

CENTRO UNIVERSITÁRIO DO RIO GRANDE DO NORTE – UNI-RN
CURSO SUPERIOR EM PSICOLOGIA – NOTURNO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO II
PROF. DRA. KARINA CARVALHO VERAS DE SOUZA

ISADORA BEATRIZ ANDRADE DE OLIVEIRA BESSA
ADRIANA FREIRE DE PAIVA
JULIANA ALVES GOMES FERNANDES

**ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DO TDAH NO ENSINO SUPERIOR: UMA
ABORDAGEM COGNITIVO-COMPORTAMENTAL**

NATAL/RN
2024

RESUMO

O Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade/Impulsividade (TDAH) gera déficits de atenção, hiperatividade, impulsividade, e costuma persistir na vida adulta, acompanhando o indivíduo durante todo seu processo de aprendizado. É preciso, diante da prevalência significativa do TDAH na população e no aumento do acesso às ferramentas diagnósticas e terapêuticas disponíveis, adotar estratégias de enfrentamento no contexto acadêmico. O artigo tem como objetivo identificar, de acordo com a perspectiva cognitivo-comportamental, estratégias de enfrentamento do TDAH que podem ser implementadas no ambiente acadêmico. A metodologia utilizada foi a Revisão Integrativa de Literatura com base em livros e artigos científicos sobre a temática. A busca foi realizada nas bases de dados PEPSIC, SCIELO e Google Acadêmico e abrangeu artigos de 2015 a 2024 em português. Selecionamos 10 dos 15 artigos encontrados. Os resultados apontam a psicoeducação como técnica base para o desenvolvimento de estratégias por ter como objetivo explicar e orientar os sujeitos sobre seu funcionamento cognitivo e sobre os sintomas do transtorno. As principais estratégias destacadas para o gerenciamento dos sintomas do TDAH aplicáveis ao contexto acadêmico foram: modulação ambiental, que visa o ajuste do ambiente para diminuição dos distratores; planejamento e organização de tarefas, com foco na priorização de tarefas e estruturação de rotina; e no manejo do tempo, com o automonitoramento do tempo utilizado para realização de tarefas e demais atividades. Conclui-se a importância da adoção de estratégias de gerenciamento dos sintomas do TDAH no contexto acadêmico com objetivo de minimizar os prejuízos do transtorno durante a jornada universitária.

Palavras-chave: TDAH, Ensino superior, Adulto, Terapia Cognitivo-Comportamental, Estratégias de enfrentamento.

1. INTRODUÇÃO

Caracterizados por se manifestarem no início do período de desenvolvimento infantil, os transtornos do neurodesenvolvimento costumam trazer prejuízos no funcionamento social, pessoal, profissional e acadêmico. Dentre os transtornos do neurodesenvolvimento, destacamos o Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), o qual, de acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-IV-TR), apresenta “um padrão persistente de desatenção e/ou hiperatividade-impulsividade que interfere no funcionamento e no desenvolvimento (...)” (p. 59, 2023). As suas causas são multifatoriais e envolvem fatores genéticos, ambientais, sociais, além dos fatores neuronais da formação do cérebro.

Conforme o Crippa (2023) descreve no DSM-IV-TR, o Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade/Impulsividade é dividido em três subtipos: apresentação combinada, ou seja, quando há a manifestação de sintomas de desatenção, hiperatividade e impulsividade em predominância considerável; Apresentação predominantemente desatenta, quando há uma predominância dos sintomas de desatenção; e, por fim, apresentação predominantemente hiperativa/impulsiva, quando os critérios de hiperatividade/impulsividade são preenchidos, porém os critérios de desatenção não estão predominantes.

Segundo dados do Ministério da Saúde, o TDAH atinge cerca de 2 milhões de pessoas no Brasil. Embora a maioria dos diagnósticos estejam concentrados em crianças, fase mais comum de consolidação do diagnóstico, por suas características específicas, as quais tornam-se mais evidentes, principalmente, no ambiente escolar, é importante destacar que, segundo Barkley (2023), o transtorno costuma persistir na idade adulta interferindo em vários âmbitos como na vida profissional/acadêmica, relacionamento/social, financeira, etc.

