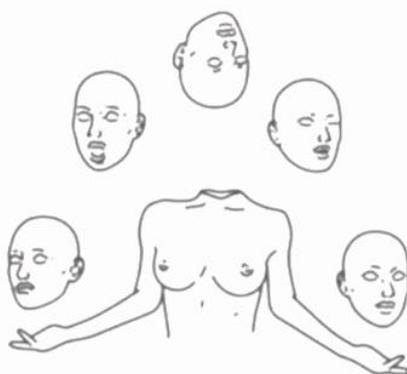




UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE COMUNICAÇÃO, TURISMO E ARTES
DEPARTAMENTO DE ARTES CÊNICAS
CURSO DE LICENCIATURA EM TEATRO

GIOVANNA MAGLIANO

NÃO É PREGUIÇA!
Reflexões no cruzamento entre TDAH e práticas teatrais



JOÃO PESSOA

2022

GIOVANNA MAGLIANO

NÃO É PREGUIÇA!

Reflexões no cruzamento entre TDAH e práticas teatrais

Trabalho de conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Teatro/ Departamento de Artes Cênicas/ Centro de Comunicação, Turismo e Artes, da Universidade Federal da Paraíba, como requisito parcial para obtenção do grau de Licenciada em Teatro.

Orientadora: Prof^a Dr^a Márcia Chiamulera
Coorientador: Prof. Me. Heráclito Cardoso

JOÃO PESSOA

2022

Catálogo na publicação
Seção de Catalogação e Classificação

M195n Magliano, Giovanna Queiroga.

Não é preguiça: reflexões no cruzamento entre TDAH e práticas teatrais / Giovanna Queiroga Magliano. - João Pessoa, 2023.

63 f. : il.

Orientação: Márcia Chiamulera.

Coorientação: Heráclito Cardoso.

TCC (Graduação) - UFPB/CCTA.

1. Teatro - TCC. 2. Jogos teatrais. 3. TDAH - Práticas teatrais. 4. Neuro divergência. I. Chiamulera, Márcia. II. Cardoso, Heráclito. III. Título.

UFPB/CCTA

CDU 792(043.2)

FOLHA DE APROVAÇÃO

GIOVANNA MAGLIANO

NÃO É PREGUIÇA! **Reflexões no cruzamento entre TDAH e práticas teatrais**

Aprovado em: 14/12/2022

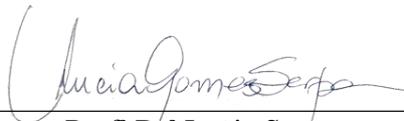
BANCA EXAMINADORA



Prof. Dr^a. Prof^a Márcia Chiamulera
(orientadora)
DAC/UFPB



Prof. Me. Heráclito Cardoso De Oliveira
(Coorientador)
DAC/UFPB- UDESC



Prof^a Dr^a Lucia Serpa
(Membro da Banca)
DAC/UFPB



Prof. Dr. Elthon Gomes Fernandes da Silva
(Membro da Banca)
DAC/UFPB

JOÃO PESSOA/PB
2022

Dedico este TCC ao meu pai, que viveu a vida toda lutando, sem saber contra os mesmos estigmas e micro agressões que narro aqui, em uma época onde era um tabu ainda maior falar sobre saúde mental, mas nunca deixou que isso o impedisse de sempre se reinventar.

Você é a minha maior inspiração sempre.

AGRADECIMENTOS

Eu gostaria de agradecer primeiramente a todas as pessoas que de alguma forma, indireta ou diretamente, me ajudaram a escrever esse TCC. Márcia, Heraclito, Izzy, Larissa, Olivia, Maya, Lauris, Maria Helena, e aos meninos do Bangtan, obrigada por terem estado comigo nesta caminhada.

Agradeço também à banca por toda a sensibilidade lidando com um trabalho tão pessoal e importante para mim.

Também agradeço imensamente a todo mundo que esteve comigo nos últimos anos me dando apoio e carinho: aos professores que acreditaram em mim, à minha família e aos meus amigos fiéis. Obrigada por fazerem a diferença.

Gostaria de agradecer especialmente à minha mãe, não apenas por ter cuidado de mim com todo o amor do mundo, mas também por sempre passar por tudo comigo, vivendo as minhas dores e as minhas alegrias como se fossem as dela. Por mais que não tenha participado da criação deste TCC, essa vitória é uma comemoração tão dela quanto minha.

Por último eu queria agradecer a mim mesma por não ter desistido nenhuma das vezes que as coisas ficaram difíceis demais, muitas vezes mais do que eu achei que aguentaria. Este TCC foi uma grande vitória pessoal e posso dizer com plenitude que estou orgulhosa de mim e grata por todos que fizeram parte do processo de escrita dele, mas que também estiveram comigo nos momentos difíceis que narrarei nele.

RESUMO

O presente trabalho é um estudo auto etnográfico sobre o impacto positivo que o Teatro pode ter em alguém com Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade. Neste trabalho foi utilizada escrita performativa, onde eu dialogo comigo mesma, comentando meu próprio texto, como forma de expor como funciona meus processos de pensamento e criação. O trabalho traz reflexões acerca da minha própria trajetória com o diagnóstico tardio, fazendo um resgate das dificuldades e estigmas que vivenciei como neuro divergente, enfatizando a importância de falar sobre essa pauta, e por fim como o Teatro e mais especificamente os Jogos Teatrais conseguiram me ajudar enquanto pessoa neuro divergente em busca de entender melhor processos pessoais.

Palavras-Chave: jogos teatrais; neuro divergência; TDAH.

ABSTRACT

This present essay is an autoethnographic study about the positive impact that Theater can have in the life of a person with Attention Deficit and Hyperactive Disorder. In this essay performative writing was used, in which I establish a dialogue with myself, commenting on my own essay, as a way of showing how my thought and creative processes works. This essay brings to reflection my own life journey with the late diagnosis, doing a recollection of the struggles and stigmas endured as a neuro divergent, stressing on the importance of talking about this matter, and lastly how Theater and, more specifically, the Theater Games managed to help me as a neuro divergent person in the search for a way to better understand personal processes.

Keywords: theater games; neurodiversity; ADHD.



Este TCC foi escrito com esta trilha sonora, dê play nela sempre que for ler algum trecho.

(Sugestão pessoal desta autora que vos fala, mas leia da forma que lhe deixar mais confortável)
(Minha segunda sugestão é: coloque pra tocar no fone de ouvido, mas não no volume máximo, eu ouvia sempre em 40% que era para ter a experiência de som ambiente.)

