transtornos de personalidade (Choi et al., 2019).

O TDAH ao longo da vida

Crianças

O TDAH é uma condição crônica que afeta milhões de crianças (5,9%) e muitas vezes (metade dos casos) continua na vida adulta. Não existe uma idade mínima fixa para o diagnóstico de TDAH, mas o transtorno geralmente é diagnosticado a partir dos 4 a 6 anos de idade, sendo mais comum a partir da idade escolar, quando as demandas de atenção e controle comportamental aumentam significativamente. Crianças com mais sintomas, do sexo feminino e com rendas familiares mais baixas apresentam resultados relativamente piores ao longo do tempo.

O TDAH está associado a dificuldades acadêmicas, como notas baixas, baixo desempenho em testes de leitura e matemática, repetição do ano escolar, maior uso de serviços escolares, mais detenções e expulsões, além de taxas mais baixas de conclusão do ensino médio e superior. As intervenções feitas pela escola são centrais na diminuição de impactos acadêmicos e devem associar técnicas de manejo comportamental e instrução explícita, tutoria dos pais e tutoria por colegas.

Os sintomas do TDAH podem dificultar o funcionamento social, levando a problemas como rejeição pelos colegas, dificuldade em fazer amizades e exclusão social. Crianças com TDAH são menos preferidas pelos colegas, têm menos amizades e são frequentemente excluídas, especialmente por

colegas de status mais alto. Por isso, ajudar essas crianças a desenvolverem suas habilidades sociais é muitas vezes necessário. Além disso, cerca de 25% a 45% das crianças com TDAH apresentam desregulação emocional, como frustração, impaciência, raiva e irritabilidade, o que pode agravar o transtorno. Uma terapia particularmente eficiente realizada por psicólogos para diminuir a probabilidade de comportamentos irritáveis e desobediência na infância é o Treinamento de Manejo Comportamental para Pais (PMT) (Kazdin, 2008).

Adultos

Durante muito tempo, acreditava-se que o TDAH afetava apenas crianças e desaparecia na adolescência ou na vida adulta. A partir dos anos 1970, no entanto, estudos mostraram que muitos adultos mantêm os sintomas do TDAH e respondem a tratamentos com estimulantes. Sabe-se que a prevalência é menor do que em crianças (2,8%). Fatores como maior severidade dos sintomas na infância e presença de comorbidades aumentam a chance de persistência do TDAH na vida adulta.

O TDAH na vida adulta afeta negativamente diversas áreas, como qualidade de vida, educação, trabalho, finanças e relacionamentos. Adultos com TDAH têm menos escolaridade, enfrentam problemas financeiros e ganham menos ao longo da vida. As relações pessoais também são prejudicadas por dificuldades sociais, impulsividade e desregulação emocional, resultando em mais divórcios e problemas em relacionamentos. Além disso, há menor satisfação sexual e maior envolvimento em comportamentos sexuais de risco. Esses desafios também impactam a sociedade, gerando custos altos com perda de produtividade e desemprego.

Idosos

O TDAH em idosos é um campo pouco estudado. Com o aumento da expectativa de vida, a importância desse tema cresce, pois os efeitos do TDAH tendem a perdurar ao longo da vida, ainda que se manifestem de forma distinta. A prevalência do TDAH na velhice é menor (1,5%) comparada à infância e à vida adulta jovem, possivelmente devido ao amadurecimento cerebral e às mudanças cognitivas naturais do envelhecimento.

Diagnosticar o TDAH em idosos é desafiador porque os sintomas podem se confundir com mudanças normais da idade, como dificuldades de atenção, processamento mais lento e problemas nas funções executivas. Nos idosos,

os sintomas de TDAH geralmente são mais focados na desatenção do que na hiperatividade ou impulsividade, e a gravidade tende a se manter estável desde a vida adulta jovem. O diagnóstico deve levar em conta como os sintomas afetam o dia a dia do idoso, incluindo suas interações familiares e cuidados com a saúde, visto que problemas acadêmicos e no trabalho deixam de ser o foco nessa fase da vida.

A desatenção em idosos pode afetar sua independência, enquanto a impulsividade ao longo da vida pode resultar em decisões ruins, como despreparo financeiro para a aposentadoria, problemas de saúde e dificuldades nos relacionamentos sociais e familiares, reduzindo o suporte na velhice. Comorbidades como depressão e ansiedade são comuns, afetando quase metade dos idosos com TDAH, o que agrava o impacto no bem-estar e na qualidade de vida. Reconhecer e tratar o TDAH em idosos é essencial para melhorar sua qualidade de vida e autonomia.

Mitos sobre o TDAH

A crise de desinformação está para todo lado e não deixa de atingir o campo da saúde mental. Aqui estão alguns mitos sobre o TDAH discutidos pela Federação Mundial do TDAH (Rohde et al., 2019).

“ TDAH não é um transtorno real, todo mundo tem um pouco disso! ”

Não é incomum que tratem o TDAH como uma invenção da indústria farmacêutica. Os principais argumentos dos críticos são: a) todos têm um pouco de desatenção ou hiperatividade; b) não há um marcador biológico para o TDAH. Esses argumentos são falaciosos, pois o fato de todos apresentarem algum grau desses sintomas não exclui a existência da condição, que é dimensional. Pessoas com TDAH estão na extremidade do contínuo de desatenção, hiperatividade e/ou impulsividade, além de apresentarem prejuízos significativos em seu dia a dia.

A ausência de um marcador biológico claro não invalida o diagnóstico, já que os transtornos mentais são multifatoriais, envolvendo fatores biológicos, psicológicos e sociais. Diferente das doenças infecciosas, transtornos como o TDAH afetam escolhas diárias, impactando a qualidade de vida e longevidade. Não tratar o TDAH em seus aspectos biopsicossociais pode ser prejudicial tan-

to para o indivíduo quanto para a sociedade.

“ Não há anormalidades ou disfunções cerebrais no TDAH. ”

Estudos mostram que há diferenças cerebrais entre indivíduos com e sem TDAH, como menores volumes em regiões do cérebro como o núcleo accumbens, amígdala, caudado, hipocampo, putâmen e no volume total do cérebro. No entanto, pessoas com TDAH são muito diferentes umas das outras – algumas são apenas desatentas, outras mais impulsivas e a hiperatividade se modifica ao longo do desenvolvimento. Então, de fato, não existe uma única alteração cerebral que diferencie o TDAH de outras condições ou mesmo de pessoas sem algum transtorno mental, exames de neuroimagem não têm valor diagnóstico, o diagnóstico é feito por profissional especializado(a) através de entrevistas clínicas que consideram os sintomas presentes, o contexto em que ocorrem e os prejuízos decorrentes. Se a ausência de uma anormalidade cerebral única fosse motivo para excluir o TDAH como um transtorno médico, o mesmo critério excluiria outros transtornos mentais como autismo, esquizofrenia, depressão, bipolaridade, demência e ansiedade, que também não apresentam anormalidades unitárias em todos os pacientes.

“ Como uma criança que passa horas focada em um videogame pode ter TDAH? TDAH não é apenas um novo nome para preguiça ou falta de força de vontade? ”

Não, o TDAH não é um novo nome para preguiça ou falta de força de vontade. É comum que pessoas com TDAH tenham um desequilíbrio de neurotransmissores como a dopamina e a noradrenalina, o que afeta fortemente o nível de motivação ou de estresse necessário para que a pessoa aja como deve, pensando cuidadosamente nas consequências em longo prazo de suas ações. Nesse sentido, realizar uma atividade de alta motivação, como jogar videogame, é muito diferente de fazer outra de baixa motivação, como fazer o dever de casa. É injusto rotular uma pessoa com TDAH de preguiçosa, o esforço necessário para que ela alcance os mesmos objetivos de outras pessoas sem a condição é muito maior; tão maior que a maioria de nós simplesmente desistiria ou evitaria o máximo possível. Você provavelmente não diria a uma pessoa com deficiência visual para simplesmente se esforçar mais para enxergar; por favor,

não diga a uma pessoa com TDAH que seus problemas são resultado da falta de esforço.

“ O TDAH é um transtorno causado pelas demandas da sociedade moderna. ”

O conceito de TDAH tem uma longa história, começando com relatos clínicos de países europeus pelo menos desde 1775. Isso é, a importância clínica dos sinais e sintomas do transtorno tem sido reconhecida há mais de dois séculos. Além disso, apesar do aumento da demanda social por alto desempenho cognitivo e da exposição crescente das pessoas a dispositivos eletrônicos ou do confinamento em centros urbanos, a taxa de TDAH não parece ter sido alterada nas últimas décadas nem depende de cultura. Então, não, o TDAH não é um fenômeno contemporâneo e nem há evidência de que seja causado por esse tipo de influência ambiental. Como já discutimos, o TDAH surge da confluência de fatores genéticos e ambientais precoces.