Importante ressaltar, conforme os artigos lidos sobre a temática como o de Oliveira (2022), que mesmo o diagnóstico sendo realizado na idade adulta, é necessário que esse indivíduo apresente sintomas desde a infância, portanto pessoas que começaram a apresentar sintomas somente na fase adulta não podem ser diagnosticadas com TDAH.

Desse modo, de acordo com Barkley (2023), o Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade/Impulsividade gera déficits de atenção, hiperatividade, impulsividade, e persiste na vida adulta, acompanhando o indivíduo durante todo seu processo de aprendizado. No ambiente escolar infantil, onde os sintomas do transtorno são mais facilmente identificados, observamos uma tendência a um baixo rendimento acadêmico, dificuldades na aprendizagem, na concentração e na execução de múltiplas tarefas, além do controle de impulsos.

No entanto, levando em consideração a persistência dos sintomas do transtorno na fase adulta, é importante considerar também, segundo Silva e Laport (2021), que o jovem adulto o qual ingressa no ensino superior também enfrenta dificuldades nessas situações, porém com o agravante de não haver o suporte necessário de professores e da instituição de ensino à sua situação.

Delimitando-se ao contexto acadêmico, observa-se, segundo Mattos (2015), dificuldades na sustentação da atenção, na organização e realização de tarefas, no planejamento, no manejo do tempo, o que traz consequências emocionais e sofrimento psíquico. É preciso, diante da prevalência significativa do TDAH na população e no aumento do acesso às ferramentas diagnósticas e terapêuticas disponíveis, adotar estratégias no contexto acadêmico que permitam a ampliação do olhar a respeito das especificidades da pessoa com TDAH no ensino superior.

Como descrito por Silva e Laport (2021), é evidente a invisibilidade que adultos com o transtorno estão submetidos nas Universidades. Por não receberem apoio institucional adequado, esses grupos podem ter suas vidas acadêmicas consideravelmente prejudicadas. Importante destacar que esse jovem adulto, o qual está iniciando a vida acadêmica, está passando também por um período de transição. Isto é, saindo de um contexto de vida escolar, caracterizado por um maior controle externo por parte dos pais e da equipe escolar como um todo, para adentrar em um ambiente onde se predomina a autonomia, a auto-organização do tempo, das atividades, das disciplinas, além da instituição de ensino parecer mais distante no acompanhamento do processo de aprendizagem.

Conseqüentemente, o indivíduo com TDAH vê-se inserido em uma nova dinâmica, com novas exigências, novas expectativas, maior tempo livre, maiores demandas acadêmicas do que no ensino médio, porém sem o devido suporte. Como agravante a esse contexto, conforme Castro e Lima (2018) verifica-se que indivíduos com o transtorno possuem comprometimento das funções executivas, as quais

contribuem para que o indivíduo se empenhe de modo autônomo em processos relacionados ao planejamento diário, priorização de tarefas, tomada de decisões, controle inibitório de pensamentos, impulsos, etc, ou seja. habilidades importantes na vivência universitária. Ademais, de acordo com Barkley (2002) e Mattos (2003), são apontadas dificuldades na análise-síntese, na leitura e na escrita.

Dessa forma, de modo introdutório temos acesso a um quadro de dificuldades reais as quais os indivíduos com TDAH estão submetidos. Portanto, considerando o exposto acima e considerando nosso contato particular com pessoas com TDAH e que cursam uma graduação, esse tema nos traz uma sensibilização particular para nos debruçarmos sobre ele.

Assim, as dificuldades enfrentadas pela pessoa com TDAH na vida adulta, seja em virtude da continuidade dos sintomas, seja por não terem sido diagnosticadas e acompanhadas desde infância, configura-se como relevante o desenvolvimento de artigos científicos em relação à temática delimitada acima, as quais em sua maioria tendem a focar na criança. Portanto, o artigo tem como pergunta problema de que modo as estratégias de enfrentamento do TDAH, dentro da perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), podem ser implementadas no ambiente acadêmico.

Optou-se pela perspectiva cognitivo-comportamental para trabalhar a temática, por, segundo Beck (2023), a TCC ser uma psicoterapia estruturada, com técnicas cognitivas e comportamentais que auxiliam no manejo dos sintomas do TDAH. Portanto, a Terapia Cognitivo-Comportamental é um tipo de psicoterapia estruturada, com foco no presente e que trabalha as relações entre pensamentos, emoções e comportamentos, como também tem como base para sua atuação o estabelecimento de uma relação terapêutica forte com o atendido.