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	10
2	O INÍCIO – UMA GUERRA SILENCIOSA	13
3	DESENVOLVIMENTO - [Alguma coisa ainda não pensada, mas vem aí esse título, uma hora chega o safado]	25
4	O CLÍMAX – TUDO CABE NO TEATRO, JOGOS, BRINCADEIRAS, COISAS SÉRIAS, ERROS, EU.	37
5	O DESFECHO – Eu escrevi esse trecho dormindo.	50
	REFERÊNCIAS.....	55

1 INTRODUÇÃO

“Não é preguiça” foi uma ideia que surgiu no começo desse ano, quando percebi a necessidade que sentia de falar mais sobre o meu TDAH (transtorno do déficit de atenção e hiperatividade), recentemente diagnosticado. Então, a partir do momento que recebi esse diagnóstico, seria incompreensível, para mim, não começar a repensar toda a minha vida até o momento. Foram 25 anos convivendo com uma neuro divergência, mas sem saber que ela estava ali. Desse modo, de repente, eu estava revendo e passando um ‘pente fino’ em toda a minha vida.

Passar por esse processo me fez perceber o quão pouco se fala sobre neuro divergências em outras áreas de conhecimento que não a de saúde mental e o quanto as pessoas têm uma visão muito simplista do que de fato é o transtorno de déficit de atenção e hiperatividade. Isto posto, a temática do TDAH se tornou o assunto sobre o qual eu estava mais interessada em falar, ler e aprender mais sobre.

Para mim, que passei tanto tempo me sentindo perdida, por não ter algo que eu realmente tivesse um forte interesse em pesquisar, pareceu que o tema do meu Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) caiu no meu colo.

Apesar de ter encontrado o tema que para mim era perfeito, ainda foi um longo processo até entender o que seria este trabalho. Muitas ideias foram postas na mesa, mas este TCC simplesmente foi acontecendo. Como em um jogo de improvisação: você sabe o mote da cena mas você não sabe no começo como ela vai se desenrolar até chegar lá.

Eu sabia que falar do TDAH era importante para mim. Entendia o quanto o teatro, e mais especificamente, os jogos teatrais, me ajudaram na minha trajetória e, levando em consideração a quantidade resumida de trabalhos acadêmicos que relacionassem o teatro e o TDAH, cheguei a conclusão de que a melhor ideia para este trabalho seria falar da minha própria experiência, tanto com o TDAH quanto com o teatro, para então tentar refletir como o teatro, de fato, pôde ajudar uma pessoa neuro divergente.

Pela quantidade limitada de referências bibliográficas que encontrei sobre este assunto, este TCC acabou indo por um caminho muito mais de provocações sobre o tema - a partir das minhas reflexões acerca da minha própria experiência - enquanto também aproveitava estas para trazer mais atenção para como é a vivência na prática de uma pessoa com TDAH, tentar talvez fazer as pessoas entenderem um pouquinho como é estar na nossa pele.

Pelo caráter pessoal do tema e também do meu próprio processo de escrita, acabei optando pela metodologia de pesquisa autoetnográfica e pelo método de escrita performativa. Aliás, optando é

uma forma interessante de falar, porque como eu disse anteriormente, este TCC não foi premeditado, ele foi acontecendo, e as peças foram se encaixando

A autoetnografia é uma metodologia de pesquisa qualitativa na qual o pesquisador usa a si mesmo como principal referência. Usando a autorreflexão e a escrita para explorar experiências anedóticas e pessoais e também conectar esse resgate autobiográfico a significados e compreensão culturais, políticos e sociais mais amplos. Sylvie Fortin (2006, p.83) fala o seguinte sobre esta metodologia:

A autoetnografia (próxima da autobiografia, dos relatórios sobre si, das histórias de vida, dos relatos anedóticos) se caracteriza por uma escrita do “eu” que permite o ir e vir entre a experiência pessoal e as dimensões culturais a fim de colocar em ressonância a parte interior e mais sensível de si. [...]

Destacando uma pesquisa que não tem por objetivo a representação dos fatos, mas principalmente a evocação e a comunicação de uma nova consciência da experiência, eles definem o caráter de resistência e de empowerment que pode oferecer uma narratividade se afirmando sobre a base da experiência sensível e singular.

Ainda de acordo com Fortin (2006, p. 84) as fundamentações são necessárias dentro de trabalhos etnográficos para que exista uma garantia da qualidade das ações de pesquisa. Sendo isso o que me proponho a fazer neste trabalho, falar da minha experiência e também respalda-la com estudo.

No que concerne experiência, e principalmente da forma que trago neste texto, me sinto contemplada por um dos conceitos que Jorge Larrosa Bondía (2002, p. 2), no texto “Notas sobre a experiência e o saber da experiência”, de forma bem sucinta, coloca:

A experiência é o que nos passa, o que nos acontece, o que nos toca. Não o que se passa, não o que acontece, ou o que toca. A cada dia se passam muitas coisas, porém, ao mesmo tempo, quase nada nos acontece.

Sobre a escrita performática, na dramaturgia aprendemos que a forma mais básica de uma narrativa requer um início, onde normalmente se apresentam os personagens e o contexto no qual se encontram, o desenvolvimento, onde surge de um conflito, que vai mexer com toda a estrutura pré-estabelecida, e o desfecho, onde ocorre a resolução do conflito previamente apresentado. E foi seguindo este esqueleto de construção textual que eu me pautei para organizar a forma que eu queria direcionar minha escrita, a ordem do que eu iria escrever e como eu iria conectar uma coisa à outra.

No primeiro trecho, sinalizado como início, eu narro minha trajetória escolar, as dificuldades de aprendizagem e as consequências dessas experiências. No segundo trecho, o desenvolvimento, explico o que é o TDAH e suas principais características. Saliento que escolhi não trazer as

explicações sobre o TDAH antes de narrar minha história, pois vivi sem essa explicação até recentemente (por isso inclusive o título do início é “a guerra silenciosa”).

O terceiro trecho, que seria o clímax, é onde finalmente abordo os jogos teatrais e como a vivência teatral, tanto em aula quanto no palco, conseguiu me ajudar. E por fim o desfecho, neste trecho é onde trago minhas considerações finais e “amarro” todo o TCC.

Não é uma narrativa propriamente dita, essa ideia foi usada apenas para que organizasse meu raciocínio. Por esse tema ser abordado de forma mais pessoal e a minha escrita ter vindo naturalmente de uma forma muito intimista, esse trabalho tomou o formato de um diário. Acredito que seria mais preciso falar que esse TCC é o equivalente escrito de como seria passar algumas horas dentro da minha cabeça.

Do mesmo jeito que na minha cabeça existem pensamentos que, às vezes, são meio confusos e que se atravessam, ou mais de uma voz falando ao mesmo tempo, foi assim que eu fui escrevendo. Dessa forma, a escrita se tornou um pouco imersiva, e como a proposta inicial era justamente propor ao leitor a experiência de conviver com uma neuro divergência, espero que esta proposta funcione.

O que aqui está escrito tenta explicar o processo de uma pessoa que tem TDAH, e a forma como está escrito propõe a experiência de como é esse processo. Neste trabalho há o que eu escrevi e, entre colchetes e na cor vermelha, a escrita se refere a mim mesma dialogando com o que eu escrevi, repensando ou comentando o que eu já vinha falando, ou até contando anedotas breves do processo de escrita em si. Este TCC que começou com a escrita picotada e uma ordem confusa, foi tomando forma e sentido e se tornando um epítome de mim.