“ Como meu/minha filho(a) pode ter TDAH se ele/ela não é hiperativo(a)? ”

A pessoa pode ter TDAH com apresentação predominantemente desatenta, o que significa que ela não é hiperativa, mas o nome da condição continua o mesmo. Se você reparar bem, quando escrevemos o nome inteiro da condição fica “Transtorno de Déficit de Atenção/Hiperatividade”. Reparou na barra inclinada “/”? Ela está ali para marcar que o TDAH tem duas dimensões principais: a desatenção e a hiperatividade. Embora estejam relacionadas por um fator hierarquicamente superior e comum ao transtorno, essas duas dimensões também são únicas em vários aspectos, incluindo nos tipos de desfechos associados. A desatenção, por exemplo, está mais relacionada a problemas acadêmicos, enquanto a hiperatividade à rejeição pelos colegas e a machucados não intencionais. Assim, considerando a combinação das duas dimensões, o TDAH pode se apresentar em 3 formas: TDAH com apresentação desatenta (23-72% dos casos dependendo da idade; subtipo mais comum em adultos e no sexo feminino), TDAH com apresentação hiperativa-impulsiva (14-52% dos casos dependendo da idade) ou TDAH com apresentação combinada (25-29% dos casos dependendo da idade). É comum que em momentos distintos da vida a pessoa com TDAH mude de apresentação.

“ O TDAH é minha culpa por não dar disciplina suficiente ao(a) meu(minha) filho(a)? ”

Não há evidência de que a forma como os pais criam os filhos cause o TDAH, que é um transtorno neurobiológico e hereditário. O ambiente familiar pode agravar ou aliviar os sintomas, mas não os gera.

Crianças com TDAH são mais sensíveis ao estilo de educação recebido. O estilo parental autoritativo, que combina afeto e disciplina, é o mais eficaz para elas. Já os estilos autoritário (rígido) e permissivo (flexível demais) podem dificultar a vida das crianças com TDAH e dos pais. O Treinamento de Manejo Comportamental para Pais (PMT) é uma intervenção útil nesse contexto.

“ O TDAH só ocorre em crianças. ”

Essa era a crença há algumas décadas, até que as pesquisas foram se amontoando em evidências de que o TDAH ocorre sim na vida adulta. Os sintomas do TDAH são relativamente estáveis ao longo do desenvolvimento (principalmente os de desatenção) e, embora tenha fortes antecedentes na infância, o TDAH é um transtorno crônico ao longo do ciclo vital, persistindo em grande parte dos casos até a vida adulta (40-65%). A prevalência do TDAH em adultos é de 2,5%.

Em adultos, a apresentação clínica do TDAH tende a ser diferente da observada em crianças, com sintomas de desatenção e déficits nas funções executivas, como procrastinação, desorganização e dificuldade na gestão de múltiplas tarefas, sendo mais proeminentes. A impulsividade e problemas de regulação emocional podem ser mais relevantes do que a hiperatividade.

“ E quanto ao futuro? Meu (minha) filho(a) sempre terá TDAH? ”

Bem, essa é uma pergunta super válida, não é necessariamente um mito. O que sabemos é que cerca de metade das pessoas com TDAH na infância continuarão tendo o transtorno na vida adulta. A prevalência da infância para a adultez cai de 5,9% para 2,5% e tende a diminuir no idoso. Então, algumas crianças vão mesmo lidar com o transtorno ao longo da vida, mas não sabemos exatamente quem. Fatores como a gravidade dos sintomas na infância, presença de outros transtornos mentais na infância e transtornos mentais dos

pais, como depressão, influenciam essa persistência. No entanto, uma proporção significativa de crianças com TDAH pode chegar à idade adulta sem o transtorno, possivelmente devido à maturação das áreas cerebrais envolvidas no TDAH.

“ Crianças com TDAH são menos (ou mais) inteligentes. ”

Muitas pessoas com TDAH, especialmente pelo baixo desempenho escolar frequentemente decorrente da falta de atenção, podem se sentir “burras” e “incapazes”, mas o TDAH não é uma medida da capacidade intelectual do indivíduo. Caso um teste objetivo não seja possível de ser realizado, a capacidade intelectual de uma pessoa com TDAH vai aparecer mais claramente em tarefas e atividades de alta motivação para a pessoa. O TDAH ocorre em todo o contínuo de inteligência (da deficiência intelectual à superdotação em inteligência) e, infelizmente, prejudica inclusive o funcionamento de pessoas altamente inteligentes. Não existe uma ligação direta entre inteligência e TDAH, mas sabe-se que o quociente de inteligência não afetaria significativamente a idade média em que os critérios de TDAH são atendidos, as taxas de transtornos de aprendizagem, de outros transtornos psiquiátricos e abuso de substâncias, nem as taxas de tratamento com estimulantes.

“ Crianças que tomam medicação para TDAH têm mais chances de abusar de drogas quando se tornam adolescentes. ”

O transtorno por uso de substâncias é pelo menos duas vezes maior em pessoas com TDAH e uma parte significativa de pessoas com o transtorno por uso de substâncias, por sua vez, tem TDAH. A natureza da relação entre os dois transtornos não é clara, mas não há qualquer evidência de que o tratamento com psicoestimulante esteja envolvido. Ao contrário, para pessoas que mantêm o tratamento de modo contínuo, o risco de abuso de substâncias é menor. O tratamento com medicações para TDAH reduz ainda lesões acidentais, lesões cerebrais traumáticas, tabagismo, baixo desempenho educacional, fraturas ósseas, infecções sexualmente transmissíveis, depressão, suicídio, atividade criminosa e gravidez na adolescência.

Tratamento para o TDAH

Considerando a complexidade etiológica e a quantidade de problemas indiretos influenciando a trajetória das pessoas com TDAH, não há dúvidas de que o tratamento deve ser multimodal. Apesar de muitas formas de intervenção para o TDAH serem largamente empregadas, duas são mais robustas em termos de redução de sintomas e prejuízos relacionados: medicação (na maior parte dos casos estimulantes) e terapia comportamental (para crianças) ou terapia cognitivo-comportamental (TCC, para adultos) (Hinshaw, 2018). Para crianças e adolescentes, a intervenção comportamental costuma envolver treinamento dos pais em manejo comportamental, aconselhamento com os professores e formas estruturadas de treino de habilidades sociais para a criança/adolescente. Para adultos, o volume de evidência é menor, porém resultados promissores indicam que habilidades de organização e administração eficiente do tempo, bem como regulação emocional, podem ser adquiridas por meio da TCC. A combinação dessas intervenções (medicação + terapias comportamentais) geraria os melhores resultados (Hinshaw & Alrnold, 2015).

Outras intervenções não farmacológicas estão sendo testadas e a que queremos promover aqui são aquelas baseadas em tecnologia. Vamos lá!

Intervenções Baseadas em Tecnologia para TDAH

Terapia digital baseada em Jogos e os Serious Games

Serious games são jogos criados para fins educacionais ou clínicos, combinando ciência cognitiva, clínica e design de jogos para serem mais atraentes. Eles têm objetivos claros, feedback, recompensas e portabilidade, o que ajuda a manter a motivação e atenção das crianças com TDAH e permite o uso em qualquer lugar, especialmente em dispositivos móveis. Esses jogos podem ajudar no monitoramento dos sintomas de TDAH, treinar atenção, memória, habilidades de associação e sociais (Rodrigo-Yanguas et al., 2022).

Em 15 de junho de 2020, a FDA aprovou o EndeavorRx, o primeiro jogo terapêutico para tratar TDAH nos Estados Unidos. O jogo utiliza o paradigma Go/No-Go, onde pacientes ajudam personagens a desviar de obstáculos e alcançar alvos na tela, melhorando a atenção e o controle cognitivo em pacientes com TDAH (Pandian et al., 2021; Jiang et al., 2022). Além da atenção, os *serious games* podem melhorar outros sintomas de TDAH (Lau et al., 2017; Oh

et al., 2024). No geral, as Terapias Digitais Baseadas em Jogos têm potencial para o tratamento do TDAH com poucos efeitos colaterais (Rodrigo-Yanguas et al., 2022; Ruiz-Manrique et al., 2014).

O uso da robótica

O uso de robôs na saúde é uma realidade, permitindo a realização de tarefas difíceis com precisão. Na área do TDAH, o uso de robótica começou nos anos 2000, ganhando destaque nos últimos cinco anos (Berrezueta-Guzman et al., 2022). Robôs de Assistência Social, ou Robôs Sociais, são usados para ajudar pacientes através de interações sociais, oferecendo suporte psicológico ou funcional, e podem ser usados por terapeutas para automatizar aspectos da terapia (Guemghar et al., 2022).

Robôs têm sido usados tanto para a identificação quanto para intervenções no TDAH, chegando a 97% de precisão diagnóstica (Choi et al., 2019). Em intervenções, robôs ajudam a melhorar comportamentos e consequências do TDAH, apoiando no desenvolvimento de habilidades motoras, fonoaudiologia, educação, treino de atenção, memória e habilidades sociais, e são usados para melhorar sessões de terapia tradicionais (Berrezueta-Guzman et al., 2022). Dois robôs com potencial no campo do TDAH são o NAO e o Atent@ (Cervantes et al., 2023). Os estudos com robôs ainda estão começando, mas há potencial (Berrezueta-Guzman et al., 2022; Guemghar et al., 2022)!

O uso da Realidade Virtual (VR)

A Realidade Virtual (VR) começou a ser usada na saúde nos anos 1990 e tem mostrado eficácia em diversos transtornos mentais. Ela cria uma sensação de imersão em um mundo virtual, o que pode ajudar a modificar o comportamento e a cognição dos usuários. A VR permite a criação de tarefas de reabilitação personalizadas que aumentam a motivação em um ambiente seguro e monitorado. A Realidade Aumentada (AR), que mistura o virtual com o real, também é usada no campo da saúde para expandir aprendizados do mundo virtual para o cotidiano (Riva et al., 2019; Romero-Ayuso et al., 2021).

