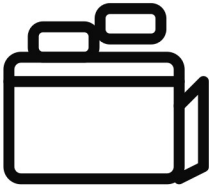


VOLUME 4

A TRILOGIA DO TDAH



TDAH? · TDAH · TDAH



Dear **Folk** Books
BRIAN ALEXIS PARKER

Neste volume

1. Por que eu tenho TDAH?

Guia rápido para cérebros com 47 abas abertas

2. Minha esposa tem TDAH

Ela começou a ler isto... e agora está reorganizando a cozinha

3. Meu chefe tem TDAH

Como sobreviver a 12 ideias geniais antes do café

Carta da casa (antes de abrir a primeira aba)

Se o seu cérebro fosse um navegador, teria 47 abas abertas. Uma com música. Outra com a lista do mercado. Uma com um vídeo de como se faz pão de fermentação natural que você viu há três semanas. Outra com a conversa que você teve em 2016 e que ainda repassa. E em algum canto, uma aba que toca áudio e você não sabe qual é.

Te digo com conhecimento de causa. Não sei se a minha cabeça tem algum diagnóstico e não vim inventar um. O que ela tem é ideias demais, às vezes tantas que sufocam, e uma boca que vai à velocidade dessas ideias: troco palavras de lugar, engulo alguma, e depois preciso me explicar. Por isso, quando uma pessoa a quem vou chamar de Júlia me contou a sua história, me reconheci mais de uma vez nas abas dela.

Este livro conta o que a Júlia me contou, com os seus tropeços, as suas risadas e o que foi entendendo. Os nomes estão trocados, e alguns detalhes também, para cuidar dela e das pessoas ao redor. O que ela sentiu, não. Completei com o que outras pessoas com TDAH me explicaram e com o que pesquisei, sempre com o olhar de alguém curioso, não de um especialista.

Não é um manual clínico. É uma história com humor, carinho e algumas pistas úteis. Se você tem TDAH, suspeita que tem ou vive com alguém que tem, aqui vai encontrar um espelho gentil.

Aviso importante: este livro mistura humor com informação geral e não substitui a avaliação de um profissional de saúde. O TDAH é diagnosticado por especialistas, e as decisões sobre tratamento devem ser tomadas com um médico. E algo que eu te prometo: **aqui a gente não ri do TDAH**, a gente ri com as situações cotidianas de quem convive com ele.

No fim de vários capítulos você vai encontrar uma seção chamada **Para fazer hoje**, com duas coisas pequenas: uma para pedir a alguém e outra para praticar por cinco minutos. Não é preciso fazer todas. Com uma que te sirva, o livro já valeu a pena.

Abra uma aba nova. Vamos começar.

minutos quando faltavam cinco, saiu correndo, voltou para pegar as chaves, depois o bilhete único, depois o guarda-chuva de que não precisava.

No trabalho, Júlia era uma designer brilhante. As ideias dela saíam aos jorros, os logotipos dela ganhavam clientes, a criatividade dela era a inveja do escritório. Mas havia um padrão que se repetia como uma música grudenta: **entregas na última hora, esquecimentos absurdos, e-mails sem resposta, reuniões a que chegava atrasada e ideias geniais que morriam em pastas sem nome.**

Naquela tarde, Fabiano pediu que ela ficasse.

— Júlia, você não é preguiçosa. Eu sei. Mas algo está acontecendo. Suas ideias são as melhores da equipe e os seus prazos são um desastre. Você está bem?

Ela ia dizer "sim", como sempre. Mas percebeu que fazia anos que dizia "sim" a essa pergunta.

— Não sei o que está acontecendo comigo — disse, e a voz saiu mais pequena do que esperava. — Eu me esforço um monte e mesmo assim estou sempre atrás. Sinto que corro e não avanço.

Fabiano ficou em silêncio por um momento.

— A minha filha tem TDAH — disse por fim. — Quando me explicaram, me soou como a descrição de outra pessoa que eu conheço.

Júlia o olhou.

Esta foi uma amostra grátis

Se você gostou, o livro completo tem 110 páginas e é baixado na hora em PDF. Tem garantia de 14 dias.

Garanta o seu aqui:

[**https://dearfolkbooks.com/b/5SJ7e**](https://dearfolkbooks.com/b/5SJ7e)