

AMELIA KELLEY

Terapeuta e investigadora

O PODER DA PHDA



Estratégias e exercícios para as mulheres
tirarem proveito dos seus dons inexplorados

ARENA

*A todas as mulheres
diagnosticadas com PHDA,
às que a suportaram em silêncio
e às pessoas que as amam e apoiam.*

ÍNDICE

INTRODUÇÃO 11

PRIMEIRA PARTE

ACEITAR O CÉREBRO COM PHDA

CAPÍTULO 1

Repensar a PHDA 16

CAPÍTULO 2

PHDA traumática
e soluções para lidar com a mesma 29

CAPÍTULO 3

O dom da criatividade 41

CAPÍTULO 4

O dom da hiperfocalização 46

CAPÍTULO 5

O dom da energia 52

CAPÍTULO 6

O dom da espontaneidade 58

SEGUNDA PARTE

A PHDA COMO MOTOR

CAPÍTULO 7

Trabalho 66

CAPÍTULO 8

Casa 89

CAPÍTULO 9

Finanças 110

CAPÍTULO 10

Parentalidade 125

CAPÍTULO 11

Autocuidado 151

CAPÍTULO 12

Relacionamentos 175

CONCLUSÃO 195

RECURSOS 196

BIBLIOGRAFIA 199

AGRADECIMENTOS 205

Introdução

Mais de oito milhões de adultos norte-americanos sofrem de perturbação de hiperatividade e défice de atenção (PHDA). No entanto, muitas mulheres só recebem um diagnóstico definitivo no final dos seus 30 ou início dos seus 40 anos. Uma vez diagnosticadas, podem sentir-se extremamente desorientadas sobre como lidar com os sintomas, mas, por outro lado, compreender realmente as vantagens de lidar com a PHDA. Como especialista em saúde mental com mais de vinte anos de experiência a trabalhar com a neurodiversidade — especificamente indivíduos com PHDA e pessoas altamente sensíveis (PAS) —, dediquei a minha carreira a ajudar estes indivíduos a compreenderem todo o seu potencial com vista a alcançarem vidas gratificantes, bem-sucedidas e plenas de alegria.

Para além do meu trabalho profissional, tanto a minha história familiar de neurodiversidade como a minha própria história, e ainda o facto de ser casada com uma pessoa com PHDA, revelaram-me os muitos pontos fortes e capacidades inerentes desta condição que, muitas vezes, não são reconhecidos. Esta falta de reconhecimento é ainda agravada pela disparidade de género na investigação, apesar de a PHDA ocorrer com a mesma frequência tanto em mulheres como em homens. A falta de sensibilização da sociedade para com as mulheres que sofrem de PHDA, e para a forma como se inserem no mundo, afeta, muitas vezes negativamente, o modo como vivem as suas vidas. É possível observar uma mulher com PHDA e confundir a sua energia com excesso de exuberância ou considerá-la maníaca. E talvez a sua hiperfocalização numa tarefa seja encarada como falta de atenção a outros assuntos urgentes. Quando os outros não compreendem todo o potencial que as mulheres com PHDA apresentam, isso pode suscitar sentimentos de inferioridade,

medo e vergonha. Outros problemas estão relacionados com as expectativas da sociedade de que as raparigas e mulheres jovens devem ser mais agradáveis e complacentes, o que leva a efeitos nocivos, como mascarar os sintomas e adiar um diagnóstico e apoio mais adequados.

A minha missão consiste em realçar os extraordinários pontos fortes, talentos e competências que andam de mãos dadas com a PHDA, especialmente em quem se esforça para assimilar competências úteis e utilizar ferramentas para se capacitar. E é aqui que entra este livro. *O Poder da PHDA* orienta esta experiência transformadora, aproveitando os seus pontos fortes e talentos únicos, ao mesmo tempo que explora os potenciais problemas que ocorrem quando a PHDA não é compreendida ou gerida corretamente. Este livro foi concebido de modo a ser muito prático, flexível e centrado na autocompaixão — uma combinação que pode produzir resultados imediatos e melhorar a vida no dia a dia. Talvez o mais importante seja que este livro a encoraja a não se conformar com os ideais neurotípicos ou a esconder as suas capacidades, mas a aceitar quem realmente é. Dotada. Forte. E pronta para aprender. Vamos lá!