Nos estudos sobre TDAH, a VR tem sido usada principalmente para avaliar a atenção em ambientes de sala de aula virtual, mostrando boa capacidade para distinguir pessoas com TDAH de controles. Também tem sido usada para avaliar a tomada de riscos, mostrando ser mais precisa e realista do que métodos tradicionais (Parsons et al., 2019; Roberts et al., 2021). As interven-

ções com *VR* têm demonstrado boa eficácia na melhora da atenção e algum efeito positivo no controle inibitório e impulsividade. Alguns estudos também indicam que a *VR* pode melhorar a memória, com efeitos semelhantes aos de medicamentos. Embora sejam necessários mais estudos com maior número de participantes e acompanhamento ao longo dos anos, a literatura sugere que a *VR* é uma ferramenta promissora para avaliar e intervir em sintomas de TDAH, como atenção, controle inibitório e memória (Romero-Ayuso et al., 2021; Manshaee et al., 2020).

A saúde móvel (m-Health)

A saúde móvel (*m-Health*) é uma inovação em saúde que utiliza dispositivos móveis, como celulares e tablets, para oferecer apoio a pacientes e profissionais de saúde, permitindo o monitoramento da saúde, coleta de dados e prestação de serviços em qualquer lugar e momento (Silva et al., 2015). No TDAH, *m-Health* é amplamente usada por sua viabilidade e portabilidade, frequentemente em conjunto com *wearables* (dispositivos tecnológicos que podem ser vestíveis ou usados diretamente no corpo) (Cibrian et al., 2022).

Estudos com *m-Health* têm avaliado emoções, habilidades organizacionais e automonitoramento em crianças com TDAH. Para emoções, questionários enviados via smartphone em momentos aleatórios do dia ajudaram pacientes e pais a monitorarem e validarem emoções. Aplicativos como Medbuddy e MOBERO ajudaram com habilidades organizacionais, estruturando Rotinas diárias para reduzir estresse e conflitos em casa. No automonitoramento, o aplicativo I-Connect, que perguntava regularmente às crianças se estavam na tarefa, mostrou melhora no desempenho e na capacidade de se auto monitorar (Cibrian et al., 2022). Essas tecnologias móveis oferecem suporte acessível e viável para ajudar pessoas com TDAH a desenvolverem habilidades de reconhecimento emocional, organização e automonitoramento necessárias para a autorregulação.

Como a inteligência artificial pode ajudar?

A inteligência artificial (IA) pode ser uma ferramenta valiosa para pacientes e profissionais de saúde mental no tratamento do TDAH (Transtorno de Déficit de Atenção/Hiperatividade). Lembretes e Rotinas estruturadas, organização e planejamento, gerenciamento do tempo, contornar a procrastinação,

regular a atenção e as emoções, melhorar a qualidade do sono, receber feedback positivo, receber informações seguras e monitorar os próprios sintomas, tudo isso é possível com o recurso da assistente de voz Alexa.

A missão de Alexa é tornar a vida das pessoas mais fácil e conveniente, simplificando e automatizando uma série de funções do seu dia a dia através de simples comandos de voz. Alexa visa oferecer suporte, informação e entretenimento de maneira natural e acessível, com o objetivo de integrar a inteligência artificial ao cotidiano das pessoas, facilitando tarefas, conectando dispositivos e proporcionando uma interação intuitiva e personalizada. Os sintomas do TDAH se expressam de maneiras muito variadas, mas com Alexa você pode criar Rotinas e usar as funções que se adequem à sua realidade e demandas específicas. Unir Alexa aos demais recursos de tratamento já disponibilizados pelo psiquiatra pode tornar o tratamento mais lúdico e interativo, motivando a busca pela implementação de técnicas e Rotinas mais saudáveis. Isso pode ser particularmente útil no tratamento de crianças e adolescentes, mas certamente se aplica a todas as idades.

A seguir estão uma série de informações que te ajudarão a entender como o TDAH se manifesta, o quão frequente ele é na população, como ele se manifesta ao longo da vida e como as novas tecnologias podem ser úteis no auxílio de pacientes e familiares. Também preparamos uma série de dicas sobre como Alexa pode ser um apoio fundamental no dia a dia de uma pessoa com TDAH. Nessa parceria, Alexa e a Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP) se uniram para trazer informação de qualidade e exemplos práticos de como Alexa pode tornar a vida de quem tem TDAH mais fácil.

3. COMO ALEXA PODE AJUDAR?

Como visto anteriormente, pessoas com TDAH, da infância até a velhice, são acometidas pelos sintomas de desatenção, hiperatividade e impulsividade que vão refletir na dificuldade em se concentrar em uma tarefa por longos períodos, na organização de tarefas, no gerenciamento do tempo, no esquecimento de informações e eventos, perda de objetos, procrastinação, turbulências emocionais e até em dificuldades com o sono. Algumas intervenções utilizadas, sejam psicossociais ou baseadas em tecnologia, se armam de ferramentas externas, como *planners*, alarmes e até smartphones para aumentar a capacidade de auto-organização e autorregulação dos pacientes, como suportes externos de suas funções executivas. Alexa possui diversas funcionalidades que podem ajudar pessoas com TDAH nos problemas supracitados, como Listas e Notas, Lembretes, Alarmes e *timers*, Rotinas, Calendário, *Skills* e jogos.

Uma "Rotina" de Alexa é uma pré-configuração para a assistente virtual realizar uma série de ações automaticamente a partir de um gatilho. As Rotinas ajudam a automatizar tarefas diárias e simplificar sua vida, combinando várias ações em uma única execução. Por exemplo, é possível criar uma Rotina chamada "Comece o dia" que, quando ativada, faz Alexa acender as luzes compatíveis (é preciso ter lâmpadas específicas), informar sobre o clima, tocar suas notícias matinais e começar a tocar sua *playlist* favorita. Ou uma Rotina chamada "Finalizamos o dia" que apaga as luzes compatíveis, liga o ar-condicionado compatível e coloca uma música relaxante. As Rotinas podem ser personalizadas conforme suas necessidades e você pode ativá-las através de comandos de voz, um horário programado ou até mesmo um sensor de movimento ou detecção de som. Isso torna as tarefas do dia a dia mais fáceis e ajuda na criação de hábitos e na organização da Rotina pessoal ou familiar. No aplicativo Alexa, na aba 'Mais', 'Rotinas', 'Galeria', também há uma série de exemplos pré-programados que você pode começar a usar rapidamente, podendo editar para ajustar algumas configurações de acordo com sua necessidade.

Uma "*Skill*" de Alexa é como um aplicativo que adiciona funcionalidades

à assistente virtual da Amazon, permitindo que realize novas tarefas. Existem milhares de *Skills* disponíveis para Alexa, criadas por desenvolvedores de terceiros, empresas e pela própria Amazon. Elas abrangem uma ampla gama de categorias como entretenimento, produtividade, saúde, educação, jogos, finanças e muito mais. Por exemplo, você pode usar *Skills* para meditar. Para usar uma *Skill*, você pode ativá-la diretamente no aplicativo Alexa, clicando em Mais e depois em 'Skills e Jogos.' Depois disso, poderá usá-la a qualquer momento dizendo o comando de voz específico associado a essa *Skill*.

A seguir, serão descritas algumas formas como pessoas com sintomas de TDAH podem utilizar tais funcionalidades para auxiliar com suas dificuldades. Dada a possibilidade de combinação entre funcionalidades e sua versatilidade e personalização, os exemplos não são nem de longe exaustivos. As funcionalidades de Alexa podem ser personalizadas segundo as necessidades individuais e, idealmente, podem ser discutidas com os profissionais de saúde que acompanham o(a) paciente para aumentar a eficácia dos tratamentos e adequar Alexa aos objetivos e metas da intervenção.

Organizando o dia a dia com Lembretes, Alarmes, Timers e Calendário

Lembretes

Pacientes com TDAH frequentemente esquecem de coisas importantes que precisam fazer. Para ajudá-los a evitar que isto ocorra, podem utilizar a função Lembretes de Alexa.

Lembretes podem ser criados por comando de voz, bastando dizer **“Alexa, cria um lembrete [X] para ‘tal’ dia e horário”**. Ou também podem ser criados e administrados no aplicativo Alexa.

Veja este exemplo para não esquecer de “jogar o lixo para fora”:

Você pode pedir **“Alexa, me lembra de jogar o lixo fora todos os dias úteis às 17 horas.”**

1. Abra o **Aplicativo Alexa**.
2. Acesse o menu **‘Mais’**.
3. Selecione **‘Lembretes’**.
4. Selecione o símbolo **‘+’** na parte de cima da tela.
5. Escreva do que quer ser lembrado, “Jogar o lixo para fora”, em qual dispositivo quer ser notificado, data de início, se o evento se repete (no caso, “Semanalmente” ou “Personalizado”), o horário em que ocorre e se deseja que Alexa te lembre do lembrete até que seja concluído.
6. Selecione **‘Salvar’**.

Você também pode marcar a opção de **‘Acompanhar’** no Aplicativo Alexa ou na tela de um dispositivo Echo Show, para que a assistente virtual te lembre outras vezes daquela tarefa até que você marque que ela já foi concluída.

Calendário

Pacientes com TDAH frequentemente apresentam problemas na organização do seu dia e gerenciamento de seu tempo para cada evento, então, para a estruturação de uma Rotina diária, recomendamos a funcionalidade Calendário de Alexa. O usuário pode integrar o calendário de Alexa a outros calendários, como das contas Google, Microsoft e Apple.