2 O INÍCIO – UMA GUERRA SILENCIOSA

Uma coisa que sempre acreditei, algo que eu tinha como fato, era que nunca gostei de estudar e a única coisa que eu gostava era de fazer teatro. Na minha inocência, eu via teatro como forma de lazer e, o fato de eu odiar ir para a escola e apenas demonstrar interesse ou dedicação às coisas que me traziam alguma forma de prazer, apenas corroborava com essa ideia de que eu não queria “nada” com a vida; de que eu era preguiçosa e irresponsável porque, supostamente, não queria estudar.

Preguiça, má vontade, falta de responsabilidade são coisas que ninguém vê de forma positiva e a vida toda ouvindo isso (direta ou indiretamente) sobre você é algo que, eventualmente, será internalizado.

Para mim foi muito difícil acreditar quando a professora Márcia falou que, no geral, eu sempre fui uma aluna exemplar para ela. Isso ia de encontro com tudo que eu pensava sobre mim mesma. Na minha cabeça já estava tão enraizado a grande verdade absoluta do universo, fato incontestável, tal qual $2+2$ é 4, de que eu era e sempre fui uma aluna ruim.

Nunca fui alguém média 10 (achava chique quem era). Mas sabe quando algo é tão difícil e distante da sua realidade que você nem chega a pensar “quero isso para mim”? Eu sempre admirei alunos média 10 de longe porque, na minha cabeça, não existia sequer a possibilidade de eu ser uma, “não nasci para isso tanto quanto não nasci para ser, sei lá, astronauta”.

[Morro de medo de voar de avião e só de pensar de estar em um foguete a milhares de quilômetros de distância da terra usando aqueles trajes desconfortáveis, sem tomar um banho que preste e comendo ração, eu já tenho vontade de me enfiar em um buraco qualquer do centro da cidade porque me parece mais agradável. Juro, não é para mim]

Quando você pensa “quem é fulano?” Normalmente vem uma lista de características, adjetivos e peculiaridades que fazem parte de quem aquela pessoa é. Não ser uma boa aluna era uma das coisas que eu botava na lista de “coisas que fazem parte de mim”, um dos pilares que formavam a Giovanna.

O quanto disso não são problemas de autoestima causados pelas micro agressões provenientes de me comparar com outras pessoas que têm processos diferentes do meu, dificuldades diferentes das minhas, bem como facilidades?

Para mim, é difícil focar e manter a concentração em algo que não me interessa, que não me dê prazer. Ou seja, isso só pode significar que eu sou “vagabunda”, “irresponsável”, “preguiçosa” e que “não quero nada com a vida”. E sim, talvez usar a palavra “vagabunda” em um trabalho acadêmico seja um pouco grosseiro, mas eu fiz essa escolha mesmo assim porque, do mesmo jeito que essa palavra é “pesada”, os estigmas que foram internalizados por mim durante anos também foram. Foi dessa forma que fui vista ao ponto de eu mesma passar a me ver assim. Não vou aliviar no texto uma experiência que, na prática, já foi muito mais difícil do que eu jamais conseguiria transmitir em um texto de TCC.

Uma coisa que eu percebi, por exemplo, durante todo o processo de construção de TCC é que, enquanto pessoas que não tenham as mesmas dificuldades que eu quando estudam um texto com quinze páginas, gastam metade de sua bateria lendo sete, eu começo a ler o primeiro parágrafo eu já estou com minha bateria em 50%, porque o esforço que faço para apenas conseguir começar, já é algo que me desgasta bastante. Talvez, outras pessoas também passem por isso. Não posso falar da experiência de terceiros, apenas da minha. E, sabemos que os sintomas do TDAH não são exclusivos à ele; você pode apresentar um sintoma ou outro de algum transtorno ou neurodivergência sem apresentar o CID (Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados com a Saúde). Cada condição possui um número de CID.

Eu nunca gostei de ir para a escola. Creio que, por muito tempo, eu associei essa resistência com os traumas que adquiri entre os anos do fundamental 1 e 2, ao sofrer bullying. O ambiente “escola” era o equivalente do umbral para mim; de fato, um pesadelo. Mas fazendo esse resgate da minha trajetória como estudante em prol deste trabalho, percebi que quando eu era criança, apesar de não odiar a escola, preferia ficar em casa e brincar com meus amigos na rua do que assistir aula. Isso não necessariamente é algo inusitado, (tendo em vista achar que toda criança vai preferir poder brincar à estudar) essa não é uma idade na qual possuímos muita noção de responsabilidade ou mesmo de autocontrole.

[Relendo esse parágrafo enquanto revisava o trabalho para corrigir erros percebi que, aqui é interessante lembrar que uma das coisas que o TDAH afeta é a capacidade de autocontrole, tanto para administrar as demandas da vida quanto autocontrole emocional. E quando eu resolvi trazer a questão da criança eu não tinha pensado nesse link entre essas coisas, então esse pode ser mais um aspecto digno de mais reflexões, de como essas coisas podem estar ligadas e conectadas, e como aproveitar isso. Mas ao refletir sobre isso é importante lembrar de ter cuidado para não infantilizar a pessoa neurodivergente.]

Brincadeira de criança é realmente algo muito gostoso, não é? Todas elas realmente parecem que preenchem a alma. Quando eu era criança, provavelmente minha brincadeira favorita era “faz de conta”. Eu simplesmente amava mais do que tudo brincar disso. Tudo se tornava possível e, de repente, a vida era a aventura mais interessante que já existiu.

Eu falei que achava que não gostava de estudar e sim de fazer teatro. Agora eu acredito que estava errada em pensar isso, mas é algo que tinha como convicção (pelo menos até começar a escrever esse trabalho, até porque eu agora entendo que fazer teatro e estudar não são coisas diametralmente opostas). Esse TCC, não apenas tem sido terapêutico por me possibilitar falar sobre as minhas experiências, mas também estudar o TDAH tem me permitido entender mais sobre mim e, quanto mais leio e escrevo, mais descubro e reflito sobre.

[O que por si só já é algo importante, e espero que esse tcc possa ter esse efeito em pelo menos algum leitor, que é voltar o olhar um pouco mais, de forma sensível e cuidadosa, para essa pauta, buscar entender e conhecer mais sobre neuro divergências. Pode parecer pouco, talvez, mas acredito que quanto mais pessoas fizerem isso será possível observar um impacto positivo coletivamente falando.]

A estrutura acadêmica ainda é uma que tenho dificuldade de seguir da mesma forma e no mesmo ritmo que outras pessoas, e não conseguir acompanhar, da forma que eu acho que deveria (por ser bastante perfeccionista), é algo que me causa muita ansiedade e, conseqüentemente, me deixa insegura.