Portanto, o objetivo geral do artigo é identificar de acordo com a perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental estratégias de enfrentamento do Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade/Impulsividade (TDAH) que podem ser implementadas no ambiente acadêmico.

A metodologia adotada para essa pesquisa é de natureza básica e dentro da abordagem qualitativa, visto que por meio do suporte teórico a ser levantado têm-se como intuito a produção de conhecimento científico sobre o tema, sem, necessariamente, focar na aplicabilidade dos resultados encontrados.

O percurso metodológico sustenta-se na pesquisa bibliográfica com objetivo explicativo. Desse modo, contemplaremos literaturas voltadas ao TDAH e as estratégias de manejo do transtorno dentro da perspectiva Cognitivo-Comportamental por meio dos livros de BECK (2022) e BARKLEY (2023) e artigos científicos de autores que tratam do tema.

Por se tratar de uma Revisão Integrativa de Literatura sobre estratégias de enfrentamento do TDAH dentro do ambiente acadêmico começaremos por uma busca em bases de dados online (Portal de Periódicos Eletrônicos em Psicologia- PEPSIC, Scientific Electronic Library Online – SCIELO, Periódicos CAPES e o Google Acadêmico) utilizando os descritores “TDAH”, “Adulto”, “Ensino Superior”, “Terapia Cognitivo-Comportamental”, “intervenções terapêuticas” e “tratamento”.

Foram incluídas as buscas refinadas com base em pesquisas realizadas no período de 2015 a 2024 no idioma português. Optou-se por ampliar o período inicial de busca por artigos com objetivo de conseguir alcançar mais estudos sobre o tema. Foram excluídos os artigos que: (1) estão em desacordo com tema da pesquisa; (2) abordam o TDAH em crianças ou adolescentes; (3) não estavam acessíveis em sua íntegra. Logo, foram encontrados 12 artigos, porém, para a pesquisa selecionamos 8 artigos, os quais focam especificamente na temática.

Por fim, será utilizado como instrumento, dentro da Revisão Integrativa de Literatura, a Análise de Conteúdo onde a partir dela iremos proceder com a divisão em categorias para melhor análise dos resultados da pesquisa. Por fim, espera-se que essa pesquisa beneficie aqueles que sofrem com dificuldades no ensino superior decorrentes dos sintomas do TDAH durante sua trajetória acadêmica.

2. DESENVOLVIMENTO

Psicoeducação como base para o desenvolvimento de estratégias

Segundo Mota (2014), as funções executivas são responsáveis por processos cognitivos complexos como controle de impulsos, planejamento, memória de trabalho, solução de problemas, gerenciamento de tempo, atenção sustentada, etc. Logo, verifica-se que os déficits dessas funções em virtude do Transtorno do Déficit de

Atenção e Hiperatividade/Impulsividade (TDAH) impactam as atividades diárias dos indivíduos com o transtorno.

Com a chegada do jovem adulto no ensino superior, ambiente onde é exigido maior autonomia e as demandas acadêmicas se tornam mais complexas, observa-se, de acordo com Mota (2014) dificuldades no desempenho funcional, pois essas funções capacitam para ações diárias de maneira auto-organizada, orientada e autônomas. Em adição a isso, há um comprometimento da autoestima do indivíduo, sua percepção sobre suas capacidades é prejudicada, o que pode promover uma piora em seus sintomas e engajamento em estratégias disfuncionais.

Portanto, a psicoeducação é um elemento fundamental na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) por ter como objetivo explicar ao atendido sobre seu próprio funcionamento cognitivo, conforme descreve Beck (2022). E, no caso de indivíduos diagnosticados com algum transtorno, isso também é considerado no processo de psicoeducação e informações sobre o transtorno são explicadas ao paciente, bem como o modo como os sintomas podem estar prejudicando seu próprio funcionamento.