O Calendário pode ser utilizado para aqueles eventos esporádicos e importantes. Sempre que souber de um compromisso em determinado horário, você poderá pedir **“Alexa, adicionar [evento X] na minha agenda, no dia [X],**

às [X] horas.”

Para não esquecer de nenhum evento importante, você pode configurar para Alexa te notificar quando tiver um evento próximo. Para isto, ajuste as configurações de Calendário, seguindo o passo-a-passo abaixo:

1. Abra o **Aplicativo Alexa**.
2. Acesse o menu **'Mais'**
3. Selecione **'Configurações'**
4. Selecione **'Calendário'**
5. Adicione as contas que gostaria de integrar o calendário Alexa a seus outros calendários.
6. Clique em **'Notificações do calendário'** e escolha como gostaria de ser avisado sobre seus compromissos.

Com todos seus compromissos em seu calendário, ficará mais fácil a qualquer hora poder perguntar **“Alexa, o que tem no meu calendário hoje?”** e não perder mais nenhum compromisso importante.

Alarmes e Timers

Outras funcionalidades úteis para ajudar na Rotina dos pacientes com TDAH. Diferente do lembrete onde um som será emitido na hora estabelecida, os Alarmes e *Timers* ficarão tocando até que o usuário peça para **“Alexa, parar”**.

Os Alarmes podem ser programados para definir o horário de acordar, por exemplo. Basta pedir **“Alexa, me acorda todos os dias úteis às 7h da manhã.”** Ou **“Alexa, adicionar um alarme às XXh.”**

Os *timers* são muito úteis quando precisa de uma contagem regressiva e tem um tempo limite para execução de uma tarefa, como por exemplo uma comida no fogão, o tempo para realização de uma atividade. Para tal basta pedir **“Alexa, timer de 10 minutos”**. Se você quiser pode dar um nome para o *timer*, como por exemplo **“Alexa, timer de 30 minutos - desligar a televisão”**

| Criando Listas de Tarefas

Muitas vezes, pessoas com TDAH procrastinam nas tarefas por não terem o passo-a-passo de execução claro em sua mente, por não saberem a hierarquia de importância de cada etapa, por não estarem organizados, ou ainda por esquecerem algum passo, e isso pode ter consequências extremamente frustrantes.

O uso de *Listas de Tarefas* é uma estratégia comum a várias pessoas e pode ajudar muito na organização de quem tem dificuldades com funções executivas. As funções executivas são um conjunto de habilidades cognitivas de regulação do comportamento que permitem que uma pessoa realize atividades que envolvam planejamento, tomada de decisões, organização, resolução de problemas e controle de impulsos, e estão frequentemente afetadas em pessoas com TDAH.

Embora os Lembretes sejam mais adequados para tarefas cotidianas, a *Lista de Tarefas* de Alexa é outra opção. Para tarefas mais complexas que exigem uma organização em passos, criar uma lista pode ser particularmente útil. Além da lista, projetos mais complexos podem ser programados juntos com as funcionalidades *Calendário* para registro das datas limites e *Lembretes* para marcação dos horários no dia em que se vai focar na tarefa.

A Lista de tarefas também é muito útil para organizar coisas que precisa fazer (e não pode esquecer), mas não tem dia ou horário específico que precisa ser lembrado.

Use listas customizadas para organizar tarefas por temas. Vejamos um exemplo de uma lista de coisas que precisam ser consideradas na hora de preparar uma mala para viagem:

1. Abra o **Aplicativo Alexa**.
2. Acesse o menu **'Mais'**
3. Selecione **'Listas e notas'**
4. Selecione **'Criar lista'**
5. Insira o nome da lista, como **"Preparar mala"**.
6. Clique na lista e selecione **'Adicionar item'** e adicione todos os passos ou subtarefas desta tarefa maior, como "Incluir itens de higiene pessoal", "Pegar documentos", ou "Não esquecer o casaco" etc.

A lista já está criada e, a partir daí, o(a) usuário(a) pode pedir para Alexa adicionar itens à medida que for se lembrando, com **"Alexa, adicionar X na**

minha lista Y”. À medida em que os itens forem sendo concluídos, basta entrar novamente na lista pelo aplicativo e selecionar o item como concluído ou utilizar o comando de voz “**Alexa, riscar item X da lista Y**”. Lembre-se de, sempre que possível, utilizar-se de bonificação quando terminar uma tarefa, seja com pequenos descansos e pausas com tarefas mais simples, seja com comidas favoritas, sair com pessoas queridas, ir a um lugar legal, enfim, qualquer coisa que seja uma recompensa por um trabalho árduo.

AUTOMATIZANDO TAREFAS COM ROTINAS DE ALEXA

Uma Rotina para não esquecer itens antes de sair de casa

Como indicado anteriormente, pessoas com TDAH, pelo seu déficit atencional, tendem a deixar coisas importantes para trás, como suas garrafinhas, celulares, carteiras e óculos. Antes de sair para a escola, trabalho, para a casa de um amigo ou algum local que vai frequentemente em que precisa de alguns objetos, diga para Alexa aonde está indo ou defina um horário para que ela sempre te lembre de quais objetos você precisa levar.

1. Abra o **Aplicativo Alexa**.
2. Acesse o menu **'Mais'**.
3. Selecione **'Rotinas'**.
4. Selecione o símbolo **'+'** no canto superior direito.
5. Clique em **'Renomear'** e dê um nome para a Rotina, como "Sair de Casa". Clique em **'Avançar'**.
6. Em **'Quando'**, selecione **'Adicionar um evento'**
 - a. Se quiser dizer uma frase, como "Alexa, estou indo para a escola" ou "Alexa, estou indo para o trabalho", selecione **'Voz'**, clique em **'Personalizado'** e digite a frase que deseja falar para ativar a Rotina. Clique em **'Avançar'**.
 - b. Se você sai para este local no mesmo horário, selecione **'Agenda'**, clique em **'Hora'**, **'No horário'**, e escolha em qual horário a Rotina será ativada. Em **'Repetir'** selecione os dias da semana que gostaria de ativar esta Rotina. Clique em **'Avançar'**.
7. Em **'Alexa Vai'**, selecione **'Adicionar uma ação'**
 - a. Selecione **'Alexa diz'**, **'Personalizado'** e escreva a lista de itens que você precisa levar para o lugar, como "Você se lembrou de conferir se está com seu estojo, caderno, livro [etc.] ?". Clique em **'Avançar'**.
8. Em **'Escute a voz de Alexa em'**, selecione o dispositivo que deseja que Alexa responda às ações.
9. Selecione **'Salvar'**.

[Clique aqui](#) ou escaneie o QR Code para ativar esta Rotina. Você poderá personalizá-la de acordo com suas necessidades, se quiser.



Uma Rotina para procrastinação

Pessoas com TDAH por vezes podem se pegar procrastinando em alguma tarefa importante e acabar perdendo prazos. Quando perceber que está procrastinando em alguma tarefa, diga para Alexa que pode iniciar um *timer* ou tocar uma música para que você se organize e volte para a tarefa assim que o *timer* ou a música terminar.

1. Abra o **Aplicativo Alexa**.
2. Acesse o menu **'Mais'**.
3. Selecione **'Rotinas'**.
4. Selecione o símbolo **'+'** no canto superior direito.
5. Clique em **'Renomear'** e dê um nome para a Rotina, como "Procrastinação". Clique em **'Avançar'**.
6. Em **'Quando'**, selecione **'Adicionar um evento'**:
 - a. Se quiser dizer uma frase, como "Alexa, estou procrastinando", selecione **'Voz'** e digite a frase que deseja falar para ativar a Rotina. Você pode adicionar outras opções se achar que poderá pedir de formas parecidas como por exemplo "tô procrastinando". No final, clique em **'Avançar'**.
7. Em **'Alexa Vai'**, selecione **'Adicionar uma ação'**:
 - a. Para estratégias de atenção plena, selecione **'Alexa diz'**, clique em **'Personalizado'** e inicie com "Certo, vamos dar uma pausa? Vou criar um timer de 5 minutos para retomar a sua atividade. Clique em **'Avançar'**.
 - b. Selecione **'Adicionar outra ação'**, vá em **'Personalizar'**, e digite "Criar timer de 5 minutos". Clique em **'Avançar'**.
 - c. Selecione **'Adicionar outra ação'**, **'Alexa diz'** e adicione frases como: "Aproveite esse tempo para se tranquilizar e refletir, tente ficar longe das redes sociais.". Clique em **'Avançar'**.
 - d. Caso queira adicionar intervalo entre as ações, selecione **'Adicionar outra ação'**, **'Aguarde'** e defina o período. Clique em **'Avançar'**.
 - e. Adicione outra a ação, selecione **'Alexa diz'** e digite uma frase para encerrar sua rotina, como "Aproveite o tempo restante para se recompor, se precisar de ajuda novamente é só me chamar. Até!!" Clique em **'Avançar'**.
8. Em **'Escute a voz de Alexa em'**, selecione o dispositivo que deseja que Alexa responda às ações.
9. Selecione **'Salvar'**.

[Clique aqui](#) ou escaneie o QR Code para ativar esta Rotina. Você poderá personalizá-la de acordo com suas necessidades, se quiser.



| Uma Rotina para organização do ambiente

Pessoas com TDAH frequentemente têm dificuldade em manter seus espaços organizados, o que pode aumentar a sensação de caos e dificultar a realização de tarefas. Uma Rotina pode ajudar a organizar o ambiente, através de etapas simples que, ao serem realizadas, aumentam a motivação e a sensação de produtividade.

