

Centro Paula Souza
Escola Técnica Estadual Etec Sapopemba
Ensino Médio com Habilitação Técnica em Administração

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL: Relacionamentos interpessoais com pessoas que têm TDAH

Giovanna Marçal Pereira Drigo

Lavínia De Amorim Alonso

Mayumi Rayane da Silva Santos

Nátally Novais Briz

Sabrina Gonçalves Santos

Resumo: O objetivo deste TCC foi de mostrar a importância das relações interpessoais no ambiente escolar com relação as pessoas portadoras de Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH). O relacionamento interpessoal é até hoje um quesito de grande relevância, pois é através do bom relacionamento entre as pessoas é que se pode ter um ambiente mais agradável e harmonioso. Em suma, o desenvolvimento da inteligência emocional nas escolas é fundamental para promover o bem-estar emocional dos alunos, melhorar as relações interpessoais, criar um ambiente escolar positivo e, em última instância, contribuir para o sucesso acadêmico e pessoal dos estudantes.

Palavras-chaves: Inteligência Emocional, TDAH, Escola, Relacionamento Interpessoal.

1. INTRODUÇÃO

As relações interpessoais tiveram como um de seus primeiros pesquisadores o psicólogo Kurt Lewin. MAILHIOT (1976, p. 66) afirma que chegou à constatação de que "a produtividade de um grupo e sua eficiência estão estreitamente relacionadas não somente com a competência de seus membros, mas, sobretudo com a solidariedade de suas relações interpessoais".

Se levarmos em consideração que cada pessoa possui uma maneira de pensar, agir e possuem objetivos distintos, a inteligência emocional exerce um papel de extrema importância, pois por meio da busca do equilíbrio entre a razão e a emoção, as pessoas podem conquistar melhores resultados em suas ações.

Considerando aspectos de personalidade e características dos indivíduos, há pessoas diagnosticadas com uma neurodivergência específica, conhecida como Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), de acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-V), documento criado pela Associação Americana de Psicologia (APA, 2014), tal transtorno ocorre em cerca de 5% das crianças e 2,5% dos adultos; sua prevalência em meninos é maior do que em meninas. No caso das meninas, os sintomas de desatenção são mais prevalentes.

Baseado nos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS's), este trabalho visa atender ao 3º objetivo "Saúde e Bem-estar", direcionado para o ambiente escolar, trará maior visibilidade pro assunto, podendo promover o bem-estar e a saúde de um estudante, o qual "obter maus resultados em simulados pode afetar sua autoestima, o que pode acarretar uma piora de sua saúde mental devido ao desenvolvimento de outros problemas, como ansiedade, depressão e fobia social". (Blog Graduação, Afya)

Esse trabalho prioriza, especialmente, crianças e adolescentes que tenham o TDAH (Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade) com o intuito de promover a visibilidade pro assunto, mostrando formas de lidar com essas pessoas no dia à dia, como trabalhar suas emoções e controlá-las, tanto para os portadores de TDAH, quanto para pessoas que convivem com elas.

Buscamos formas de melhorias na educação para pessoas com TDAH, conforme a Instrução normativa PRE/IFSP nº 001, de 20 de março de 2017 que dispõe sobre a educação inclusiva a qual deve possibilitar o acesso e permanência de todos os estudantes, sendo importante a adoção de processos educativos flexíveis que considerem as diferentes necessidades dos estudantes; dito isso o Plano Educacional Individualizado (PEI) pode ser citado, ou seja, todo aluno com qualquer tipo de transtorno neurodivergente tem direito à um PEI.

2. TRANSTORNO DE DÉFIT DE ATENÇÃO COM HIPERATIVIDADE (TDAH)

O Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH) é um tipo de transtorno geralmente identificado em idade escolar. Seus sintomas de desatenção, hiperatividade e impulsividade podem ser reconhecidos no ambiente escolar e na rotina familiar durante o cumprimento de tarefas, por exemplo, quando a criança precisa se atentar às atividades em sala de aula, no momento da brincadeira com colegas e quando precisa aguardar a vez em momentos de atividades em grupo (Andrade et al., 2011; Gomes et.al., 2007; Benczik & Casella, 2015).