Como utilizar este livro

Deixe que a curiosidade e a autocompaixão guiem a leitura deste livro. À medida que o fizer, *O Poder da PHDA* irá oferecer-lhe conhecimento, esclarecer mal-entendidos e elucidar sobre o que pode ter ignorado sobre a PHDA. Irá ainda proporcionar-lhe uma maior compreensão do seu notável cérebro e da forma como ele interage com o mundo que a rodeia.

O Capítulo 1 explora a forma como a PHDA afeta as mulheres e desafia crenças obsoletas. Uma vez que estamos constantemente a aprender mais sobre a neurodiversidade e o cérebro com PHDA, este capítulo oferece uma grande variedade de informações sobre

a investigação e os comportamentos atuais. Terá também a oportunidade de fazer uma autoavaliação no âmbito da PHDA, a qual poderá apresentar ao seu profissional de saúde para estudo e ponderação.

No Capítulo 2, analisaremos em que medida viver como uma mulher com PHDA pode provocar desafios que agravam as ideias falsas sobre o diagnóstico. Começará também a perceber em que medida as crenças anteriores a podem ter retraído e causado aquilo que se conhece por «trauma de PHDA».

Através do relato de algumas histórias particulares, os capítulos 3 a 6 examinarão os pontos fortes e únicos que as mulheres com PHDA possuem. Uma vez que não existe um «tamanho único» para descrever as mulheres com PHDA, os exemplos compartilhados neste livro refletirão *nuances* sobre os diferentes desafios que cada um enfrenta e as capacidades que ajudarão a superá-los.

A Segunda Parte deste livro — capítulos 7 a 12 — irá explorar diversas áreas da vida das mulheres: trabalho ou escola, casa, finanças, parentalidade, cuidados pessoais e relacionamentos. Em cada área, encontrará soluções baseadas em pesquisas científicas que podem ajudá-la a usar os seus dons de forma prática e quotidiana. Para uma perspetiva holística, recomenda-se a leitura de cada capítulo na sua totalidade, de modo a obter uma visão abrangente das vertentes afetadas pela PHDA.

Durante a leitura, assinale os desafios com que se debate. Em seguida, reveja as estratégias sugeridas, para que possa praticar a aplicação destas competências a longo prazo. A maior parte de nós perde de vez em quando a sincronia com as suas capacidades de sobrevivência. Se isso acontecer, tente não desanimar — basta voltar ao que sabe que funciona para si. As histórias, as competências e os conhecimentos que adquirir com este livro ajudá-la-ão a repensar a PHDA — de problema a ultrapassar a conjunto de características adaptativas com grandes vantagens —, o que, quando aproveitados eficazmente, a irão valorizar a si e ao mundo que a rodeia.

PRIMEIRA PARTE

**ACEITAR
O CÉREBRO
COM PHDA**

Vamos desafiar o que foi ensinado anteriormente sobre a PHDA ser uma perturbação e reformulá-la como uma adaptação evolutiva que oferece competências e pontos fortes e únicos (que por vezes também podem ser desafiadores) para mulheres com um diagnóstico ou fortes traços de PHDA. Em vez de ver a PHDA simplesmente como um «défice» ou «perturbação», vamos aprender porque é que o cérebro com PHDA difere do cérebro «típico» e considerar que as mulheres com PHDA acrescentam um enorme valor à sociedade — uma dádiva que só se reforça quando lhes são oferecidas estratégias para aproveitar as suas capacidades.

Capítulo 1

Repensar a PHDA

Este capítulo explora a forma como a PHDA tem sido compreendida até à data pela comunidade clínica e o seu impacto em mulheres e raparigas da sociedade atual. As estratégias comuns para lidar com uma determinada situação nem sempre se alinham com os pontos fortes do cérebro com PHDA. Este capítulo utiliza a investigação mais recente para traçar uma nova perspetiva, a qual é extremamente promissora e tem mais potencial do que nunca para as mulheres com este diagnóstico.

As mulheres e a PHDA

Ninguém precisa de lhe dizer que ser mulher pode ser difícil no mundo atual! Conciliar os compromissos profissionais e pessoais, gerir relações, chocar com os muros, os tetos e os estereótipos sociais enquanto tenta, simultaneamente, destacar-se nos inúmeros papéis que assume pode tornar-se esmagador. Esta realidade para uma mulher com PHDA pode ser ainda mais complicada.