Considerando o exposto, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) pode auxiliar no desenvolvimento de estratégias mais adaptativas para manejar os sintomas do TDAH, dentro no ambiente acadêmico no qual o sujeito está inserido, conforme descreve Cardoso (2017). Ainda segundo a autora, a psicoeducação sobre o TDAH ajuda o indivíduo a compreender como o transtorno afeta o seu desempenho, isto é, demonstrando que por causa dos sintomas algumas atividades exigem estratégias específicas para que possam ser melhor manejadas possibilitando que ele consiga atingir seu real potencial e objetivos.

Por isso, de acordo com Rangé (2011), a realização de uma psicoeducação é importante para esse processo, visto que o estudante acredita ser ele mesmo o problema, principalmente em casos onde o diagnóstico é tardio, o que pode ter como consequência o próprio abandono/evasão do curso superior. Ademais, ao promover informações sobre o TDAH o paciente começa a compreender sobre o prognóstico, sobre tratamentos disponíveis - farmacológico e psicoterapia, curso típico do transtorno, o que, conseqüentemente, pode gerar esperança e motivação, visto que ele passa a perceber que é possível manejar os sintomas.

Desse modo, Vilarim *et al* (2020) destaca a necessidade do processo de psicoeducação ser compreendido como ponto chave para que o indivíduo consiga

entender como os pensamentos e os comportamentos disfuncionais podem estar contribuindo para o aumento do seu sofrimento diante dos problemas que surgem em seu dia a dia e no desempenho de suas atividades. Essa tomada de consciência por meio da psicoeducação favorece a adesão de estratégias de enfrentamento funcionais para manejo dos prejuízos e diminuição do sofrimento, como também a adesão aos tratamentos disponíveis.

Ambiente acadêmico e estratégias de enfrentamento para manejo de sintomas de desatenção

Seguindo o caminho após a psicoeducação, são pensadas estratégias de enfrentamento para o manejo dos sintomas do TDAH. É preciso que as estratégias de manejo estejam alinhadas às queixas do sujeito, visto que se procura a personalização das intervenções e o alívio dos sintomas, como descreve Beck (2022). Como o objetivo do artigo é o enfoque em estratégias de enfrentamento, observa-se, conforme Barkley (2023) que na idade adulta os sintomas de desatenção se tornam mais prevalentes, iremos, portanto, delimitar esse foco adaptando ao contexto universitário a partir dos dados levantados.

Segundo descreve Portugal e Oliveira (2020), o indivíduo, com TDAH, quando chega ao ensino universitário carrega consigo um longo histórico de fracassos e dificuldades escolares. Afinal, conforme descrito acima, as funções executivas deficitárias estão intimamente relacionadas com a manutenção da atenção, a execução de tarefas, priorização, planejamento, bem como outras habilidades que se relacionam ao processo de aprendizagem.

Desse modo, conforme as autoras citadas acima, as intervenções e estratégias de manejo dos sintomas precisam direcionar seu olhar para o desenvolvimento de habilidades que auxiliem o indivíduo a minimizar esses prejuízos, o que poderá colaborar para uma melhora em sua autoestima e percepção de eficácia para lidar com problemas futuros.

É considerando esse panorama que é possível utilizar técnicas presentes na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) as quais fornecem ferramentas para que os sujeitos consigam lidarem de modo mais adaptativo com suas dificuldades. As técnicas variam entre estratégias de abordagem mais cognitiva ou mais comportamental, porém é preciso considerar, como descreve Beck (2022), que

mudanças comportamentais afetam o cognitivo e vice-versa. Além disso, o objetivo da TCC, segundo Beck (2022), é a promoção de formas mais adaptativas de lidar com os sintomas do transtorno, não se tendo como pretensão a cura e/ou a resolução definitiva de problemas, mas de promover uma melhor qualidade de vida para que as demandas acadêmicas diárias não causem tantos prejuízos e sofrimento.

Souza e Silva (2021) sugerem que a terapia cognitivo-comportamental possui técnicas efetivas para a afinação dos processos de atenção, como, por exemplo, a modulação ambiental. Na modulação ambiental, o sujeito pode adaptar seu ambiente de estudos de modo a favorecer o processo de aprendizagem. Para isso é preciso estudar o ambiente e identificar que aspectos estão afetando a atenção, por exemplo: pode-se organizar os materiais necessários antes do início do estudo, deixar uma garrafa de água próximo, retirar objetos que desvie atenção, deixar o celular em outro ambiente e no silencioso, isto é, modular esse ambiente tendo como meta a eliminação de possíveis distratores.