Mesmo que esse transtorno se manifeste desde a infância, os sintomas aparecem com mais clareza durante a fase escolar. Isso porque, a criança passa a frequentar um novo ambiente de interação e raciocínio, e é a partir daí que as dificuldades se tornam mais evidentes. Tal circunstância também é mais comum para diagnosticar um transtorno de aprendizagem como, por exemplo, discalculia e dislexia.

2.1 TIPOS DE TDAH E SEUS GRAUS

Existem 3 tipos de TDAH, mas cada um com um padrão de sintomas de desatenção, hiperatividade e impulsividade ou uma combinação dessas duas características.

1) TDAH tipo desatento

- A pessoa tem dificuldade para manter a concentração durante muito tempo em um assunto específico. Além disso, pode ser facilmente distraída por qualquer estímulo externo;
- Erram muito por falta de atenção no que estão fazendo;
- Evitam atividades que demandam um grande esforço mental;
- Muitas vezes esquecem o que iam falar;
- Tem dificuldade em se organizar com a gestão de tempo e, além disso, com objetos;
- Hábito de perder coisas importantes para o dia a dia;
- Não ouvem quando o chamam, podendo ser considerados desinteressados ou egoístas.

2) TDAH tipo hiperativo/impulsivo

- São inquietos, não conseguem ficar parados. Além disso, têm mania de mexer mãos e pés quando estão sentados e não conseguem ficar um só lugar por muito tempo;
- Têm tendência a vícios: jogos, álcool, drogas e outros;
- Não sabem lidar bem com frustrações;
- Costumam ter um temperamento explosivo;
- Frequentemente, mudam seus planos de uma hora para a outra;
- Fazem mais de uma atividade ao mesmo tempo, isso porque não gostam de tédio;
- São, muitas vezes, considerados imaturos;
- Além disso, têm dificuldade em se expressar: a fala não acompanha a velocidade de seus pensamentos.

3) TDAH tipo combinado

Para identificar um caso de Transtorno de Déficit de Atenção do tipo combinado é mais difícil. Isso porque, é necessário que a pessoa apresente uma combinação dos dois tipos acima, com sintomas de desatenção e hiperatividade.

Além disso, vale lembrar que, em todos os casos, é necessário entender se esses sintomas estão interferindo no funcionamento social, acadêmico ou profissional da pessoa. Ou seja, só assim pode-se realizar um diagnóstico correto.

GRAUS DE TDAH

- Leve: poucos sintomas, mas pequenos prejuízos sociais, profissionais ou acadêmicos;
- Moderado: os sintomas e alguns prejuízos de graus leve e grave presentes;
- Grave: muita expressão dos sintomas com real prejuízo funcional, social, acadêmico e profissional.

3. AMBIENTE ESCOLAR

Dentro de um ambiente escolar, existem diversos tipos de pessoas diferentes isso significa que nem todas serão como se espera, seja por um indivíduo ou pela sociedade, isto é, pessoas compreensivas que cooperam para a harmonia do ambiente. Muitas vezes vemos situações como bullying, que infelizmente é algo que possivelmente nunca deixará de existir; as pessoas com TDAH tendem a sofrer alguns tipos de ofensas dos demais colegas, as vezes por notas que não são tão altas, o TDAH afeta muitas crianças e adolescentes, prejudicando seu desempenho escolar. As características dos alunos com TDAH incluem, dificuldades de prestar atenção na aula, distração, agitação e a capacidade de fazer várias coisas ao mesmo tempo, mas não relacionada à aula, a falta de atenção e sua hiperatividade, acaba irritando e infelizmente atrapalhando o professor.

Considerando o ambiente escolar, as informações são necessárias de forma constante, por isso, é importante falar sobre o assunto, a fim de que os estudantes compreendam o transtorno, bem como desenvolvam habilidades com base nas soft skills.

O ambiente escolar desempenha um papel crucial no apoio a pessoas com Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH). Para garantir que esses alunos tenham a melhor experiência de aprendizado possível, é fundamental adotar uma abordagem que leve em consideração suas necessidades específicas.

Uma das primeiras considerações é fornecer acomodações personalizadas. Isso significa oferecer assentos próximos ao professor, fornece instruções claras e visuais, criar cronogramas que ajudem na organização e permitir pausas regulares para manter o foco.