1. Abra o **Aplicativo Alexa**.
2. Acesse o menu **'Mais'**.
3. Selecione **'Rotinas'**.
4. Toque no símbolo **'+'** no canto superior direito.
5. Clique em **'Renomear'** e dê um nome para a Rotina, como "Organização". Clique em **'Avançar'**.
6. Selecione **'Quando isso acontece'**:
 - a. Escolha **'Voz'** e digite uma frase como "Alexa, me ajude a organizar meu espaço" ou "Alexa, me ajude a arrumar meu quarto". Clique em **'Avançar'**.
7. Selecione **'Adicionar ação'**:
 - a. Escolha **'Alexa diz'**, **'Personalizado'** e crie um comando como: "Vamos organizar um pouco! Comece separando as coisas que estão fora do lugar". Clique em **'Avançar'**.
 - b. Adicione etapas subsequentes como: "Descarte o que pode ser jogado no lixo" ou "Agora, leve os itens que são da cozinha para a cozinha e os que são do escritório para o escritório". Clique em **'Avançar'**.
8. Em **'Escute a voz de Alexa em'**, selecione o dispositivo que deseja que Alexa responda às ações.
9. Selecione **'Salvar'**.

[Clique aqui](#) ou escaneie o QR Code para ativar esta Rotina. Você poderá personalizá-la de acordo com suas necessidades, se quiser.



Uma Rotina para gerenciamento de tempo

Muitas pessoas com TDAH têm dificuldade em administrar o tempo, o que pode resultar em atrasos e prazos perdidos. Pessoas com TDAH podem subestimar o tempo necessário para realizar as tarefas escolares, domésticas ou de trabalho, gerando um efeito bola de neve e comprometendo todo o planejamento diário. Uma Rotina de gerenciamento de tempo pode ser usada para dividir o tempo em blocos específicos e, após uma pausa de descanso, Alexa pode alertar sobre para o retorno à atividade. Para tempo de estudos ou lição de casa é recomendando um período de 20 minutos para crianças com menos de 10 anos, 30 minutos para adolescentes com menos de 15 anos e 50 minutos para adolescentes mais velhos.

1. Abra o **Aplicativo Alexa**.
2. Acesse o menu **'Mais'**.
3. Selecione **'Rotinas'**.
4. Toque no símbolo **'+'** no canto superior direito.
5. Clique em **'Renomear'** e dê um nome para a Rotina, como "Gerenciamento de Tempo". Clique em **'Avançar'**.
6. Em **'Quando'**, selecione **'Adicionar um evento'**.
 - a. Escolha **'Agenda'** e defina o horário para começar a trabalhar ou estudar. Pense quanto tempo deve levar para fazer uma tarefa e adicione um tempo a mais, "sobrando". Se você estima que uma tarefa pode ser feita em duas horas, programe duas horas e meia; se acha que a tarefa pode ser feita em 15 minutos, separe pelo menos 20 minutos. Clique em **'Avançar'**.
7. Em **'Alexa Vai'**, selecione **'Adicionar uma ação'**.
 - a. Selecione **'Aguarde'** e escolha um tempo onde deseja incluir um lembrete de pausa, por exemplo 25 minutos (00:25:00). Clique em **'Avançar'**.
 - b. Adicione outra ação, **'Alexa diz'**, **'Personalizado'** para ser lembrado: "Tempo de descanso! Levante-se e caminhe por 5 minutos." Clique em **'Avançar'**.
 - c. Adicione outra ação, **'Aguarde'**, defina 5 minutos de pausa (00:05:00) e clique em **'Avançar'**.
 - d. Adicione outra ação, **'Aviso'**, insira a mensagem "Seu tempo de pausa acabou, volte à sua atividade". Clique em **'Avançar'**.
 - e. Repita as ações anteriores quantas vezes for necessário para se manter concentrado e respeitando os períodos de pausa de descanso.
8. Em **'Escute a voz de Alexa em'**, selecione o dispositivo que deseja que Alexa responda às ações.
9. Selecione **'Salvar'**.

[Clique aqui](#) ou escaneie o QR Code para ativar esta Rotina. Você poderá personalizá-la de acordo com suas necessidades, se quiser.



| Uma Rotina para controle de tempo

Pessoas com TDAH podem facilmente perder o controle do tempo em atividades altamente motivantes como jogar videogame. Essa Rotina ajuda a limitar o tempo investido nessas atividades.

1. Abra o **Aplicativo Alexa**.
2. Acesse o menu **'Mais'**
3. Selecione **'Rotinas'**
4. Toque no símbolo **'+'** no canto superior direito.
5. Clique em **'Renomear'** e dê um nome para a Rotina, como "Controle do Tempo do Video Game". Clique em **'Avançar'**
6. Em **'Quando'**, selecione **'Adicionar um evento'**
 - a. Escolha **'Voz'** e digite uma frase como "Alexa, vou jogar vídeo game". Clique em **'Avançar'**
7. Em **'Alexa Vai'**, selecione **'Adicionar uma ação'**
 - a. Selecione **'Aguarde'** e defina para o tempo desejado.
 - b. Adicione uma nova ação e selecione **'Alexa diz'**, clique em **'Personalizado'** e configure para dizer: "Seu tempo de vídeo game acabou! Hora de voltar às tarefas ou fazer algo diferente!" Clique em **'Avançar'**
8. Em **'Escute a voz de Alexa em'**, selecione o dispositivo que deseja que Alexa responda às ações.
9. Selecione **'Salvar'**

[Clique aqui](#) ou escaneie o QR Code para ativar esta Rotina. Você poderá personalizá-la de acordo com suas necessidades, se quiser.



Uma Rotina para acordar e ir para a escola

Uma Rotina matinal estruturada pode ajudar as crianças a começarem o dia de maneira organizada e tranquila, evitando atrasos e esquecimentos. Para crianças com TDAH isso pode ser particularmente importante dado o impacto dos sintomas nesta organização.

1. Abra o **Aplicativo Alexa**.
2. Acesse o menu **'Mais'**.
3. Selecione **'Rotinas'**.
4. Toque no símbolo **'+'** no canto superior direito.
5. Clique em **'Renomear'** e dê um nome para a Rotina, como "Saída para a escola". Clique em **'Avançar'**.
6. Em **'Quando'**, selecione **'Adicionar um evento'**
 - a. Escolha **'Agenda'** e defina um horário, como 7:00 da manhã nos dias úteis. Considere que crianças com TDAH podem ser mais inconsistentes, levar mais tempo ou se distraírem no processo de acordar, levantar e se arrumar para a escola. Para isto, clique em **'Hora'**, **'Repetir'**, e selecione os dias úteis. Depois, clique em **'No horário'**, escolha o horário desejado, e clique em **'Avançar'**.
7. Em **'Alexa Vai'**, selecione **'Adicionar uma ação'**
 - a. Adicione **'Alexa diz'**, clique em **'Personalizado'** e configure para dizer: "Bom dia, está na hora de acordar e se preparar para a escola!". Clique em **'Avançar'**.
 - b. Adicione os demais passos da manhã (**'Alexa diz'**/**'Personalizado'**): "primeiro, não esqueça de escovar os dentes", "coloque o uniforme", "Confira se o material está na mochila". Ao final de cada passo, clique em **'Avançar'**.
 - c. Entre cada etapa adicione um tempo de intervalo, para que a criança tenha o tempo de fazer a atividade. Para isto, adicione uma ação, vá em **'Aguarde'**, determine o tempo e **'Avançar'**.
 - d. Por fim, adicione outra ação, siga para **'Alexa diz'**, clique em **'Personalizado'** e digite "Pegue sua mochila e seu lanche, boa aula!". Confirme em **'Avançar'**.
8. Em **'Escute a voz de Alexa em'**, selecione o dispositivo que deseja que Alexa responda às ações.
9. Selecione **'Salvar'**.

[Clique aqui](#) ou escaneie o QR Code para ativar esta Rotina. Você poderá personalizá-la de acordo com suas necessidades, se quiser.



| Uma Rotina para a organização do material escolar

Para ajudar a criança a manter o material escolar organizado, essa Rotina pode ser ativada todos os dias após a escola.

1. Abra o **Aplicativo Alexa**.
2. Acesse o menu **'Mais'**.
3. Selecione **'Rotinas'**.
4. Toque no símbolo **'+'** no canto superior direito.
5. Clique em **'Renomear'** e dê um nome para a Rotina, como "Organização Material Escolar". Clique em **'Avançar'**.
6. Em **'Quando'**, selecione **'Adicionar um evento'**
 - a. Escolha **'Agenda'** para um horário específico, como logo após o horário das tarefas. Para isto, clique em **'Hora'**, **'Repetir'**, e selecione os dias úteis. Depois, clique em **'No horário'**, escolha o horário desejado, e clique em **'Avançar'**.
7. Em **'Alexa Vai'**, selecione **'Adicionar uma ação'**
 - a. Adicione **'Alexa diz'**, clique em **'Personalizado'** e configure para dizer: "Vamos verificar seu material escolar. Você precisa arrumar sua mochila para amanhã, conferir se tem todos os livros e cadernos e organizar seu estojo". Clique em **'Avançar'**.
8. Em **'Escute a voz de Alexa em'**, selecione o dispositivo que deseja que Alexa responda às ações.
9. Selecione **'Salvar'**.