A perturbação de hiperatividade e défice de atenção corresponde a um diagnóstico médico que envolve problemas de neurodesenvolvimento na capacidade de concentração. Contrariamente à crença popular, as pessoas que sofrem de PHDA não têm *falta de concentração* ou de atenção; pelo contrário, têm problemas em regular a concentração e em desviar a atenção de coisas que consideram interessantes ou cativantes. O resultado é uma miríade de sintomas que podem ocorrer até certo ponto (dependendo da pessoa) e perturbar a vida quotidiana, incluindo:

- Impulsividade;
- Desorganização;
- Dificuldade na definição de prioridades;
- Má gestão do tempo;
- Dificuldade em manter a atenção (consoante a tarefa);
- Dificuldade no desempenho multitarefa;
- Inquietação;
- Dificuldades de planeamento;
- Tendência para a frustração;
- Dificuldade em lidar com o stress;
- Alterações de humor;
- Irritabilidade.

Muitos destes sintomas manifestam-se devido à tentativa de adaptação a um mundo concebido para o cérebro sem PHDA, ou seja, um mundo que requer atenção sustentada e inatividade em ambientes extremamente controlados. Tendo em conta que a tecnologia leva a que o nosso mundo assuma a norma social de estímulos intermináveis e ambientes educativos e profissionais exigentes e hiperestruturados, talvez não seja surpreendente que o diagnóstico de PHDA esteja a expandir-se. De facto, é redutor dizer que a PHDA se tornou «mais comum», uma vez que as exigências impostas às mulheres para desempenharem várias tarefas (supermãe, alguém se identifica com isto?) aumentaram a visibilidade dos sintomas. Outro fator subjacente a esta tendência é uma maior consciencialização geral, por vezes até provocada pelo diagnóstico dos filhos.

Embora a PHDA seja cada vez mais diagnosticada em mulheres, esse diagnóstico ainda carece da deteção e intervenção precoces que se verificam em relação a rapazes e homens. Martha Barnard-Era, escritora e oradora principal na TEDx, revelou que, até ao final dos anos de 1990, toda a investigação sobre a PHDA foi realizada em homens, e apenas em 2002 foi realizado o primeiro estudo-piloto para explorar o seu impacto nas mulheres. Eis uma razão: os traços disruptivos e impulsivos da PHDA que se encontram em muitos rapazes e homens aparecem menos frequentemente em raparigas e mulheres com PHDA, o que torna mais difícil a sua deteção por parte de educadores e familiares.

Ainda há muito a aprender sobre a PHDA nas mulheres, mas alguns sintomas que se revelam comuns neste contexto incluem:

- Ansiedade acrescida;
- Sensação de inquietação;
- Sentir-se mentalmente «em movimento»;
- Sentir-se sobrecarregada em situações sociais.

Em 1997, uma investigação sobre as diferenças entre os sexos no contexto da PHDA mostrou que, nas raparigas, o diagnóstico passa frequentemente despercebido aos professores porque, como foi referido, estas tendem a exibir menos sintomas comuns do que os colegas do sexo masculino. Os resultados também revelam que essas mesmas raparigas enfrentam mais exclusão por parte dos seus pares, o que leva a maiores dificuldades do que os rapazes em áreas de desenvolvimento social e educacional.

Embora a sensibilização para a PHDA em raparigas e mulheres tenha aumentado desde a década de 1990, ainda não está no ponto em que deveria estar. É necessária investigação contínua, suficiente para reduzir ainda mais o estigma e apoiar a vida destas mulheres.

Autoavaliação de PHDA

Se suspeita que apresenta sintomas, pode ser útil realizar a seguinte autoavaliação de PHDA, baseada no *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais) e adaptada especificamente para as mulheres. Os seus resultados poderão ser partilhados como ponto de partida com o seu profissional de saúde, que fará eventualmente um diagnóstico adequado. Após cada pergunta, assinale a opção que mais se aplica ao seu caso.