Métodos de ensino que envolvem vários sentidos são benéficos, uma vez que ajudam os alunos com TDAH a permanecerem engajados e concentrados. Além disso, auxiliá-los na organização e na gestão de tarefas é fundamental. O uso de agendas, lembretes visuais e incentivos para concluir o trabalho pode ser de grande ajuda.

A comunicação aberta entre pais, professores e profissionais de saúde é crucial. Isso garante que o aluno receba o apoio necessário em todos os aspectos de sua vida escolar. Além disso, criar um ambiente de sala de aula calmo, estruturado e previsível com regras claras e uma rotina consistente ajuda a minimizar distrações e ansiedade.

Conforme os alunos com TDAH desenvolvem habilidades de autogerenciamento, é importante incentivá-los a participar na definição de metas e no desenvolvimento de

estratégias de enfrentamento. Intervenções comportamentais positivas, como reforço positivo, podem ser eficazes para incentivar o comportamento desejado e reduzir o comportamento disruptivo.

O suporte de profissionais de saúde, como psicólogos e terapeutas ocupacionais, desempenha um papel fundamental no desenvolvimento de planos de tratamento e apoio personalizados. Além disso, a educação e a sensibilização em sala de aula, tanto para alunos quanto para colegas, podem ajudar a reduzir o estigma e criar um ambiente mais acolhedor.

Finalmente, a flexibilidade e a empatia são essenciais. Educadores e colegas devem demonstrar compreensão em relação aos desafios enfrentados por alunos com TDAH e ajudar a construir a autoestima e a confiança desses alunos.

Cada aluno com TDAH é único, portanto, é importante adaptar as estratégias de apoio de acordo com suas necessidades individuais. Com o apoio de pais, educadores e profissionais de saúde, esses alunos podem alcançar seu pleno potencial no ambiente escolar.

4. INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

A inteligência emocional refere-se à capacidade de reconhecer, compreender e gerenciar as próprias emoções, bem como a habilidade de lidar eficazmente com as emoções dos outros. Isso inclui a empatia, autorregulação emocional, automotivação, habilidades sociais e consciência emocional. Desenvolver a inteligência emocional pode melhorar o relacionamento interpessoal, a tomada de decisões e a qualidade de vida.

A inteligência emocional desempenha um papel crucial no ambiente escolar, afetando o bem-estar emocional e o desempenho acadêmico dos alunos. Ela abrange diversas habilidades, incluindo o autoconhecimento, que permite aos alunos reconhecerem e compreenderem suas próprias emoções. Essa consciência emocional ajuda os estudantes a lidar com o estresse, ansiedade e a se adaptar melhor aos desafios acadêmicos.

Além disso, a inteligência emocional envolve o autogerenciamento, ou seja, a capacidade de controlar as emoções, desenvolver estratégias para lidar com a pressão escolar e manter o foco no aprendizado. Isso é fundamental para melhorar o desempenho acadêmico e reduzir comportamentos disruptivos nas salas de aula.

Outro aspecto importante da inteligência emocional no ambiente escolar é a empatia. Os alunos que desenvolvem empatia têm maior compreensão das emoções e perspectivas de seus colegas, o que contribui para um ambiente mais positivo e relações interpessoais saudáveis na escola.

Habilidades sociais, como comunicação eficaz, resolução de conflitos e trabalho em equipe, também são componentes da inteligência emocional. Essas habilidades são essenciais para melhorar o relacionamento entre alunos, professores e funcionários da escola, promovendo um ambiente de aprendizado mais harmonioso e produtivo.

Além disso, a inteligência emocional ajuda os alunos na tomada de decisões bem fundamentadas, considerando as implicações emocionais e sociais de suas escolhas. Isso contribui para a formação de cidadãos mais conscientes e responsáveis.

4.1 Relacionamentos Interpessoais

Atenção e Hiperatividade estão relacionadas aos benefícios que boas relações sociais podem proporcionar aos indivíduos afetados por essa condição. Aqui estão algumas razões pelas quais ter boas relações pode auxiliar as pessoas com TDAH dentro da sociedade: Apoio emocional, Desenvolvimento de habilidades sociais, Melhoria de autoestima, Apoio na organização e no planejamento. Em resumo, boas relações sociais podem auxiliar as pessoas com TDAH proporcionando apoio emocional, reduzindo, ajudando no desenvolvimento de habilidades sociais, oferecendo apoio na organização e planejamento, e melhorando a autoestima. Essas motivações sociais são fundamentais para promover a inclusão, a compreensão e o bem-estar dos indivíduos com TDAH dentro da sociedade.

