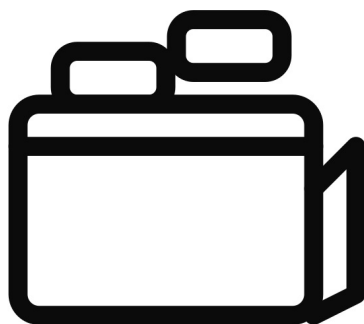


POR QUE EU TENHO TDAH?



Guia rápido para cérebros com 47 abas
abertas



Dear **Folk** Books
BRIAN ALEXIS PARKER

CONTEÚDO

Carta da casa (antes de abrir a primeira aba)	5
Aba 1: O dia em que cheguei atrasada à minha própria reunião	7
Aba 2: O que é isso de TDAH?	10
Aba 3: Tomás e o álbum de fotos	12
Aba 4: A doutora Queiroz	15
Aba 5: O dia do hiperfoco	17
Aba 6: Cegueira do tempo	19
Aba 7: O e-mail das 47 respostas pendentes	21
Aba 8: A confissão do Bruno	23
Aba 9: O diagnóstico	26
Aba 10: Reconstruindo com andaimes	28
Aba 11: As emoções a toda velocidade	30
Aba 12: O que ela faz bem	32
Aba 13: Explicar para os outros	34
Aba 14: Fechar abas (não todas)	36
Obrigado por ler	38

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.

Aba 1: O dia em que cheguei atrasada à minha própria reunião

O capítulo se chama assim porque foi assim que a Júlia me contou, em primeira pessoa e morta de rir. Eu conto em terceira para não nos confundirmos.

Júlia Campos chegou às 9h47 a uma reunião que tinha começado às 9h. Usava dois sapatos diferentes (um preto, um azul-marinho, o mesmo modelo, o que era um consolo), o notebook sem carregador e uma xícara de café que tinha esquentado duas vezes no micro-ondas e esquecido duas vezes lá dentro.

— Bom dia — disse, com a segurança de quem não viu os relógios.

O chefe dela, Fabiano, a olhou por cima dos óculos.

— Júlia. A reunião era às nove.

— Eu sei. É que... houve uma série de acontecimentos.

E houve. Na cabeça dela se sucediam como um filme de ação: tinha levantado a tempo, começado a preparar o café da manhã, visto um post-it que dizia "ligar para o encanador", ligado para o encanador, o encanador contou a vida dele, olhou o relógio, achou que faltavam vinte

Esta foi uma amostra grátis

Se você gostou, o livro completo tem 41 páginas e é baixado na hora em PDF. Tem garantia de 14 dias.

Garanta o seu aqui:

[**https://dearfolkbooks.com/b/9baFP**](https://dearfolkbooks.com/b/9baFP)