[Passando para lembrar que sintomas de CIDs diferentes podem se potencializar, por exemplo, no meu caso o quadro de ansiedade e o TDAH juntos sempre se potencializaram. No momento eu estou tratando minha ansiedade e o remédio é inibidor de dopamina, piorou minha capacidade de canalizar a concentração e manter ela, tal qual a motivação interna, PORÉM nos momentos que eu consigo me concentrar, eu consigo aproveitar melhor essa concentração e ser mais produtiva porque a ansiedade está apaziguada. Acho esse um dado interessante de trazer até porque um dos motivos pelos quais os jogos teatrais e o ensino não formal funcionaram melhor para mim, como falo mais a frente, foi justamente o fato de eu não sentir uma pressão para ser minimamente boa e dar resultados, pressão anda de mãos dadas com a ansiedade, creio eu.]

Mas estudar teatro, pelo menos, conseguia extrair de mim uma vontade e persistência que eu nunca tive na escola estudando as disciplinas do ensino básico - se eu não era boa e não tinha facilidade de início, eu simplesmente deixava de lado.

Nas aulas de teatro, especificamente do curso, muitas vezes eu tive dificuldade e não fui boa de imediato, ou simplesmente não sabia o que estava fazendo ou o que fazer e nenhuma vez, em sete anos de curso, me passou pela cabeça desistir. Nem do curso, nem da profissão.

Não sei se todas as pessoas têm crises de ansiedade da mesma forma, mas no meu caso, minha cabeça entrava em um “looping” obsessivo de um único pensamento, esse difícil de interromper. Era uma eterna repetição de “eu não vou conseguir, eu não consigo, eu não sei o que eu estou fazendo, não tem como, de jeito nenhum, eu fazer isso”

[Um adendo que talvez seja pertinente: a primeira vez que cogitei desistir do curso, não da profissão, foi em 2020, quando me ocorreu que eu não poderia mais fugir de escrever o TCC (desde que começou a pandemia até meados do segundo semestre de 2021 pensar em fazê-lo me causava crises de ansiedade, falta de ar, tremeliques na pálpebra, suor frio, etc.). Eu me perguntei algumas vezes, se eu tive tanta dificuldade no curso, será que teatro realmente ajuda? E então quando parei para refletir sobre a minha experiência para escrever aqui foi quando percebi que todas as minhas dificuldades com o curso estavam ligadas a questões acadêmicas, remanescentes também das experiências negativas que tive, e não com o teatro em si. E o medo do TCC é um ótimo exemplo disso, faço teatro há 10 anos mas na minha cabeça eu pensava “como vou escrever um tcc? eu não tenho competência nenhuma para isso”.]

[Esse é um ótimo exemplo também de como ser sua maior inimiga, juro! Ninguém sabe ser mais cruel do que nosso próprio cérebro, às vezes.]

Na escola eu tinha dificuldade de prestar atenção na aula e de estudar ou fazer as tarefas de casa - quando fazia era sempre de última hora. Não me lembro de alguma vez ter estudado com antecedência para alguma prova na escola. Se tinha dificuldade de prestar atenção nas aulas e dificuldade de organizar uma rotina de estudos, evidentemente minhas notas não iam ser das melhores e, à medida que os anos vão se passando na escola, as disciplinas tornam-se mais complexas e exigem mais horas de estudos. Com isso, minhas notas foram piorando.

Me recordo que, no segundo ano do ensino médio, eu decidi (antes de começar o ano letivo) ser uma boa aluna e prestar atenção em todas as aulas. Consegui temporariamente. No primeiro bimestre tentei e me forcei a prestar atenção às aulas e não me dispersar com nenhuma outra coisa. Fui a única média 10 em química na turma, uma disciplina que eu acreditava ser péssima e não levar jeito. E, vale salientar que, ainda era difícil ter uma rotina de estudar em casa. Foi por isso que decidi que prestar mais atenção nos professores em aula era minha melhor alternativa. O que eu observei foi que as primeiras aulas da manhã eram mais fáceis de prestar atenção. À medida que o dia ia passando, ficava mais difícil focar; as últimas aulas do dia sempre eram as mais prejudicadas.

E “por mais difícil de focar” eu me refiro a uma sensação de cansaço mental absurda. Sabe quando você faz uma prova muito densa, como um simulado ou um vestibular com muitas questões, e quando você sai da prova parece que fritaram seus neurônios e seu cérebro está em “stand by” e você não consegue pensar em nada, raciocinar parece impossível? Era essa a sensação que

aparecia. Quanto mais me forçava a prestar atenção, mais eu sentia esse tipo de cansaço. Era uma bateria que não recarregava. No dia seguinte, eu voltava descansada, mas não conseguia ter forças para me forçar a focar tanto quanto no dia anterior.

Depois do primeiro bimestre, eu não consegui manter esse ritmo, minhas notas voltaram a cair. Acho que, talvez, essa estrutura simplesmente não funcionasse para mim e, a partir do momento que eu tenho que me forçar a seguir um ritmo que não vem naturalmente para mim, é apenas uma questão de tempo para eu me esgotar com isso.

Eu não percebi isso durante a época da escola (nem nos primeiros anos de curso), mas acho que depois que eu recebi o diagnóstico, vários pontos começaram a se ligar na minha cabeça; de coisas que antes ou passaram batido ou eu não dei importância porque achei que não significavam nada ou eram coincidência. E, um dos pontos que liguei, foi o de tantos anos vivendo dessa forma em um ciclo de se desgastar para conseguir seguir um ritmo ou estrutura e ainda assim falhar é algo que vai afetar sua autoestima, mexer com sua perspectiva de valor próprio.

Eu não sei explicar o sentimento que é não poder me queixar de uma dificuldade para quem for (colega, amigo, mãe e até minha própria terapeuta), porque sabia que iam achar que estava fazendo esse “drama” para poder me livrar de algo que eu não queria fazer. Não ser levada a sério, como uma criança que finge que está com dor de barriga para poder fugir da aula. Era como se eu estivesse eternamente nesse lugar de pessoa dando uma desculpa para fugir de coisas que são chatas, porque “eu sou mimada e só quero mamata”.

[Esse é um sentimento que eu tenho muita dificuldade de me libertar, porque infelizmente eu também passei a pensar isso sobre mim mesma, então é uma constante guerra interna para não cair de novo e sempre nas mesmas armadilhas mentais, que nem me ajudam e nem me levam a lugar nenhum, não são construtivas. Acho que até hoje essa é uma das coisas que internalizei que mais doem.]

Parece que isso deixava um processo difícil ainda mais doloroso, porque ninguém via ou acreditava na minha dor, no meu sofrimento; cabia a mim mesma resolver sozinha e, simplesmente quanto mais tentava, menos conseguia. relatei isso para minha terapeuta, e ela poderia ter respondido com “esse processo nunca vai ficar mais fácil, mas você tem que continuar tentando” ou até sugerido estratégias para eu testar, porém ela respondeu “se você não está fazendo é porque não quer”. Tudo bem que nessa época eu ainda não tinha um laudo, mas é a psicóloga que tem ver os sintomas e me recomendar buscar um laudo, não é?