Fomentar relacionamentos interpessoais positivos é fundamental para o bem-estar e o sucesso das pessoas que vivem com Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH). Criar um ambiente de apoio e compreensão ao redor delas pode fazer uma diferença significativa em suas vidas.

Uma maneira importante de promover relacionamentos saudáveis em prol de pessoas com TDAH é por meio da educação e sensibilização. Amigos, familiares e colegas devem aprender mais sobre o TDAH para entender os desafios e as necessidades únicas dessas pessoas. Quanto mais as pessoas sabem sobre o transtorno, mais capazes são de oferecer um apoio eficaz.

Além disso, a comunicação aberta desempenha um papel fundamental. Estabelecer canais de comunicação abertos e estar disponível para ouvir as preocupações e necessidades da pessoa com TDAH é essencial. A comunicação clara e direta pode ser particularmente útil.

Empatia e paciência são virtudes a serem cultivadas. As pessoas com TDAH podem enfrentar dificuldades relacionadas à atenção e impulsividade. Demonstrando empatia e paciência, aqueles ao redor podem criar um ambiente mais acolhedor e compreensivo.

Estabelecer expectativas realistas é outra estratégia importante. Reconhecer as capacidades e limitações da pessoa com TDAH e ajustar as expectativas de acordo ajuda a evitar frustrações desnecessárias.

A colaboração é fundamental. Trabalhar juntos para enfrentar desafios específicos do TDAH, como a organização de tarefas ou o gerenciamento do tempo, pode ser altamente eficaz.

Reconhecer e celebrar as conquistas e os esforços da pessoa com TDAH é igualmente importante. O reconhecimento positivo e incentivos podem aumentar a autoestima e a motivação.

Oferecer apoio prático, sempre que necessário, é uma maneira tangível de ajudar. Isso pode incluir auxílio na organização de tarefas, lembrança de prazos e assistência em situações desafiadoras.

Participar de grupos de apoio pode proporcionar um espaço valioso para compartilhar experiências e estratégias com outros que enfrentam desafios semelhantes. Isso pode criar uma rede de apoio valiosa.

A educação contínua sobre o TDAH e suas nuances é uma prática recomendada. Isso ajuda a ajustar as abordagens de apoio e a lidar com desafios de forma mais eficaz.

Por último, mas não menos importante, é fundamental respeitar a privacidade da pessoa com TDAH. Nem todos desejam divulgar seu diagnóstico, e é importante respeitar sua escolha.

Promover relacionamentos interpessoais positivos em prol das pessoas com TDAH é uma parte crucial de ajudá-las a prosperar e superar desafios. Com empatia, compreensão e apoio, é possível criar um ambiente favorável ao crescimento e ao sucesso.

5. PROBLEMÁTICA

A inteligência emocional é resumida em soft skills, que tem como habilidade de saber lidar com suas emoções, gerenciá-las assim como a habilidade de saber lidar com pessoas. A fim de tornar o convívio, bem como as relações com pessoas melhores e mais harmoniosas.

O TDAH, refere-se ao Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade. É um transtorno neurológico que afeta crianças, adolescentes e adultos, caracterizado por dificuldades persistentes em manter a atenção. As pessoas com TDAH podem apresentar problemas na organização, no planejamento, na execução de tarefas, no controle dos impulsos e na regulação do comportamento, é uma doença crônica que inclui dificuldade de atenção, hiperatividade e impulsividade. Em geral, o TDAH começa na infância e pode persistir na vida adulta. Essa deficiência pode acarretar baixa autoestima, relacionamentos problemáticos e dificuldade na escola ou no trabalho.

Tanto os pais quanto os professores e os profissionais de saúde procuram por explicações e maneiras de lidar com os desafios representados pelos comportamentos infantis considerados anormais. A construção do TDAH como uma doença biomédica surgiu como uma resposta ao crescimento das ansiedades culturais sobre o desenvolvimento infantil e seu bem-estar.

A falta de conscientização e entendimento adequado do TDAH por parte dos professores pode ter várias consequências negativas nas relações interpessoais entre alunos com TDAH e seus colegas. Primeiramente, essa falta de conhecimento

frequentemente leva à estigmatização dos alunos com TDAH. Os estereótipos e preconceitos em relação à condição podem fazer com que os colegas rotulem e excluam aqueles que têm TDAH, criando um ambiente de discriminação e isolamento.