[Clique aqui](#) ou escaneie o QR Code para ativar esta Rotina. Você poderá personalizá-la de acordo com suas necessidades, se quiser.



Uma Rotina de preparação para a criança dormir

Uma Rotina de sono consistente é fundamental para crianças em idade escolar. Essa Rotina ajuda a criança a se acalmar e a se preparar para dormir na hora certa.

1. Abra o **Aplicativo Alexa**.
2. Acesse o menu **'Mais'**.
3. Selecione **'Rotinas'**.
4. Toque no símbolo **'+'** no canto superior direito.
5. Clique em **'Renomear'** e dê um nome para a Rotina, como "Hora de Dormir". Clique em **'Avançar'**.
6. Em **'Quando'**, selecione **'Adicionar um evento'**.
 - a. Escolha **'Agenda'** e defina o horário de dormir e acordar de acordo com a idade da criança. Para isto, clique em **'Hora'**, **'Repetir'**, e selecione todos os dias. Depois, clique em **'No horário'**, escolha o horário desejado, e clique em **'Avançar'**.
 - b. Defina o horário para começar a Rotina de dormir pelo menos 30 minutos antes do horário em que a/o criança/adolescente deve estar na cama. Segundo as diretrizes do Center for Disease Control and Prevention dos EUA recomenda-se 10 a 13 horas de sono para crianças entre 3 e 5 anos, 9 a 12 horas para crianças de 6 a 12 anos e 8 a 10 horas para adolescentes.
7. Em **'Alexa Vai'**, selecione **'Adicionar uma ação'**.
 - a. Selecione **'Data e Hora'**, **'Horário'**. Com isto Alexa irá avisar o horário agendado. Clique em **'Avançar'**.
 - b. Adicione **'Alexa diz'**, **'Personalizado'**, e inclua "Faltam 15 minutos para a hora de dormir". Clique em **'Avançar'**. Desta forma, as crianças já sabem que precisam ir finalizando o que estiverem que fazer, para em breve irem dormir.
 - c. Adicione **'Aguarde'**, selecione 00:15:00 e clique em **'Avançar'**.
 - d. Adicione **'Alexa diz'**, **'Personalizado'**, e configure para dizer: "Está na hora de se preparar para dormir. Vamos colocar o pijama, escovar os dentes e desligar todos os eletrônicos com tela." Clique em **'Avançar'**.
 - e. Depois disto, você pode adicionar uma música ou som relaxante para tocar durante 10-15 minutos. Para isto, clique em **'Skills'**, **'Skills Populares'** e escolha dentre as opções. Por exemplo: "Sons para dormir", ou "Som de Chuva". Clique em **'Avançar'**.
8. Em **'Escute a voz de Alexa em'**, selecione o dispositivo que deseja que Alexa responda às ações.
9. Selecione **'Salvar'**.

[Clique aqui](#) ou escaneie o QR Code para ativar esta Rotina. Você poderá personalizá-la de acordo com suas necessidades, se quiser.



| Uma Rotina para lembrar de beber água

Manter-se hidratado é importante. Essa Rotina ajuda a lembrar a pessoa de beber água ao longo do dia.

1. Abra o **Aplicativo Alexa**.
2. Acesse o menu **'Mais'**.
3. Selecione **'Rotinas'**.
4. Toque no símbolo **'+'** no canto superior direito.
5. Clique em **'Renomear'** e dê um nome para a Rotina, como "Beber água". Clique em **'Avançar'**.
6. Em **'Quando'**, selecione **'Adicionar um evento'**
 - a. Escolha **'Agenda'** e defina um horário para Alexa começar a Rotina. Para isto, clique em **'Hora'**, **'Repetir'**, e selecione todos os dias que desejar. Depois, clique em **'No horário'**, escolha o horário desejado, e clique em **'Avançar'**. Segundo as diretrizes do Center for Disease Control and Prevention dos EUA o consumo de água deve ser de ao menos 5 copos por dia para crianças de 4 a 8 anos, 7 a 8 copos para crianças entre 9 e 13 e de 8 a 11 copos para adolescentes e adultos.
7. Em **'Alexa Vai'**, selecione **'Adicionar uma ação'**
 - a. Adicione **'Alexa diz'**, **'Personalizado'** e configure para dizer: "Hora da água! Beba um copo ou meia garrafinha agora para se manter hidratado e disposto(a)." Clique em **'Avançar'**.
 - b. Selecione **'Adicionar outra ação'** e ache a opção 'Aguarde', então escolha o tempo que você deseja que Alexa espere (p.ex., 2 horas - 02:00:00). Clique em **'Avançar'**.
 - c. Adicione **'Alexa diz'**, **'Personalizado'** e configure para dizer novamente: "Hora da água! Beba um copo ou meia garrafinha agora para se manter hidratado e disposto(a)." Clique em **'Avançar'**.
 - d. Repita estas ações por quantas vezes desejar ser lembrado ao longo do dia.
8. Em **'Escute a voz de Alexa em'**, selecione o dispositivo que deseja que Alexa responda às ações.
9. Selecione **'Salvar'**.

[Clique aqui](#) ou escaneie o QR Code para ativar esta Rotina. Você poderá personalizá-la de acordo com suas necessidades, se quiser.



Uma Rotina para desregulação emocional

A desregulação emocional pode ser desafiadora para pessoas com TDAH, pois momentos de frustração, irritabilidade ou impulsividade são comuns. Quando perceber que está em um momento de turbulência emocional, Alexa pode dizer frases comuns a técnicas de atenção plena, aceitação ou tocar uma música para que você se organize emocionalmente e faça o que é importante para você naquele momento. Para isto, crie a Rotina:

1. Abra o **Aplicativo Alexa**.
2. Acesse o menu **'Mais'**.
3. Selecione **'Rotinas'**.
4. Selecione o símbolo **'+'** no canto superior direito.
5. Clique em **'Renomear'** e dê um nome para a Rotina, como "Desregulação Emocional". Clique em **'Avançar'**.
6. Em **'Quando'**, selecione **'Adicionar um evento'**:
 - a. Se quiser dizer uma frase, como "Alexa, preciso me acalmar", selecione **'Voz'**, clique em **'Personalizado'** e digite a frase que deseja falar para ativar a Rotina. Clique em **'Avançar'**.
 - b. Para eventos regulares, selecione **'Agenda'** e escolha quando a Rotina será ativada. Clique em **'Hora'**, **'Repetir'**, e selecione os dias. Clique em **'No horário'**, escolha a hora, e vá em **'Avançar'**.
7. Em **'Alexa Vai'**, selecione **'Adicionar uma ação'**:
 - a. Para falas de atenção plena ou aceitação, selecione **'Alexa diz'**, **'Personalizado'** e crie frases como: "Preste atenção na sua respiração". Clique em **'Avançar'**.
 - b. Para adicionar intervalos entre as frases criadas, adicione outra ação, vá em **'Aguarde'** e determine o intervalo. Clique em **'Avançar'**.
 - c. Antes de iniciar músicas, ou sons relaxantes, adicione outra ação, selecione **'Alexa diz'**, **'Personalizado'** e escreva algo como "Vou colocar Sons relaxantes para te ajudar e se quiser parar é só dizer: Alexa, pare!". Clique em **'Avançar'**.
 - d. Para tocar músicas relaxantes ou sons calmantes, selecione alguma em **'Músicas e podcasts'**, ou **'Skills'**, como "Sons relaxantes". Clique em **'Avançar'**.
8. Em **'Escute a voz de Alexa em'**, selecione o dispositivo que deseja que Alexa responda às ações.
9. Selecione **'Salvar'**.

[Clique aqui](#) ou escaneie o QR Code para ativar esta Rotina. Você poderá personalizá-la de acordo com suas necessidades, se quiser.



| Uma Rotina para quando não conseguir dormir

A insônia pode ser difícil de lidar, especialmente para pessoas com TDAH, quando os pensamentos parecem ir de um lado para o outro e não se calam. Quando perceber que não está conseguindo dormir, diga para Alexa e ela pode dizer frases comuns a técnicas de relaxamento ou tocar uma música para que você relaxe e deixe sua cabeça descansar.

1. Abra o **Aplicativo Alexa**.
2. Acesse o menu **'Mais'**.
3. Selecione **'Rotinas'**.
4. Selecione o símbolo **'+'** no canto superior direito.
5. Clique em **'Renomear'** e dê um nome para a Rotina, como "Insônia". Clique em **'Avançar'**.
6. Em **'Quando'**, selecione **'Adicionar um evento'**.
 - a. Se quiser dizer uma frase, como "Alexa, não consigo dormir", selecione **'Voz'** e digite a frase que deseja falar para ativar a Rotina. Clique em **'Avançar'**.
 - b. Se quer que a Rotina se inicie todos os dias antes de dormir, selecione **'Agenda'** e escolha em qual horário a Rotina será ativada. Clique em **'Hora'**, **'Repetir'**, e selecione todos os dias que desejar. Depois, clique em **'No horário'**, escolha o horário desejado, e clique em **'Avançar'**.
7. Em **'Alexa Vai'**, selecione **'Adicionar uma ação'**.
 - a. Para falas de relaxamento, selecione **'Alexa diz'**, **'Personalizado'** e crie frases como: "Feche os olhos e comece a prestar atenção à sua respiração, respirando lentamente", "Imagine que seus pensamentos são como folhas em um rio, veja eles boiando, passando, um atrás do outro, sem focar em nenhum deles." Clique em **'Avançar'**.
 - b. Caso queira tocar uma música relaxante ou sons calmantes, selecione alguma em **'Músicas e podcasts'**, ou **'Skills'**, **'Skills personalizadas'** e selecione a que desejar como "Sons para dormir". Clique em **'Avançar'**.
8. Em **'Escute a voz de Alexa em'**, selecione o dispositivo que deseja que Alexa responda às ações.
9. Selecione **'Salvar'**.