[Gostaria de elencar aqui também algo que passei a refletir sobre: a necessidade de um laudo para validar as dores e dificuldades das pessoas. É o que um dos professores que participaram desse processo falou “você vive sem o laudo e acaba recebendo vários estigmas, aí você recebe o laudo e aí passa a ter

outros estigmas”, parece que você só não é marginalizado se você for perfeito, com laudo ou sem, o que é bem triste tendo em vista que a perfeição não existe.]

Ela não é mais minha psicóloga por uma série de motivos, mas na época foi fácil acreditar nessa narrativa de que, se até minha psicóloga me via como alguém irresponsável e preguiçosa, que só quer uma “desculpinha” para não fazer nada, então é porque deve ser isso mesmo, não?

Curiosamente, apesar de acreditar piamente na narrativa de que era preguiçosa e irresponsável, eu nunca tive preguiça para ir a um ensaio ou até para me oferecer para fazer trabalhos e me encarregar de tarefas a mais que precisavam no teatro (e foi assim que me desenvolvi como maquiadora inclusive). Mas, eu ainda desmerecia isso para mim mesma, porque se é algo que eu gosto e que me traz diversão então não vale, não é? Como se gostar e se divertir com a profissão que eu escolhi não contasse ou fosse errado.

[Como se estudar e trabalhar tivesse que necessariamente ser sempre uma experiência sofrida, e se não for então não está sendo válida.]

Parece que, durante toda a minha vida, estive em uma eterna batalha com a palavra “vagabunda”, tão pejorativa e, ao mesmo tempo, tão presente por não me encaixar em um ritmo específico - ou por não funcionar da mesma forma que outras pessoas e precisar chegar na “linha de chegada” por um caminho ou em um tempo diferente.

Esses dias, encontrei um colega que me perguntou o tema do meu TCC e, quando falei qual era, fui tentar explicar o porquê desse tema, comentando que a vida toda o TDAH trouxe-me dificuldades em diversos âmbitos e que, por não saber que possuía, eu não me permitia aceitar e entender essas dificuldades para buscar lidar com elas da melhor forma para minha própria funcionalidade.

Enfim, acho que falei algo como “sempre acharam que eu queria arrumar uma desculpinha para não fazer as coisas (ou que não conseguir fazer algo era a ‘desculpinha’) então, agora é bom saber que realmente existe algo que me faz funcionar diferente” no sentido que entender suas dificuldades é o primeiro passo para saber a melhor forma de lidar com elas, e também porque receber esse diagnóstico foi fundamental para eu parar de me maltratar tanto, porque isso é algo que eu fazia - e passar a ser mais gentil comigo mesma. De qualquer forma, a resposta que eu ouvi foi “e agora você realmente pode dar uma desculpinha para fazer as coisas”.

...

Eu tive que fazer essa “pausa” aqui no texto porque, para mim, esse diálogo pede um minuto de silêncio para ser processado.

Um colega de licenciatura falou isso depois de eu ter explicado que a motivação para escolher esse tema foi o quanto isso, de ser vista como alguém preguiçosa que só queria uma desculpa para não fazer as coisas e por isso não ser levada a sério ou ter meu valor diminuído, foi pivô de uma guerra interna que travei a vida toda e que só quem se machucou foi eu e, também, que entender mais sobre o TDAH não apenas trazia-me alívio, mas também uma esperança de buscar mais as estratégias que funcionam e não me sentir tão impostora, sempre por não ser boa o suficiente - e, ainda assim, ele fez essa piada.

Ele não fez por mal e não é alguém de quem tenho raiva, mas acredito que é sintomático do quanto as pessoas parecem não entender como é essa vivência, que TDAH é meramente uma pessoa ser mais distraída, “não é tão sério assim”. Eu pensava isso também, mas todo dia percebo uma micro agressão diferente que eu sofri durante a vida e os traumas que elas deixaram, bem como isso me afeta hoje e, igualmente, meu futuro.

Lembra que eu falei sobre o cansaço mental que eu tinha quando me forçava a prestar atenção nas aulas mais do que eu conseguia e como essa bateria nunca recarregava completamente? Como uma bateria viciada, que toda vez que você recarrega a carga total dela diminui. Estudando para esse TCC, vi um dado de que existe uma estatística de pessoas com TDAH terem mais dificuldades para conseguir e manter empregos, ou até de não conseguirem terminar a escola, tanto Mina Kejani e Zohreh Raeisi trazem isso no artigo “The effect of drama therapy on working memory and its components in primary school children with ADHD” (2020) quanto Sze Man Tam e Herman Hay Ming Lo na pesquisa “Perceived benefits of the Playback Theatre for children with attention-deficit/hyperactivity disorder: An exploratory study”(2019). Ambos os estudos indicam que essas ocorrências são mais altas em pessoas com TDAH do que neurotípicas. Então, não me parece difícil entender como não saber o que realmente é o TDAH, e como é a experiência da pessoa neuro divergente, pode ser realmente danoso para o desenvolvimento dessas. E acredito que nós da licenciatura, temos essa responsabilidade - talvez maior que todas as outras profissões (salvo aquelas que lidam com saúde mental, como é o caso de psicólogos, etc.).

[Acho que aqui cabe uma breve pausa na leitura, seja para ir tomar um cafézinho, ir no banheiro, beber uma água, checar as redes sociais, até tomar um banho ou tirar um cochilo, para a leitura não ficar com um ritmo cansativo para quem está lendo.]

[Essa é a minha sugestão pessoal, mas na verdade as pausas na leitura você deve fazer quando seu coração mandar (até porque não sei se vou lembrar de sugerir pausas de novo em outros momentos, espero que sim, mas vai saber.)]

Até aqui eu explanei um pouco da minha história e principalmente dificuldades com ensino e aprendizagem, focando principalmente no ensino básico porque para mim foram as experiências mais desagradáveis e difíceis.

Anteriormente, mencionei a angústia de lidar com a experiência de fazer um esforço descomunal para se encaixar num ritmo ou em um tipo de processo que não funciona para você, só para, mesmo depois de todo o desgaste, você ainda falhar em alcançar o mínimo que os outros estão alcançando. O que eu não consigo afirmar ainda é se é pior passar por esse desgaste por algo que não é tão estimulante e recompensador ou se é pior viver isso com algo que você gosta.

Apesar do teatro conseguir acender em mim um estímulo que não vem fácil e que é bem efêmero -no sentido que eu perco o foco e o interesse rápido nas coisas que não domino de forma imediata-, não posso dizer também que a minha experiência com ensino superior foi ideal.

O ensino básico ainda soa como a parte mais difícil da minha trajetória pelo simples fato de eu ter que lutar contra as minhas dificuldades (sem saber que sequer estava travando uma luta, coisa que irei falar mais sobre adiante), apenas porque precisava me envolver com atividades que não me despertavam interesse e capturavam meu foco.