Além disso, a falta de compreensão do TDAH por parte dos professores resulta em uma falta de apoio adequado. Os alunos com TDAH podem não receber o suporte necessário para gerenciar sua condição, o que pode levá-los a se sentirem desvalorizados e isolados. As dificuldades acadêmicas e comportamentais que surgem da falta de estratégias de ensino adaptadas também podem levar a conflitos interpessoais. Os colegas que não entendem as necessidades dos alunos com TDAH podem ter dificuldade em lidar com comportamentos desafiadores, criando atritos e tensões na sala de aula.

A falta de apoio e compreensão do TDAH pode igualmente prejudicar a autoestima dos alunos que enfrentam essa condição. Eles podem começar a sentir-se inadequados, diferentes dos outros e, conseqüentemente, podem desenvolver uma autoimagem negativa. Essa baixa autoestima, por sua vez, afeta suas interações sociais e relacionamentos com seus colegas. Por fim, a falta de conscientização e entendimento adequado pode resultar em isolamento social. Os alunos com TDAH podem sentir-se rejeitados e excluídos pelos colegas, o que tem um impacto prejudicial em seu desenvolvimento social e emocional.

6. PROPOSTA

Diante de todos os dados coletados pelo formulário feito pelo grupo, todas as pessoas com TDAH dizem que essa neurodivergência influencia nos seus relacionamentos com outras pessoas e atrapalha no seu desenvolvimento de tarefas acadêmicas, uma grande quantidade de pessoas portadoras e não portadoras do transtorno diziam não ter tido nenhum contato ou se quer conhecem o Plano Educacional Individualizado (PEI).

O grupo propõe que tenha uma conscientização e o entendimento adequado do TDAH por parte dos professores desempenham um papel crucial na criação de ambientes escolares inclusivos e empáticos. Isso ocorre de várias maneiras. Em primeiro lugar, quando os professores estão bem-informados sobre o TDAH, eles podem identificar mais facilmente os alunos que possam ter essa condição. Isso permite um apoio mais rápido e adequado, incluindo a implementação de estratégias e recursos que atendam às necessidades específicas dos alunos com TDAH.

Além disso, o entendimento do TDAH permite que os professores adaptem suas abordagens de ensino. Eles podem desenvolver métodos de ensino que tornam o conteúdo mais acessível e atraente para os alunos com TDAH, ajudando-os a se engajarem e a aprender de maneira mais eficaz. Essa adaptação do ensino não beneficia apenas os alunos com TDAH, mas pode ser vantajosa para toda a classe, criando um ambiente de aprendizado mais inclusivo.

Outro aspecto importante é a redução do estigma associado ao TDAH. Quando os professores, juntamente com os alunos, entendem a natureza do TDAH, isso ajuda a desmistificar a condição e a criar um ambiente onde os alunos com TDAH se sentem mais aceitos e compreendidos pelos colegas. Isso, por sua vez, promove relações interpessoais mais positivas e empáticas entre todos os alunos da escola, contribuindo para um clima geral de tolerância e apoio mútuo.

Além da conscientização, o Plano Educacional Individualizado (PEI) que é um documento elaborado pelo professor a partir de uma avaliação de um aluno com necessidade educacional específica. Essa avaliação será feita pelo professor com a colaboração do NAPNE (Núcleo de Apoio às Pessoas com Necessidades Específicas) e da CSP (Coordenadoria de Planejamento de Saúde) para levantamento de necessidades, conhecimentos prévios, potencialidades e habilidades de alunos com deficiências, com transtornos globais de desenvolvimento, com altas habilidades ou superdotação ou com dificuldades de aprendizagem.

Ele desempenha um papel importante nesse processo. O PEI permite uma adaptação individualizada do ensino e do suporte, levando em consideração as necessidades específicas de cada aluno com TDAH. Define metas claras e estratégias para atingi-las, fornecendo um roteiro para ajudar o aluno a ter sucesso acadêmico e social. O PEI também promove a comunicação eficaz entre pais, professores e outros profissionais, garantindo que todos estejam alinhados no apoio ao aluno e trabalhem juntos para criar um ambiente escolar inclusivo e empático, onde todos os alunos possam prosperar.