[Clique aqui](#) ou escaneie o QR Code para ativar esta Rotina. Você poderá personalizá-la de acordo com suas necessidades, se quiser.



Uma Rotina para ter clareza do horário

Pessoas com TDAH podem ter dificuldade em perceber de forma precisa a passagem do tempo. Tarefas de alto engajamento voam, enquanto as de baixa motivação se arrastam. Para controlar melhor em que hora do dia está sem que passe muitas horas sem noção do tempo ative a Rotina “Relógio Cuco”, escaneando o QR Code abaixo. Se preferir criar a sua conta:

1. Abra o **Aplicativo Alexa**.
2. Acesse o menu **'Mais'**.
3. Selecione **'Rotinas'**.
4. Selecione o símbolo **'+'** no canto superior direito.
5. Clique em **'Renomear'** e dê um nome para a Rotina, como “Relógio Cuco”. Clique em **'Avançar'**.
6. Em **'Quando'**, selecione **'Adicionar um evento'**
 - a. Selecione **'Agenda'**, clique em **'Hora'**, **'Repetir'**, e selecione todos os dias que desejar. Depois, clique em **'No horário'**, escolha o horário desejado para Alexa começar a te alertas as horas, tal qual um relógio cuco. Clique em **'Avançar'**.
7. Em **'Alexa Vai'**, selecione **'Adicionar uma ação'**
 - a. Para que Alexa informe o horário correspondente, selecione **'Data e hora'**, siga para **'Horário'** e **'Avançar'**.
 - b. Vá em **'Adicionar outra ação'**, escolha **'Aguarde'**, defina o intervalo de hora desejável (01:00:00 para 1 hora por exemplo) e selecione **'Avançar'**.
 - c. Escolha **'Adicionar outra ação'** e repita a seleção de **'Data e hora'** e depois **'Horário'**. Dessa maneira, Alexa irá avisar do horário, aguardar o intervalo escolhido e avisará novamente o horário após o tempo transcorrido. A cada horário a mais que queira ser alertado, mais duas ações devem ser adicionadas à Rotina, uma de **'Aguarde'** e outra de **'Data e hora'**, conforme explicadas anteriormente. Clique em **'Avançar'**.
8. Em **'Escute a voz de Alexa em'**, selecione o dispositivo que deseja que Alexa responda às ações.
9. Selecione **'Salvar'**.

[Clique aqui](#) ou escaneie o QR Code para ativar esta Rotina. Você poderá personalizá-la de acordo com suas necessidades, se quiser.



| Uma Rotina para ajudar a sair de casa

Uma Rotina estruturada para ajudar a pessoa a sair de casa, garantindo que tudo está pronto e que sairá de casa dentro de um período determinado, sem grandes distrações e imprevistos.

1. Abra o **Aplicativo da Alexa**
2. Acesse o menu **'Mais'**
3. Selecione **'Rotinas'**
4. Selecione o símbolo **'+'** no canto superior direito
5. Clique em **'Renomear'** e dê um nome para a Rotina, como "Sair de casa". Clique em **'Avançar'**.
6. Em **'Quando'**, selecione **'Adicionar um evento'**
 - a. Se quiser que a Rotina seja acionada por uma mensagem sua, selecione **'Voz'** e digite a mensagem que você deseja falar para iniciar a Rotina, como por exemplo "Vou sair". Clique em **'Avançar'**.
 - b. Se quiser que a Rotina seja acionada por horário, selecione **'Agenda'** e defina dias e horários para iniciar. Para tal, clique em **'Hora'**, **'Repetir'**, e selecione os dias que deseja. Depois, clique em **'No horário'**, escolha o horário, e clique em **'Avançar'**.
7. Em **'Alexa Vai'**, selecione **'Adicionar uma ação'**
 - a. Selecione **'Alexa diz'**, **'Personalizado'** e escreva uma mensagem de início para a rotina, como "claro, aqui está sua rotina para te ajudar a sair de casa". Selecione **'Avançar'**.
 - b. Selecione **'Adicionar outra ação'**, **'Alexa diz'**, **'Personalizado'** e digite "Pegue a carteira, as chaves e todos seus pertences necessários". Confirme em **'Avançar'**.
 - c. Selecione **'Adicionar outra ação'** e **'Aguarde'**. Incluir o intervalo para se realizar as tarefas (ex: 5 minutos - 00:05:00). Selecione **'Avançar'**.
 - d. Selecione **'Adicionar outra ação'**, **'Alexa diz'** e digite "Você lembrou de deixar a comida para o seu pet?". Confirme em **'Avançar'**.
 - e. Selecione **'Adicionar outra ação'**, **'Alexa diz'**, **'Personalizado'** e digite "Verifique novamente se pegou carteira, chaves e seus pertences necessários". Confirme em **'Avançar'**.
8. Em **'Escute a voz de Alexa em'**, selecione o dispositivo que deseja que Alexa responda às ações.
9. Selecione **'Salvar'**.

[Clique aqui](#) ou escaneie o QR Code para ativar esta Rotina. Você poderá personalizá-la de acordo com suas necessidades, se quiser.



Uma Rotina para ajudar a focar e realizar uma tarefa dentro de um prazo

Uma Rotina para contribuir com o foco do usuário, o ajudando a se manter concentrado no que precisa fazer e respeitar o tempo. Pode ser muito útil quando alguém precisa terminar um trabalho até um horário, ou quando os pais querem colocar um tempo para as crianças guardarem os brinquedos.

1. Abra o **Aplicativo Alexa**.
2. Acesse o menu **'Mais'**
3. Selecione **'Rotinas'**
4. Selecione o símbolo **'+'** no canto superior direito.
5. Clique em **'Renomear'** e dê um nome para a Rotina, como "Foco na Contagem Regressiva ". Clique em **'Avançar'**
6. Em **'Quando'**, selecione **'Adicionar um evento'**
 - a. Se quiser dizer uma frase, como "Alexa, começar contagem", selecione **'Voz'** e digite a frase que deseja falar para ativar a Rotina. Clique em **'Avançar'**
7. Em **'Alexa Vai'**, selecione **'Adicionar uma ação'**
 - a. Selecione **'Alexa diz'**, clique em **'Personalizado'** e crie frases como: "Certo, irei configurar um timer de 30 minutos e te ajudar a não perder o foco te lembrando algumas vezes quanto tempo falta." Clique em **'Avançar'**
 - b. Adicione outra ação e vá em **'Personalizar'** e digite "criar um timer de 30 minutos". Clique em **'Avançar'**
 - c. Adicione outra ação, vá em **'Aguarde'** e determine em quanto tempo quer ser avisado sobre o período restante (ex: 20 minutos - 00:20:00). Clique em **'Avançar'**
 - d. Adicione outra ação e vá em **'Personalizar'** digite "Quanto tempo falta no timer?" Clique em **'Avançar'**
 - e. Adicione outra ação, vá em **'Aguarde'** e determine em quanto tempo quer ser avisado sobre o período restante (ex: 5 minutos - 00:05:00). Clique em **'Avançar'**
 - f. Adicione outra ação, vá em **'Personalizar'** e digite "Quanto tempo falta no timer?". Clique em **'Avançar'**
8. Em **'Escute a voz de Alexa em'**, selecione o dispositivo que você quer que Alexa responda.
9. Selecione **'Salvar'**

[Clique aqui](#) ou escaneie o QR Code para ativar esta Rotina. Você poderá personalizá-la de acordo com suas necessidades, se quiser.



Equipe Técnica

Antônio Geraldo da Silva MD/PHD

Presidente da ABP - Associação Brasileira de Psiquiatria, Doutor em Bioética pela Faculdade de Medicina da Universidade do Porto, Pós-Doutor em Medicina Molecular pela Faculdade de Medicina da UFMG.

Danielle de Souza Costa

Mestre e doutora em Medicina Molecular pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG).

Jordano César Milagres Oliveira

Laboratório de Psicologia Médica e Neuropsicologia (LAPSIMN-UFMG)

Jonas Jardim de Paula

Professor do Departamento de Psiquiatria da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). Mestre em Neurociências e Doutor em Medicina Molecular pela UFMG.

Leandro Fernandes Malloy Diniz

Professor do Departamento de Psiquiatria da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). Mestre em Psicologia e Doutor em Farmacologia Bioquímica e Molecular pela UFMG.