No ensino superior eu ainda continuava travando a mesma batalha silenciosa contra as atribuições causadas pelo TDAH, mas dessa vez, em prol de algo que era importante para mim, no caso viver de teatro. A maior prova disso é que mesmo sentindo, às vezes, que estava nadando contra a correnteza, eu não desisti do curso. Para pessoas ao meu redor, tal comentário pode parecer dramático, mas, para mim, tal feito soa como uma grande conquista.

Como falei anteriormente, tudo que eu não consiga dominar rapidamente foge minha atenção. Para mim, sempre foi muito fácil desistir de qualquer coisa que não viesse naturalmente de imediato.

Sobre a minha experiência no ensino superior, duas coisas foram muito marcantes. A primeira delas, que parece ter a ver com o TDAH de forma bem direta, é que eu nunca entreguei um trabalho no prazo.

Nos meus vários anos de curso, eu não me lembro de ter conseguido terminar um trabalho sem desespero, com tranquilidade ou dentro do prazo proposto pelos professores. Mas, consigo me lembrar de inúmeras vezes de entregar trabalhos nos últimos minutos do prazo estendido. Frequentemente, se era até meia noite no sistema, eu enviava por volta de onze e cinquenta e sete.

E não que isso seja algo muito fora da curva para a experiência universitária, acredito que a maioria dos alunos já deve ter passado por isso uma vez ou outra. Mas, no meu caso, essa era a norma da minha vida acadêmica. Essa história soma mais um motivo pelo qual eu nunca me considerei uma boa aluna.

Refletindo sobre o ensino superior, não pude deixar de pensar sobre a relação com os colegas, essa no caso seria a segunda coisa que mais marcou esse período da graduação. Eu me lembro de, no primeiro período, uma colega vir me questionar o que eu estava fazendo no curso, já que eu parecia desinteressada e desatenta nas aulas. Lembro que falei que tinha TDAH, apesar de não ter o diagnóstico na época, porém, ela não acreditou. A descrença dela veio com tanta convicção, que eu passei a desacreditar dessa mera possibilidade também. Mais uma vez reforçando aquele estigma de preguiça e má vontade.

Eu lembro que ela falou que conhecia uma pessoa que tinha TDAH e de acordo com ela, era bem diferente do que eu demonstrava. De certa forma, deixando claro que não acreditava em mim quando eu disse que “parecer desatenta e fazer outras coisas” não me impedia de ouvir o professor.

[Eu hoje me pergunto o quanto isso era verdade e o quanto foi só uma mentira para corroborar com o argumento dela nessa conversa. Como se isso desse a ela propriedade para dizer o que qualifica o comportamento de alguém com TDAH.]

[Relendo esse trecho agora eu pensei também que talvez muito da minha aparente indiferença ou “desinteresse” vinham de um lugar de me sentir insegura e querer me resguardar e me distanciar, no caso eu frequentemente sentia que eu tinha abocanhado mais do que eu conseguia mastigar no curso, que eu não tinha competência o suficiente para estar ali no meio de tanta gente tão qualificada, isso fazia eu me sentir intimidada constantemente. Lembram que eu falei que a ansiedade e o TDAH podem se potencializar juntos? Pois bem, essa é a minha perspectiva aqui sobre essa experiência, nada como uma síndrome de impostora para ser a cereja em cima do bolo das minhas dificuldades com ensino e aprendizagem que já se acumulavam]

[Olha vou ser sincera, estou tentando revisar e corrigir esse trabalho e parece que a cada 10 palavras nesse tcc 8 são a palavra dificuldade e 2 são a palavra experiência. Se eu pudesse colocar um emoji de reação aqui seria aquele da carinha derretendo, e não vou explicar porque.]

[Tem coisa que não se explica só se sente.]

Curiosamente, outros professores já haviam reparado isso em mim e chegaram a mencionar em aula que eu conseguia fazer outras coisas e ainda assim ouvir tudo que estava sendo dito. O Professor Erlon Cherque chegou a mencionar isso uma vez em aula, e a Professora Lúcia Serpa também. Eu consigo me lembrar com clareza do momento em que, na disciplina de Teatro na Educação, eu comecei a lixar a unha durante a aula no momento em que a Professora Lúcia Serpa estava falando sobre como nas escolas iríamos encontrar muitos tipos de alunos diferentes, em

relação ao ensino e aprendizagem, e como esses alunos teriam formas diferentes de reter informação. Nessa hora, me lembro de ela me usar como exemplo e falar justamente “eu sei que Giovanna, por exemplo, está lixando a unha, mas está ouvindo tudo que eu falo”. Eu realmente estava. Em seguida, ela citou outro colega como exemplo, e como a forma dele prestar atenção e se concentrar era anotando absolutamente tudo que estava sendo dito o tempo todo.

[Nesse mesmo dia, a colega que duvidou de mim estava na aula comigo.]

[Okay, agora a “eu” dos colchetes me passou leves subtons de fofoqueira e agente do caos com esse último adendo.]

[Importante edificar a si mesmo, gente]

[Caso alguém que esteja lendo tenha o bom hábito de evitar redes sociais e não tenha captado a referência, chamar fofoca de edificação é um meme da internet.]

[Sinceramente eu queria conseguir ter esse hábito de evitar as redes sociais, acho que faz maravilhas para a saúde mental da pessoa. MAS ENFIM...

FOCO!]

Ainda sobre esse infeliz episódio que tive com essa colega, eu me senti o completo oposto de acolhida por ela depois dessa conversa. Talvez tenha me marcado tanto a ponto de ser possível eu lembrar detalhes do ocorrido até hoje. Não das palavras exatas ditas durante a conversa, mas eu lembro muito de como me senti. Eu odeio falar para as pessoas que algo fez eu me sentir com o coração apertado porque acho algo que é se colocar de forma muito vulnerável para o outro, mas foi isso que eu senti nesse momento. Coração apertado, um nó na garganta e um sentimento de impostora que me perseguiu pelo resto da graduação. De certa forma, esse acontecimento estabeleceu o tom para grande parte da minha experiência na universidade.

Afinal, era meu primeiro período, e eu tinha 16 anos, talvez fosse até nova demais para estar ali com minha pouca experiência com teatro, pouquíssima experiência de vida. Na época, minha autoestima, que já vinha sendo bombardeada há anos pelas adversidades que enfrentava sem saber, foi mais prejudicada por sempre me comparar com os outros injustamente e me martirizar por não conseguir o que os outros conseguiam. Tudo isso era ainda mais intensificado por estar em uma turma composta quase que inteiramente por pessoas muito mais velhas e que tinham mais anos de experiência no teatro do que eu tinha de vida.

Eu já me sentia extremamente insegura e intimidada naquele contexto e ter uma conversa que fez eu me sentir como uma impostora que não era bem-vinda, de certa forma, porque meu lugar claramente não era ali e que, de fato, as pessoas pareciam não entender o que eu estava fazendo

no curso, contribuiu para potencializar todas as minhas dificuldades e inseguranças. Talvez tenha sido a última pá de terra.