1. Sente que a vida está fora de controlo e que é impossível satisfazer as suas exigências?

- Muito frequentemente Raramente
 Frequentemente Nunca
 Por vezes

2. Vê outras pessoas com igual inteligência e educação passarem-lhe à frente em termos de sucesso?

- Muito frequentemente Raramente
 Frequentemente Nunca
 Por vezes

3. Começa o dia determinada a organizar-se e acaba o dia a sentir-se derrotada?

- Muito frequentemente Raramente
 Frequentemente Nunca
 Por vezes

4. O seu tempo e energia são ocupados a lidar com as situações, a manter-se organizada, a encontrar objetos perdidos e a aguentar tudo, sem aparentemente ter tempo para se divertir ou relaxar?

- Muito frequentemente Raramente
 Frequentemente Nunca
 Por vezes

5. Hesita em receber pessoas em sua casa porque tem vergonha da desarrumação?

- Muito frequentemente Raramente
 Frequentemente Nunca
 Por vezes

6. O tempo, o dinheiro, a desarrumação ou as «coisas» dominam a sua vida e dificultam a sua capacidade de atingir os seus objetivos?

- Muito frequentemente Raramente
 Frequentemente Nunca
 Por vezes

7. Parece-lhe oscilar entre sentir-se como um «vegetal» ou ser um «furacão» de energia?

- Muito frequentemente Raramente
 Frequentemente Nunca
 Por vezes

8. Tem dificuldade em concentrar-se em situações sociais, mesmo quando alguém está a falar diretamente para si?

- Muito frequentemente Raramente
 Frequentemente Nunca
 Por vezes

9. Os pedidos de «só mais uma coisa» no final do dia esgotam-na emocionalmente?

- Muito frequentemente Raramente
 Frequentemente Nunca
 Por vezes

10. Sente-se fisicamente desconfortável quando tem de permanecer imóvel?

- Muito frequentemente Raramente
 Frequentemente Nunca
 Por vezes

11. É difícil para si desligar-se de sons e distrações que não parecem incomodar os outros?

- | | |
|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Muito frequentemente | <input type="checkbox"/> Raramente |
| <input type="checkbox"/> Frequentemente | <input type="checkbox"/> Nunca |
| <input type="checkbox"/> Por vezes | |

12. Com que frequência tem dificuldade em descontrair e relaxar quando tem tempo para si?

- | | |
|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Muito frequentemente | <input type="checkbox"/> Raramente |
| <input type="checkbox"/> Frequentemente | <input type="checkbox"/> Nunca |
| <input type="checkbox"/> Por vezes | |

13. Numa conversa, quantas vezes dá por si a terminar as frases de outras pessoas?

- | | |
|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Muito frequentemente | <input type="checkbox"/> Raramente |
| <input type="checkbox"/> Frequentemente | <input type="checkbox"/> Nunca |
| <input type="checkbox"/> Por vezes | |

14. Sente que os outros levam uma vida consistente e regular enquanto a sua é uma constante batalha?

- | | |
|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Muito frequentemente | <input type="checkbox"/> Raramente |
| <input type="checkbox"/> Frequentemente | <input type="checkbox"/> Nunca |
| <input type="checkbox"/> Por vezes | |

15. Desespera por não conseguir atingir o seu potencial e cumprir os seus objetivos?

- | | |
|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Muito frequentemente | <input type="checkbox"/> Raramente |
| <input type="checkbox"/> Frequentemente | <input type="checkbox"/> Nunca |
| <input type="checkbox"/> Por vezes | |

16. Sente que está a fazer-se passar por uma pessoa «normal» quando, na realidade, está a esconder outros pensamentos, sentimentos ou comportamentos?

- Muito frequentemente Raramente
 Frequentemente Nunca
 Por vezes

17. Sente-se assoberbada em locais movimentados (como lojas, no escritório, na escola ou em festas)?

- Muito frequentemente Raramente
 Frequentemente Nunca
 Por vezes

18. Com que frequência deixa as coisas para a última da hora?

- Muito frequentemente Raramente
 Frequentemente Nunca
 Por vezes

NOTA: Este autoteste não se destina a diagnosticar ou a substituir os cuidados de um profissional de saúde. Só um médico ou profissional de saúde mental pode diagnosticar PHDA com base numa avaliação clínica. Caso se tenham destacado as opções «Muito frequentemente» ou «Frequentemente» em pelo menos metade dos pontos desta lista de verificação, explore a possibilidade de poder ter esta condição.

