MATERIAL TÉCNICO-INFORMATIVO · VOLUME 2

Não é preguiça

TDAH do desenvolvimento à vida adulta:
o que a ciência mostra,
como se avalia e como se trata



Henrique Camilo de Oliveira
Psicólogo · CRP 08/26407

PSICOLOGIA & COTIDIANO

Não é preguiça

TDAH do desenvolvimento à vida adulta: o que a ciência mostra, como se avalia e como se trata

Henrique Camilo de Oliveira
Psicólogo · CRP 08/26407

PUBLICAÇÃO

Londrina · 2026
Edição digital ilustrada · Volume 2

IDIOMA

Português brasileiro
Texto revisado · versão 1.3

EDITORA

Redepsibrasil

© 2026 Henrique Camilo de Oliveira.
Conteúdo informativo e educativo. Não substitui avaliação, diagnóstico ou tratamento psicológico ou médico.

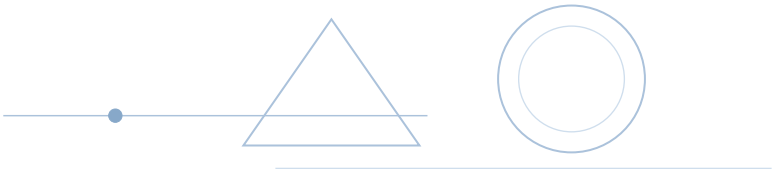
ANTES DE COMEÇAR

Como usar este material

Este texto foi escrito para ser lido por uma pessoa adulta, sem formação em Psicologia, que quer entender o TDAH de verdade — não a versão de rede social, nem a versão de manual técnico. Ele não foi simplificado a ponto de perder precisão. Onde existe controvérsia científica, eu aviso. Onde existe apenas hipótese, está escrito que é hipótese.

Antes de começar, três avisos. O primeiro é que nenhum texto diagnostica ninguém. Você pode se reconhecer em cada página e não ter TDAH, porque desatenção, esquecimento e dificuldade de começar tarefas aparecem na ansiedade, na depressão, na privação de sono, no esgotamento, no uso de substâncias e em várias condições médicas — o Capítulo 6 existe exatamente por isso. O segundo é que questionário online é ponto de partida, e não resultado. Ele organiza indícios e ajuda a decidir se vale investigar; quem confirma ou descarta TDAH é um processo de avaliação conduzido por profissional habilitado, com entrevista, história de desenvolvimento, informação de quem conviveu com você e instrumentos aplicados em condições controladas.

O terceiro aviso é que o TDAH é uma condição real, bem estudada e tratável. Não é invenção da indústria farmacêutica, nem desculpa para falta de esforço, nem rótulo da moda. Também não é explicação para tudo. As duas coisas precisam ser ditas juntas, e este material tenta dizê-las com o mesmo peso. E um conselho de leitura: se você só tiver tempo para uma parte, leia a Parte V. É onde está o que muda a vida.



AUTORIA

Sobre o autor



Henrique Camilo de Oliveira

Psicólogo · CRP 08/26407

Avaliação Psicológica
Psicoterapia psicodinâmica

Londrina / PR · Presencial e on-line

Henrique Camilo de Oliveira atua na Psicologia clínica desde 2017, com ênfase em **Avaliação Psicológica** e psicoterapia de orientação psicodinâmica. Seu trabalho integra a investigação do funcionamento psicológico à compreensão da personalidade, das emoções e da história de vida, em atendimento a adultos e casais.

Sua formação inclui especialização em Avaliação Psicológica, **pós-graduação em Psicopatologia Clínica pela PUCPR** e aprimoramento em Neuropsicologia Clínica. Sua atuação abrange a investigação de altas habilidades/superdotação e TDAH em adultos, a avaliação de aspectos cognitivos e a orientação profissional e de carreira.

Professor universitário e palestrante, foi **coordenador de curso de Psicologia**, participando da elaboração do projeto pedagógico e do processo de validação junto ao MEC.

É **fundador da Rede Psi Brasil**, plataforma que conecta psicólogos, estudantes e pessoas em busca de cuidado e informação, e autor do livro *O terapeuta: As crônicas de um homem mau*. Desde 2019, publica artigos sobre Psicologia, saúde mental e desenvolvimento humano, com milhares de acessos. Sua escrita aproxima a Psicologia da vida cotidiana, com rigor e respeito à singularidade humana.

CONTATO E ATENDIMENTO

Contato (43) 9 9170-3930 · opsicologohenrique.com.br

Atendimento Rua Paranaguá, 777 — Centro, Londrina/PR · On-line para todo o Brasil

Conheça a trajetória completa e os artigos do autor →

PSICOLOGIA & COTIDIANO

EDITORA
Redepsibrasil