Para além da modulação do ambiente com objetivo de reduzir distratores, verifica-se em Cardoso (2017), ao considerar o modelo cognitivo do TDAH em adultos proposto por Sanfren (2008), a necessidade de considerar os prejuízos que decorrem de falhas nos processos de planejamento e organização de tarefas. Portanto, pensando em processos relacionados a planejamento e organização de tarefas a autora sugere o uso de listas - com priorização de tarefas -, uso de agendas - como *planner* ou agenda eletrônica do celular com uso concomitante de alarmes -, quebra de tarefas maiores ou mais complexas em pequenas etapas são técnicas que podem auxiliar o indivíduo. Afinal, o processo de planejamento se dá pela capacidade de antecipação nas previsões de ações a serem executadas, estabelecendo um sistema organizacional.

Ainda conforme a autora, em consonância com as ideias trazidas por Rangé (2011), podemos inferir que aliado ao desenvolvimento de habilidades de planejamento e organização é preciso desenvolver um gerenciamento de tempo mais adaptativo. É observado por Barkley (2023) que indivíduos com TDAH têm déficits relacionados ao manejo do tempo, por isso é interessante a adoção de técnicas que ajudem a lidar com essa problemática.

Pode-se, conforme Cardoso (2017) utilizar o automonitoramento da quantidade de tempo usada para realização de algumas tarefas mais presentes no dia a dia do sujeito, assim evita que ele se comprometa ou priorize uma quantidade excessiva de

atividades e conseqüentemente se frustra e reforça suas crenças de incapacidade. Além disso, pode-se pensar em monitorar por quanto tempo ele consegue manter-se atento, sem distrações, o que pode auxiliar no planejamento de pausas durante os estudos.

Observa-se, portanto, que a terapia cognitivo-comportamental por meio de técnicas que focam em desenvolvimento de habilidades e atitudes mais funcionais procura promover, segundo Cardoso (2017), mais qualidade de vida para o indivíduo com o TDAH que precisa se adaptar a contexto cada vez mais desafiador, como o ingresso no ensino superior.

Ao conseguirmos manejar a distraçibilidade, as dificuldades de organização, priorização e planejamento de tarefas, bem como promover a psicoeducação sobre o transtorno, sintomas e possíveis tratamentos é possível que esse indivíduo consiga se engajar na manutenção desses novos comportamentos aprendidos e desenvolva crenças mais positivas em relação a si mesmo, de acordo com Rodrigues (2016).

3. CONCLUSÃO

A partir das informações expostas e discutidas acima, observa-se um conjunto de possibilidades de estratégias que tem como objetivo melhorar a qualidade de vida de pessoas diagnosticadas com TDAH. Esses sujeitos estão lidando com dificuldades reais que no ambiente de ensino superior costumam ser invisibilizadas ou percebidas como falta de vontade e esforço.

Desse modo, verificou-se a importância da adoção de estratégias de gerenciamento de sintomas do TDAH no contexto acadêmico com objetivo de minimizar essas dificuldades que afetam a jornada e experiência universitária. Por ser um ambiente com demandas mais complexas e com exigência de maior autonomia pelo aluno, os sintomas impactam significativamente o indivíduo, por isso se faz necessário o uso de estratégias para promover uma melhor qualidade de vida, como: gerenciamento/manejo do tempo, modulação ambiental, planejamento e organização mais estratégicos.

Por meio desse artigo foi possível alcançar nosso objetivo inicial de elencar algumas das principais estratégias de enfrentamento para esse público específico, além disso, foi possível lançar um olhar mais atento ao tema e ampliar nosso

conhecimento sobre a temática e promover sensibilização acerca dos prejuízos dos sintomas do TDAH dentro desse contexto cheio de especificidades, como é o contexto acadêmico.

Durante o levantamento de dados, observamos dificuldades em levantar informações que tivessem mais relação com o público brasileiro, pois muitas das pesquisas foram estudos desenvolvidos em outros países. Por serem realidades culturais distintas, aponta-se a necessidade de desenvolvimento de estudos mais robustos sobre a temática considerando a realidade do Brasil.

REFERÊNCIAS

BARCKLEY, Russel A. BENTON, Christine M. **Vencendo o TDAH adulto**. 2ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2023.