O mais curioso é que fazendo esse TCC, eu parei em vários momentos durante o processo de escrita para andar pelo quarto enquanto refletia sobre o que eu tinha acabado de falar. Percebi que ter atividades para fazer com a mão e com o corpo é algo que desacelera meu pensamento o suficiente para eu conseguir entender ele com clareza sem o medo de estar atropelando alguma coisa. Em contraponto, eu sempre tive dificuldade de prestar atenção em algo que esteja lendo, escrevendo, ou até mesmo falando; se tiver alguma música com letra tocando ou alguém falando perto de mim, como se minha concentração fosse sempre primeiro auditiva e depois viessem os outros sentidos. Então, eu entendo que possa parecer paradoxal uma pessoa que tem um transtorno de desatenção conseguir prestar atenção a algo que está sendo dito enquanto realiza outra atividade, mas essa é apenas mais uma coisa que reforça a nossa necessidade de falar mais sobre neuro divergências, porque essa seria uma visão simplista sobre o que é o TDAH, que infelizmente acredito que esteja extremamente difundida na sociedade.

Ainda querendo aproveitar o gancho sobre colegas, eu sinto que seria pertinente comentar acerca de um tipo de situação que em algum momento alunos podem passar durante a trajetória acadêmica: lidar com o colega que conseguiu terminar o trabalho no tempo hábil e é contra o professor dar uma segunda chance para outros alunos entregarem depois do prazo. O que eu não julgo, apesar de ser a pessoa mais prejudicada nesse tipo de situação, porque eu entendo que muitos colegas estudam, trabalham, cuidam da família, se desdobram em dez para conseguir dar conta de muitas demandas, e algumas dessas pessoas parecem pensar que se elas conseguiram fazer tudo em tempo, então todos deveriam conseguir também.

Por muitas vezes, ouvi esse discurso. Algumas vezes de formas mais educadas que outras, mas sempre foi uma constante durante meus anos na universidade. Já ouvi esse discurso exatamente assim, e já ouvi de forma mais indecorosa também.

Pessoalmente, considero esse discurso falho, pelas minhas próprias experiências enquanto pessoa com uma neuro divergência que afeta diretamente a capacidade de concentração e de administração de tempo. De forma mais geral, esse discurso parece muito reducionista, pois resume a experiência de todos os indivíduos a sua própria.

As pessoas vão ter formas diferentes de lidar com demandas e vão ter dificuldades diferentes, vão conseguir lidar bem com desafios diferentes e vão falhar em coisas diferentes também.

Se nem eu sabia que esse tempo todo eu estava lutando com os desafios causados pelo TDAH, imagina querer saber exatamente como está sendo a experiência de outra pessoa. Eu estou falando

isso não apenas porque falar sobre meus impasses com ensino e aprendizagem está sendo inusitadamente terapêutico, mas porque, como pretendo falar mais para frente, acredito que explorar minha experiência possa ser interessante para que outras pessoas também compreendam como micro agressões têm impactos negativos graves na vida de quem tem TDAH.

Para mim, era doloroso passar por essas situações e também árduo não internalizar esses discursos, porque, como eu chegaria para um professor e diria que não consegui terminar o trabalho porque foi difícil para mim, ainda mais se outras pessoas com mais demandas que eu conseguiram. Iria dizer: desculpa, professor. Não consegui, foi difícil. Ele certamente iria perguntar o porquê de ter sido difícil e simplesmente não teria o que dizer, porque apenas foi.

Machuca ver que todo mundo consegue, menos você. É um grande golpe na sua autoestima e autoconfiança, no seu sentimento de valor, e até na sua motivação para continuar tentando vencer desafios e dificuldades como essas. Eu vi isso acontecer não apenas comigo, mas acredito que meu pai também lidou com sentimentos parecidos, por não ter conseguido terminar a escola e depois a faculdade, por ter tido dificuldade com trabalhos considerados formais e a estrutura acadêmica e ter sido, a vida toda, visto justamente como um “vagabundo” por familiares e pessoas próximas, alguém desinteressado e preguiçoso e até chamado de burro.

Ele sempre teve uma necessidade de se provar, é uma pessoa extremamente orgulhosa que gosta de ser autossuficiente. Eu me pergunto o quanto disso são características dele mesmo e o quanto disso pode ter sido potencializado pelo TDAH. Meu pai não gostava quando a gente falava da possibilidade dele ter TDAH, parecia que ele se sentia ofendido e diminuído, como se tivesse sendo chamado de burro e humilhado de novo por pessoas que tratavam ele como se fosse menos; por ele não ter se adaptado a um sistema que, por vezes, é pouquíssimo inclusivo.

E quando eu falo inclusivo, não falo nem de acessibilidade literalmente, mas a sociedade não tem um olhar sensível e atencioso para a necessidade das pessoas, bem como suas particularidades. Eu não preciso ter uma neuro divergência para ter uma dificuldade com algo. O que a gente precisa é ser acolhido e não obrigado a se culpar por apenas sermos quem somos, principalmente em lugares de aprendizagem como é o caso da área da educação.

3 DESENVOLVIMENTO - [Alguma coisa ainda não pensada, mas vem aí esse título, uma hora chega o safado]

[Spoiler alert: ele não veio. Mas a esperança é a última que morre, então, daqui até o dia da entrega desse tcc alguma ideia de título surgirá, não é possível...]

[Se não vier eu vou deixar assim, só pelo humor]

[vai ser isso mesmo]

Simone Pletz Ribeiro inicia seu artigo citando os diversos autores que falam sobre TDAH e que consideram este um transtorno neurocomportamental, ou seja, um transtorno com fator orgânico, referente ao próprio funcionamento do cérebro, mas que também é simultaneamente afetado pelo fator contextual do desenvolvimento da pessoa.

De acordo com o IPDA (Instituto Paulista de Déficit de Atenção) a pessoa que apresenta TDAH nasce com alterações no funcionamento de algumas áreas do cérebro, principalmente no lobo pré-frontal, a mesma coisa foi dita também pela psiquiatra Ana Beatriz Barbosa em um podcast¹. De acordo com Barbosa e com o ABDA (Associação Brasileira de Déficit de Atenção), o cérebro com TDAH possui um déficit dos neurotransmissores de Dopamina e Noradrenalina. Na página online da ABDA podemos ler:

É mais ou menos assim: Imagine que o cérebro é um computador; o lobo frontal é a placa de processamento do computador e a noradrenalina e dopamina, são os fiozinhos que ligam essa placa. No cérebro do TDAH, a placa de processamento e esses dois fiozinhos aparecem danificados, não tendo o mesmo desempenho dos outros cérebros.

O desvendamento do cérebro é a última fronteira da medicina, quer dizer, é uma ciência nova. Por esta razão, embora muito seja pesquisado, muito ainda há para se compreender sobre o seu complexo funcionamento.²

Como dito na citação anterior, o estudo do cérebro ainda é algo relativamente muito recente, não se sabe o que causa o TDAH ainda, se sabe, no entanto, que é um fator genético e que pode se potencializar pelo contexto de vida e experiências das pessoas, mas não se sabe ainda se o cérebro nasce com o lobo pré-frontal danificado causando um déficit nesses neurotransmissores ou se é o oposto.

