PRESENTE DO @APP.FLUIR

Kit *Anti-Neblina*



5 socorros pequenos para o dia em que o cérebro não liga.

Um de cada vez, no seu ritmo. Sem culpa.

COMO USAR

Escolha um socorro só. Se der, ótimo; se não der, tudo bem também. Cada página mostra o que a pesquisa diz e de onde veio: as fontes estão no final.

SOCORRO 1 DE 5

Comece por *5 minutos.*



Escolha uma coisa só. Ligue um timer de 5 minutos e comece. Quando tocar, você decide se para ou continua.

Começar já é uma parte grande do caminho.

POR QUE FUNCIONA

Dividir em passos pequenos é recomendado nas diretrizes de TDAH, e planos do tipo "se acontecer X, faço Y" ajudam a começar.

CADDRA, 2020 · Gollwitzer & Sheeran, 2006

SOCORRO 2 DE 5

Uma coisa *na tela.*



Esconda o resto. Escreva só o próximo passo, pequeno e concreto, como "abrir o e-mail". A lista inteira pode esperar.

Sua cabeça não precisa segurar tudo de uma vez.

POR QUE FUNCIONA

Ter o passo concreto à vista poupa a memória de trabalho. A terapia estudada para TDAH em adultos treina justamente essa organização.

Barkley, 1997 · Solanto et al., 2010

SOCORRO 3 DE 5

Mexa o corpo, *um pouquinho.*



Levante, alongue, vá até a janela ou dance uma música. Se tiver ânimo, siga por uns 20 minutos. Um copo d'água é um carinho a mais.

Qualquer movimento já conta.

POR QUE FUNCIONA

Em estudos com adultos com TDAH, uma sessão de exercício moderado aumentou a energia e a motivação por um tempo. São estudos pequenos.

Fritz & O'Connor, 2016 · Xu et al., 2026

SOCORRO 4 DE 5

Baixe *a régua.*



Hoje, o "suficiente" vale. Escolha o mínimo que já está bom, faça e pare ali, sem culpa.

Feito, mesmo imperfeito, vale mais do que perfeito que não sai.

POR QUE FUNCIONA

Pesquisas ligam mais autocompaixão a melhor saúde mental em adultos com TDAH. São estudos de correlação, não de causa.

Beaton, Sirois & Milne, 2022

SOCORRO 5 DE 5

Tire *da cabeça.*



Anote no papel, num alarme ou numa nota de voz. O que você precisa lembrar pode morar fora da cabeça.

Memória de trabalho não é falha de caráter. O que está anotado, a cabeça pode soltar.

POR QUE FUNCIONA

Metanálises mostram que a memória de trabalho custa mais no TDAH, e anotar alivia a mente. Lembretes externos fazem parte das terapias estudadas.

Alderson et al., 2013 · Risko & Gilbert, 2016



O FLUIR

Quando a neblina passar, *o Fluir te espera.*

Se hoje só deu para um socorro, já valeu.
Amanhã a gente tenta de novo, no seu ritmo.

O Fluir reúne rotina, remédios, humor, foco e finanças num só lugar — uma coisa de cada vez, no seu ritmo, sem culpa.

O Fluir está chegando. Siga @app.fluir e acompanhe o lançamento.

PARA LER MAIS

Fontes *e cuidados.*

Alderson, R. M., Kasper, L. J., Hudec, K. L., & Patros, C. H. G. (2013). Attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD) and working memory in adults: A meta-analytic review. Neuropsychology, 27(3), 287–302. https://doi.org/10.1037/a0032371

Barkley, R. A. (1997). Behavioral inhibition, sustained attention, and executive functions: Constructing a unifying theory of ADHD. Psychological Bulletin, 121(1), 65–94. https://doi.org/10.1037/0033-2909.121.1.65

Beaton, D. M., Sirois, F., & Milne, E. (2022). The role of self-compassion in the mental health of adults with ADHD. Journal of Clinical Psychology, 78(12), 2497–2512. https://doi.org/10.1002/jclp.23354

Canadian ADHD Resource Alliance. (2020). Canadian ADHD practice guidelines (4.1 ed.). CADDRA. https://www.caddra.ca

Fritz, K. M., & O'Connor, P. J. (2016). Acute exercise improves mood and motivation in young men with ADHD symptoms. Medicine & Science in Sports & Exercise, 48(6), 1153–1160. https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000864

Gollwitzer, P. M., & Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes. Advances in Experimental Social Psychology, 38, 69–119. https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38002-1

Risko, E. F., & Gilbert, S. J. (2016). Cognitive offloading. Trends in Cognitive Sciences, 20(9), 676–688. https://doi.org/10.1016/j.tics.2016.07.002

Solanto, M. V., Marks, D. J., Wasserstein, J., Mitchell, K., Abikoff, H., Alvir, J. M. J., & Kofman, M. D. (2010). Efficacy of meta-cognitive therapy for adult ADHD. American Journal of Psychiatry, 167(8), 958–968. https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2009.09081123

Xu, S., Zhao, C., & Hu, L. (2026). The effects of acute and chronic exercise on executive functions and core symptoms in adults with ADHD: A systematic review and meta-analysis. Psychology of Sport and Exercise, 84, 103088. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2026.103088

Este kit traz ideias práticas e não substitui acompanhamento profissional. Se a neblina pesar muito ou durar muitos dias, converse com um profissional de saúde. Em sofrimento intenso, o CVV atende 24 h pelo 188.