Um mundo não concebido para a PHDA

Para alguém com PHDA, o mundo seria um lugar muito melhor se, em vez de se encarar esta condição como uma perturbação médica, ela fosse vista como uma forma de diversidade. O termo «neurodiverso» é usado para descrever qualquer pessoa cujo cérebro se desenvolve e funciona de forma diferente da pessoa neurotípica média. Neurotípico não significa correto ou melhor; refere-se simplesmente à maioria das pessoas que não apresentam os sintomas clínicos característicos de perturbações como a PHDA.

As neurodivergências podem ser muito variadas. No livro *Unmasking Autism: The Power of Embracing our Hidden Neurodiversity*, o psicólogo Devon Price afirma que a neurodiversidade inclui qualquer pessoa num estado de stress ou desequilíbrio extremo. Para além da PHDA, isto pode englobar distúrbios alimentares, experiências traumáticas, dificuldades de aprendizagem, sensibilidade ao processamento sensorial, autismo, esquizofrenia, alterações de humor e outros. De facto, a maioria das pessoas pode tornar-se neurodivergente em determinadas circunstâncias; apenas existem níveis com diferentes variações, sendo que algumas divergências são de natureza genética e congénita.

Apesar de a maioria das pessoas apresentar algum grau de divergência, parece que continuamos a tentar conformar-nos com uma caixa estreita de «normalidade». É especialmente verdade no que diz respeito ao que esperamos das crianças e adultos com PHDA. Mas e se o mundo fosse concebido igualmente para pessoas com e sem PHDA? Até ao século passado, parecia ser o caso. As pessoas com capacidades e características que ajudaram a humanidade também possuíam traços evolutivos alinhados com aspetos da PHDA. Essas pessoas eram caçadores, viajantes, militares, agricultores e operários e acabaram por se tornar líderes.

FUNÇÕES EXECUTIVAS AFETADAS PELO STRESS

PARA TODAS AS MULHERES (COM E SEM PHDA)

Dificuldade em manter a atenção

Défices de memória de trabalho

Distração e esquecimento

Problemas de autocontrolo

Dificuldade em iniciar tarefas e fazer a transição entre atividades

Incapacidade em multitarefa ou planeamento

Problemas na regulação das emoções

Dificuldade em gerir tempo de trabalho

Dificuldade em acompanhar conversas e recordar nomes

ALÉM DISSO, PARA MULHERES COM PHDA

Dificuldade em ouvir quando alguém fala consigo

Tendência para interromper frequentemente e falar demasiado

Mexer excessivamente as mãos

Hiperfocagem quando está apaixonada por um assunto

Hoje em dia, porém, encontramos-nos num ponto de viragem. As indústrias estão a evoluir rapidamente devido à automação inteligente, e muitos empregos lucrativos envolvem uma formação especializada de desenvolvimento, semanas de trabalho de quarenta horas e a já discutida «atenção sustentada e inatividade em ambientes extremamente controlados». Este tipo de empregos nem sempre apoia as formas mais experienciais e criativas com que um cérebro PHDA aprende e se destaca.

Entretanto, os empregos que capitalizam o talento e as competências das pessoas com PHDA são geralmente recompensados com uma remuneração inferior. Desta forma, a sociedade atual está a favorecer uma forma de pensar em detrimento da outra, causando uma hierarquia desequilibrada e afetando a organização socioeconómica, as ideias sobre o sucesso, bem como a confiança e a autoestima daqueles que não se adaptam à mentalidade formalmente estruturada do local de trabalho.

Se a PHDA viesse com um manual

Apoiar as mulheres com PHDA significa compreender plenamente a forma como aprendem e o impacto da aprendizagem nas suas funções executivas. As funções executivas são competências mentais que incluem a memória de trabalho, o pensamento flexível e o autocontrolo. O stress pode afetar a eficácia destas competências. De facto, de acordo com o psicólogo Thomas Brown, qualquer pessoa pode debater-se com dificuldades nestas competências quando está sob stress, o que leva a uma série de desafios. Para pessoas com PHDA, a lista é ainda mais longa.