Referências

- American Psychiatric Association (APA). (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5a ed., text rev.). American Psychiatric Publishing.
- Barkley, R. A., Murphy, K. R., & Fischer, M. (2008). *ADHD in adults: What the science says*. Guilford Press.
- Berrezueta-Guzman, J., Robles-Bykbaev, V. E., Pau, I., Pesantez-Aviles, F., & Martin-Ruiz, M.-L. (2022). Robotic technologies in ADHD care: Literature review. *IEEE Access: Practical Innovations, Open Solutions*, *10*, 608–625.
- Brikell, I., Larsson, H., Lu, Y., Pettersson, E., Chen, Q., Kuja-Halkola, R., Karlsson, R., Lahey, B. B., Lichtenstein, P., & Martin, J. (2020). The contribution of common genetic risk variants for ADHD to a general factor of childhood psychopathology. *Molecular Psychiatry*, *25*, 1809–1821.
- Burt, S. A. (2009). Rethinking environmental contributions to child and adolescent psychopathology: A meta-analysis of shared environmental influences. *Psychological Bulletin*, *135*(4), 608–637.
- Choi, M.-T., Yeom, J., Shin, Y., & Park, I. (2019). Robot-assisted ADHD screening in diagnostic process. *Journal of Intelligent & Robotic Systems*, *95*(2), 351–363.
- Dobrosavljevic, M., Solares, C., Cortese, S., Andershed, H., & Larsson, H. (2020). Prevalence of attention-deficit/hyperactivity disorder in older adults: A systematic review and meta-analysis. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, *118*, 282–289.
- Faraone, S. V., Banaschewski, T., Coghill, D., Zheng, Y., Biederman, J., Bellgrove, M. A., Newcorn, J. H., Gignac, M., Al Saud, N. M., Manor, I., Rohde, L. A., Yang, L., Cortese, S., Almagor, D., Stein, M. A., Albatti, T. H., Aljoudi, H. F., Alqahtani, M. M. J., Asherson, P., . . . Wang, Y. (2021). The World Federation of ADHD International Consensus Statement: 208 Evidence-based conclusions about the disorder. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, *128*, 789–818.
- Faraone, S. V., Biederman, J., & Mick, E. (2006). The age-dependent decline of attention deficit hyperactivity disorder: A meta-analysis of follow-up studies. *Psychological Medicine*, *36*(2), 159–165.
- Faraone, S. V., & Larsson, H. (2019). Genetics of attention deficit hyperactivity disorder. *Molecular Psychiatry*, *24*(4), 562–575.
- Fayyad, J., Sampson, N. A., Hwang, I., Adamowski, T., Aguilar-Gaxiola, S., AlHamzawi, A., Andrade, L. H., Borges, G., de Girolamo, G., Florescu, S., Gureje, O., Haro, J. M., Hu, C., Karam, E. G., Lee, S., Navarro-Mateu, F., O'Neill, S., Pennell, B. E., Piazza, M., Posada-Villa, J., Ten Have, M., Torres, Y., Xavier, M., Zaslavsky, A. M., & Kessler, R. C. (2017). The descriptive epidemiology of DSM-IV adult ADHD in the World Health Organization World Mental Health Surveys. *Attention Deficit and Hyperactivity Di-*

sorders, 9(1), 47–65.

- Gizer, I. R., Ficks, C., & Waldman, I. D. (2009). Candidate gene studies of ADHD: A meta-analytic review. *Human Genetics*, 126(1), 51–90.
- Guemghar, I., Pires de Oliveira Padilha, P., Abdel-Baki, A., Jutras-Aswad, D., Paquette, J., & Pomey, M.-P. (2022). Social robot interventions in mental health care and their outcomes, barriers, and facilitators: Scoping review. *JMIR Mental Health*, 9(4), e36094.
- Hawi, Z., Cummins, T. D., Tong, J., Johnson, B., Lau, R., Samarrai, W., & Bellgrove, M. A. (2015). The molecular genetic architecture of attention deficit hyperactivity disorder. *Molecular Psychiatry*, 20(3), 289–297.
- Hinshaw, S. P. (2018). Attention deficit hyperactivity disorder (ADHD): Controversy, developmental mechanisms, and multiple levels of analysis. *Annual Review of Clinical Psychology*, 14, 291–316.
- Hudziak, J. J., Achenbach, T. M., Althoff, R. R., & Pine, D. S. (2007). A dimensional approach to developmental psychopathology. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 16(S1), S16–S23.
- Jiang, H., Natarajan, R., Shuy, Y. K., Rong, L., Zhang, M. W., & Vallabhajosyula, R. (2022). The use of mobile games in the management of patients with attention deficit hyperactive disorder: A scoping review. *Frontiers in Psychiatry*, 13.
- Kazdin, A. E. (2008). *Parent management training: Treatment for oppositional, aggressive, and antisocial behavior in children and adolescents*. Oxford University Press.
- Lahey, B. B., Krueger, R. F., Rathouz, P. J., Waldman, I. D., & Zald, D. H. (2017). A hierarchical causal taxonomy of psychopathology across the life span. *Psychological Bulletin*, 143(2), 142–186.
- Larsson, H., Chang, Z., D'Onofrio, B. M., & Lichtenstein, P. (2014). The heritability of clinically diagnosed attention deficit/hyperactivity disorder across the lifespan. *Psychological Medicine*, 44(10), 2224–2229.
- Lau, H. M., Smit, J. H., Fleming, T. M., & Riper, H. (2017). Serious games for mental health: Are they accessible, feasible, and effective? A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 7.
- Manshaee, G., Tabrizi, M., Ghamarani, A., & Rasti, J. (2020). Comparison of the effectiveness of virtual reality with medication on the memory of attention deficit hyperactivity disorder students. *International Archives of Health Sciences*, 7(1), 37.
- Marcus, D. K., & Barry, T. D. (2011). Does attention-deficit/hyperactivity disorder have a dimensional latent structure? A taxometric analysis. *Journal of Abnormal Psychology*, 120(2), 427–442.
- Oh, S., Choi, J., Han, D. H., & Kim, E. (2024). Effects of game-based digital therapeutics on attention deficit hyperactivity disorder in children and adolescents as assessed by parents or teachers: a systematic review and meta-analysis. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 33(2), 481–493.

- Pandian, G. S. D. B., Jain, A., Raza, Q., & Sahu, K. K. (2021). Digital health interventions (DHI) for the treatment of attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) in children - a comparative review of literature among various treatment and DHI. *Psychiatry Research*, 297(113742), 113742.
- Parsons, T. D., Duffield, T., & Asbee, J. (2019). A Comparison of Virtual Reality Classroom Continuous Performance Tests to Traditional Continuous Performance Tests in Delineating ADHD: a Meta-Analysis. *Neuropsychology Review*, 29(3), 338-356.
- Pliszka, S. R. (2015). Comorbid psychiatric disorders in children with ADHD. In R. A. Barkley (Ed.), *Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A Handbook for Diagnosis and Treatment* (4a ed.). The Guilford Press.
- Polanczyk, G. V., Willcutt, E. G., Salum, G. A., Kieling, C., & Rohde, L. A. (2014). ADHD prevalence estimates across three decades: An updated systematic review and meta-regression analysis. *International Journal of Epidemiology*, 43(2), 434-442.
- Roberts, D. K., Alderson, R. M., Betancourt, J. L., & Bullard, C. C. (2021). Attention-deficit/hyperactivity disorder and risk-taking: A three-level meta-analytic review of behavioral, self-report, and virtual reality metrics. *Clinical Psychology Review*, 87(102039), 102039.
- Rodrigo-Yanguas, M., González-Tardón, C., Bella-Fernández, M., & Blasco-Fontecilla, H. (2022). Serious video games: Angels or demons in patients with attention-deficit hyperactivity disorder? A quasi-systematic review. *Frontiers in Psychiatry*, 13.
- Rohde, L. A., et al. (Eds.). (2019). *The World Federation of ADHD guide* [Electronic resource]. Artmed.
- Romero-Ayuso, D., Toledano-González, A., Rodríguez-Martínez, M. del C., Arroyo-Castillo, P., Triviño-Juárez, J. M., González, P., Ariza-Vega, P., Del Pino González, A., & Segura-Fragoso, A. (2021). Effectiveness of virtual reality-based interventions for children and adolescents with ADHD: A systematic review and meta-analysis. *Children (Basel, Switzerland)*, 8(2), 70.
- Silva, B. M. C., Rodrigues, J. J. P. C., de la Torre Díez, I., López-Coronado, M., & Saleem, K. (2015). Mobile-health: A review of current state in 2015. *Journal of Biomedical Informatics*, 56, 265-272.
- World Health Organization (WHO). (2019). *International classification of diseases for mortality and morbidity statistics* (11th Revision). <https://icd.who.int/browse11/l-m/en>
- Willcutt, E. G., Nigg, J. T., Pennington, B. F., Solanto, M. V., Rohde, L. A., & Tannock, R. (2012). Validity of DSM-IV attention deficit/hyperactivity disorder symptom dimensions and subtypes. *Journal of Abnormal Psychology*, 121(4), 991-1010.

TÍTULO **TDAH, tudo o que você precisa saber. Potencializando resultados.**

EQUIPE TÉCNICA Antônio Geraldo da Silva
Danielle de Souza Costa
Jordano César Milagres Oliveira
Jonas Jardim de Paula
Leandro Fernandes Malloy-Diniz

RESPONSÁVEL EDITORIAL Daniela Neder

COORDENAÇÃO EDITORIAL Leandro Fernandes Malloy-Diniz

REVISÃO Bianca Claudino

PROJETO GRÁFICO Idee Design

DESIGNER RESPONSÁVEL Bia Figueiró

FORMATO 135x210mm

TIPOGRAFIA Acumin Pro

IMPRESSÃO Midiograf

NÚMERO DE PÁGINAS 56

EDITORA Ampla Editora
amplaeditora@gmail.com





ISBN: 978-65-84793-60-6