BECK, Judith S. (2022). **Terapia Cognitiva-Comportamental: teoria e prática**. 3ª Ed. Porto Alegre. Artmed,

CARDOSO, Caroline Benigno. **Intervenções em Terapia Cognitivo-Comportamental no tratamento do TDAH em adultos**. Trabalho de Conclusão de Curso (especialização) - Centro de Estudos em Terapia Cognitivo-Comportamental (CETCC). São Paulo. 2017. Disponível em: <https://www.questjournals.org/jrhss/papers/vol9-issue8/Ser-5/G09083340.pdf>. Acesso em: 10 ago. 2024.

CASTRO, Carolina Xavier Lima; DE LIMA, Ricardo Franco. **Consequências do transtorno do déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) na idade adulta**. Rev. psicopedagogia. São Paulo , v. 35, n. 106, p. 61-72, 2018 . Acesso em 06 abr. 2024.

CRIPPA, José Alexandre de Souza (coord.). **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-IV-TR**, texto revisado. Porto Alegre: Artmed, 2023.

MARA PIMENTEL MAIA PORTUGAL, A.; GRECO DE OLIVEIRA, R. **Universidade e TDAH, Estratégias De Enfrentamento: Uma Revisão Sistemática**. Revista Científica FACS, [S. l.], v. 20, n. 25, p. 93–98, 2022. Disponível em: <https://periodicos.univale.br/index.php/revcientfacs/article/view/312>. Acesso em: 06 ago. 2024.

MATTOS, Paulo. **No mundo da lua: perguntas e respostas sobre transtorno do déficit de atenção com hiperatividade em crianças, adolescentes e adultos**. 16ª ed. Brasil, 2015.

Ministério da Saúde. **Lei institui a Semana Nacional de Conscientização sobre o TDAH**. 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/secretariageral/pt-br/noticias/2022/julho/lei-institui-a-semana-nacional-de-conscientizacao-sobre-o-tdah>. Acesso em: 15 abr. 2024.

MOTA, Acy Holanda. **Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) na Vida Adulta e Funções Executivas: uma revisão teórica**. Revista Interfaces da Saúde. Aracati/CE.Ago 2014. Disponível em: <https://www.fvj.br/revista/wp-content/uploads/2014/11/Interfaces4.pdf>. Acesso em: 06 ago. 2024.

RANGÉ, Bernard [et al.]. **Psicoterapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria**. 2ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2011.

Rodrigues, Jéssica Ribeiro. **A eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental para o tratamento do TDAH adulto**. Trabalho de Conclusão de Curso (especialização) - Centro de Estudos em Terapia Cognitivo-Comportamental (CETCC). São Paulo. 2016. Disponível em: <https://repositorio.unifaema.edu.br/handle/123456789/2683>. Acesso em: 10 ago. 2024.

SILVA, M. A.; LAPORT, T. J. **TDAH em adultos e suas implicações em âmbito acadêmico**. Mosaico - Revista Multidisciplinar de Humanidades, Vassouras, v. 12, n. 2, p. 34-40, mai./ago. 2021.

SOUZA, Vanessa Silva de; SILVA, Diego da. **Técnicas utilizadas para o tratamento do Transtorno de Déficit de Atenção e/ou Hiperatividade (TDAH) na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC)**. Quest Journals. Volume 9. 2021. Disponível em: <https://www.questjournals.org/jrhss/papers/vol9-issue8/Ser-5/G09083340.pdf>. Acesso em: 06 ago. 2024.

TORRES OLIVEIRA, M. L. **Os impactos dos sintomas do TDAH no adulto**. Revena - Revista Brasileira de Ensino e Aprendizagem, [S. l.], v. 4, p. 26–46, 2022. Disponível em: <https://revena.emnuvens.com.br/revista/article/view/41>. Acesso em: 02 mar. 2024.

Vilarim, Elizabeth Colaço; Santana, Sandra Ferreira; Coelho, Camila Kenedy. **Psicoterapia cognitivo-comportamental e o tratamento de pessoas com Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH)**. Revistas Estácio. Volume 1. nº 01. Ano 2023. Disponível em: <https://estacio.periodicoscientificos.com.br/index.php/saberesfappimentabueno/article/view/1690>. Acesso em: 13 ago. 2024.