De acordo com Russell Barkley, um pioneiro da PHDA, o funcionamento executivo não é um produto do ambiente ou da educação; pelo contrário, é resultado da genética. Isto significa que, para as mulheres com PHDA, o funcionamento executivo é afetado

principalmente pela atividade neurológica relacionada com a forma como o seu cérebro funciona, em oposição ao stress da sua vida. Quaisquer problemas com o funcionamento executivo não são falhas de carácter — fazem simplesmente parte do ADN de qualquer pessoa, e há formas de lidar com eles. Os estudos revelam deficiências semelhantes no funcionamento executivo entre os géneros, e muitas das estratégias comuns de funcionamento executivo, como fazer listas, planear num calendário ou simplesmente «tentar manter-se concentrado», parecem falhar tanto nos homens como nas mulheres com PHDA. No entanto, existem desafios específicos ao funcionamento executivo que as mulheres com PHDA enfrentam, relacionados com as normas e pressões sociais exercidas sobre elas, tais como:

- Multitarefa;
- Planear com muita antecedência, especialmente em eventos familiares e sociais;
- Ser social sem ser retraída;
- Ter autocontrolo e não parecer demasiado «exuberante», «agressiva» ou «hiperativa».

Estas competências entram muitas vezes em conflito com a estrutura natural do cérebro da pessoa com PHDA. Por exemplo, em contextos sociais, muitas mulheres com PHDA precisam de um pouco de espaço (afastamento) para processar tudo o que se passa à sua volta.

A «psicóloga holística» Nicole LePera recorreu às redes sociais para contrariar a ideia de que as mulheres são capazes de «fazer tudo». Destacou que essa ideia prejudicial condicionou as mulheres a funcionar em excesso, muitas vezes fazendo malabarismos sozinhas com a carreira, a parentalidade, os cuidados prestados a uma família alargada e a gestão da casa. A crença de que uma mulher deve abdicar do seu bem-estar pelos outros é uma mensagem perigosa

que pode causar exaustão, doença mental e esgotamento. Para as mulheres com THDA que já se debatem com o funcionamento executivo, esta expectativa é ainda mais prejudicial, tornando quase impossível o autocuidado adequado, a gestão do seu diagnóstico e a expansão dos benefícios que a PHDA tem para oferecer.

O que as mulheres e todos os indivíduos com PHDA merecem é a verdade: a verdade sobre o funcionamento dos nossos cérebros, os desafios únicos que esta condição pode colocar ao funcionamento executivo, os pontos fortes a aproveitar e as capacidades de lidar com a situação que podem ou não funcionar. Essencialmente, do que precisamos é de um manual adequado que ofereça uma perspetiva totalmente nova sobre a PHDA, que nos permita compreender as nossas experiências e silenciar as expectativas e pressões que vêm de um mundo neurotípico. Felizmente, a investigação continua e podemos aperfeiçoar-nos, através de recursos constituídos por prestadores de cuidados de saúde, grupos e organizações de apoio e livros como este que está a ler.

Parte de qualquer processo de cura envolve o reconhecimento das nossas dificuldades. O silêncio é o antecedente da vergonha, mas a consciencialização e a expressão permitem o crescimento e a aprendizagem de novas formas de nos tornarmos autónomos. Quando a PHDA não é identificada e tratada, pode prejudicar a auto percepção e a saúde mental, levando a formas complexas de trauma, as quais serão exploradas no próximo capítulo.

O livro que a ajudará a repensar a perturbação de hiperatividade e défice de atenção

Com mais de 20 anos de experiência no campo da neurodivergência, Amelia Kelley oferece, com este livro, orientação, estratégias e ferramentas que enfatizam a flexibilidade e a autocompaixão, ajudando a desenvolver uma autoimagem positiva e a ver resultados imediatos em todas as áreas da vida.

Apoiado pelas pesquisas mais recentes sobre o lado positivo da PHDA, este é um guia prático para que as pessoas diagnosticadas assumam o controlo e aproveitem os seus enormes pontos fortes e talentos.

Em *O Poder da PHDA* encontrará:

- Diretrizes práticas para os principais dons da PHDA, incluindo como usar esses pontos fortes de forma eficaz para ser produtiva e atingir as metas a que se propõe;
- Desafios reais da PHDA em adultos e soluções estratégicas claras nas áreas-chave da vida – trabalho, casa, finanças, parentalidade, autocuidado e relacionamentos;
- Exercícios, passo a passo e fáceis de seguir, projetados para trabalhar com e para o cérebro com PHDA.

Porque é essencial aceitar o cérebro com PHDA!



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt
f penguinlifestylept
i penguinlivros

ISBN 9789895832200



9 789895 832200 >