7. CONCLUSÃO

Nossa análise detalhada sobre o tema “Inteligência emocional e relacionamentos interpessoais com pessoas que têm TDAH no ambiente escolar” revelou uma interconexão profunda e crucial. A inteligência emocional emergiu como um fator fundamental no cultivo de relacionamentos interpessoais saudáveis e bem-sucedidos, particularmente quando se lida com indivíduos que enfrentam o desafio do Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) no contexto educacional.

Nossas descobertas ressaltam que o desenvolvimento da inteligência emocional pode desempenhar um papel transformador na vida desses alunos. Através do cultivo de habilidades como empatia, autorregulação emocional e comunicação eficaz, educadores, colegas e familiares podem contribuir significativamente para o apoio e inclusão desses alunos. Não se trata apenas de compreender o TDAH, mas de reconhecer as necessidades específicas de cada aluno e fornecer um ambiente que promova o desenvolvimento de suas habilidades emocionais.

É evidente que o reconhecimento das complexidades do TDAH, juntamente com a promoção da inteligência emocional, é fundamental para a construção de ambientes educacionais mais acolhedores e eficazes. Portanto, este estudo resalta a importância de programas de formação e conscientização contínuos para educadores, pais e alunos, com o objetivo de melhorar a compreensão do TDAH e fortalecer as habilidades emocionais de todos os envolvidos no processo educacional.

Ao fazer isso, podemos almejar a criação de uma comunidade escolar mais inclusiva e compreensiva. Esta não é apenas uma meta meritória, mas uma necessidade vital para garantir que os alunos com TDAH e seus colegas possam prosperar em um ambiente educacional que valoriza a diversidade e capacita a todos a alcançar seu pleno

potencial. Ao reconhecer o impacto positivo da inteligência emocional na convivência e aprendizado de alunos com TDAH, estamos moldando um futuro mais brilhante e inclusivo para a educação.

EMOTIONAL INTELLIGENCE: Interpersonal relationships with people who have ADHD

Abstract: The objective of this CBT was to show the importance of interpersonal relationships in the school environment in relation to people with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). The interpersonal relationship is still an item of great relevance, because it is through the good relationship between people that one can have a more pleasant and harmonious environment. In short, the development of emotional intelligence in schools is fundamental to promote the emotional well-being of students, improve interpersonal relationships, create a positive school environment and, ultimately, contribute to the academic and personal success of students.

Keywords: Emotional Intelligence, ADHD, School, Interpersonal Relationship.

REFERÊNCIAS

BARBOSA, Suria. Inteligência Emocional: entenda o que é, a importância e como desenvolver. 16 jan. 2023. Disponível em: <https://www.napratica.org.br/o-que-e-inteligencia-emocional/> . Acesso em: 22 mar. 2023.

BATISTA, Amanda. Inteligência emocional: como desenvolver essa soft skill. Publicado em 03 de outubro de 2022. Disponível em: <https://blog.grougp.com.br/inteligencia-emocional-como-desenvolver> . Acesso em: 22 mar. 2023.

CASTRO, Eliane de. Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade. 17 set. 2012. Disponível em: <https://monografias.brasilecola.uol.com.br/pedagogia/transtorno-deficit-atencao-hiperatividade.htm> . Acesso em: 22 mar. 2023.

DÍAZ PINTO, Julián. TDAH - O que significa a sigla TDAH. Publicado em 24 de julho de 2023. Disponível em: <https://cltlivre.com.br/blog/significa/tdah-o-que-significa-a-sigla.html>. Acesso em: 02 ago. 2023

DÍAZ PINTO, Julián. TDAH: O Que Significa a Sigla. 2023. Disponível em: <https://revista.fct.unesp.br/index.php/Nuances/article/view/2736> Acesso em: 24 de julho de 2023.

SOUZA, Pâmela. Relações humanas. Publicado em 09 de agosto de 2020. Disponível em: <https://www.voitto.com.br/blog/artigo/relacoes-humanas>. Acesso em: 29 mar. 2023.

VINOCUR, Eveyn. O TDAH e as relações conjugais. ABDA, fev 10, 2013. Disponível em: <https://tdah.org.br/o-tdah-e-as-relacoes-conjugais/>. Acesso em: 15 mar. 2023.