Mas no que isso tudo implica? Basicamente, essas áreas afetadas pelo TDAH causam prejuízo em algumas funções executivas do cérebro. De acordo com o IPDA, as funções executivas do cérebro são responsáveis por todas as situações e tarefas que lidam com o comando e o controle e que,

¹ Inteligência Ltda. Podcast #506: <https://www.youtube.com/watch?v=XyBqna748Ik>. Acesso em: 29 out. 2022.

² Associação Brasileira de Déficit de Atenção: <https://tdah.org.br/motivacao-e-tdah/>. Acesso em: 29 out. 2022.

nesse âmbito, elas podem ser tidas como grandes diretoras das habilidades cognitivas. Ainda no site do IPDA:

Funções executivas são processos mentais superiores, envolvidos no processamento das informações e no gerenciamento das demandas ao nosso redor. Por exemplo, são elas que tornam possível fechar o foco, segurar a impulsividade, tomar decisões em situações complexas. Cada vez mais pesquisadores na área do TDAH e neurocientistas acreditam que um déficit em funcionamento executivo está relacionado ao substrato orgânico do transtorno.³

Simone Pletz, em seu artigo “TCC e as funções executivas em crianças com TDAH”⁴ (2016, p. 6.) cita a definição trazida por Gattás (2014) de que “as funções executivas incluem a inibição, memória de trabalho, flexibilidade mental, controle de interferências, planejamento e atenção sustentada”. Neste mesmo artigo, Pletz também cita Lezak, Howieson e Loring (2004) por trazerem um conceito que corrobora com o de Gattás e por falarem, também, que as funções executivas influenciam a capacidade de autorregulação intencional e independente do indivíduo. O site do IPDA fala que, as funções executivas incluem a capacidade de inibição, flexibilidade mental, controle emocional, volição (capacidade de iniciar atividades), memória de trabalho, planejamento, automonitoramento e organização; deixando claro que, de uma forma geral, existe um consenso sobre o que são as funções executivas e, conseqüentemente, sobre quais capacidades e habilidades serão influenciadas pelo TDAH, em menor ou maior grau. Até por ser, como dito no começo do capítulo, um transtorno neurocomportamental, então pode-se esperar que pessoas com o mesmo diagnóstico não serão afetadas de forma exatamente igual.

O texto de Gislene Carla Erbs (2010, p. 2.) traz a expressão “sintomas nucleares”, a qual é referenciada por diversos autores como Kaplan, H. I; Sadock (1998). Essa expressão me interessa pois podemos compreender que há sintomas centrais, mas que diferentes pessoas, ainda que com os mesmos sintomas, lidarão e conviverão com eles de formas diferentes.

Quando a gente fala de sintomas e descreve o TDAH dessa forma clínica, estamos falando dele na teoria. Mas, se vamos lidar com pessoas neuro divergentes, temos que ficar atentos e ter um cuidado maior, não apenas com definições clínicas, mas também sobre como é essa experiência na prática para as pessoas que estão vivendo isso.

³ Instituto Paulista de Déficit de Atenção. Disponível em: <https://dda-deficitdeatencao.com.br/tdah/funcoes-executivas.html>. Acesso em: 29 out. 2022.

⁴ Neste artigo citado, a sigla TCC se refere à abreviação de Terapia Comportamental Cognitiva. Optei por manter a indicação do nome do artigo explicando sua abreviação em nota, o que o diferencia, obviamente, da abreviação usada por mim para Trabalho de Conclusão de Curso (TCC).

Eu ressalto isso porque, de novo, esse trabalho fala sobre como foi essa experiência para mim, porque ela foi marcante o suficiente para moldar muito como eu fui me construindo como pessoa ao longo da vida.

[Por favor não me entendam mal, o TDAH não é algo que nos define como pessoa, mas ele influencia a forma como vamos viver, e as nossas experiências são responsáveis por moldar a pessoa que vamos ser. Pelo menos eu vejo dessa forma, acho que somos uma construção de tudo que vivemos, sentimos e pensamos ao longo da vida. Então não, eu não posso ser definida ou resumida a uma neuro divergência, ou sequer a uma característica da minha personalidade, mas não posso ignorar a influência indireta que o TDAH tem por eu ser quem sou hoje.]

Mas também, falo porque estamos em um curso de licenciatura. Não apenas temos uma responsabilidade com a formação de indivíduos, mas em nossa área de conhecimento, no específico o Teatro, estamos em constante investigação sobre o subjetivo e, igualmente, sobre os sentidos. Pelo menos para mim é isso o que a arte representa, algo com a qual nossa alma se identifica e conecta.

[Acho que aqui cabe outra breve pausa na leitura.

Dar aquela esticada nas pernas, sabe? Aquela alongada na coluna, aquela espreguiçada boa que relaxa todos os músculos e ainda desfaz alguns nós.]

Parece-me que receber o diagnóstico foi um divisor de águas. Não existe expressão melhor para descrever como foi para mim receber o laudo do TDAH e como tem sido desde então. Parece que giraram uma chave na minha vida.

É interessante que o artigo de Pletz nos traga a atenção para o fato de que o TDAH não seria um transtorno causado apenas por um fator neurológico e que sua manifestação pode ser diretamente influenciada pelas experiências, contexto e estilo de vida. Porque a minha motivação para escolher falar especificamente sobre a experiência que é viver com TDAH foi, justamente, suscitar reflexões acerca do tema de uma forma mais pessoal, menos distanciada.

Eu poderia vir aqui trazer mais dados sobre o TDAH como outros textos fazem, mas a questão sempre foi o quanto existe, a meu ver, um abismo entre entender na teoria e entender na prática uma pauta como o TDAH que, justamente, é referente a experiência humana, e o quanto faz falta que as pessoas tenham esse entendimento a mais, um entendimento que é sentido para além de apenas pensado.

[Pelo menos na minha vivência fez falta pessoas que entendessem dessa forma, não posso afirmar que eu teria sofrido menos se fosse o caso, mas eu gosto de acreditar que sim.]

Para entender essa esfera de como o TDAH pode influenciar os comportamentos, sentimentos e a forma de viver de uma pessoa, é importante saber que os âmbitos que o TDAH age não se resumem a ter dificuldade em se concentrar para estudar, mas como falado previamente toda uma gama que vai desde a capacidade de manutenção e administração da própria vida até o controle emocional, de forma que possivelmente venha a interferir profissionalmente, individualmente e socialmente na vida da pessoa. Afetando frequentemente nossa relação com nós mesmos e com o mundo.

[E isso não precisa ser algo negativo, principalmente se a gente conseguir se conhecer, se entender e principalmente se aceitar. Se eu sei que eu não gosto da cor amarelo logo não vou comprar roupas que sejam amarelas porque isso vai causar certo desagrado, não é? Então é mais ou menos a mesma lógica.]

[Espero que esta analogia possa fazer tanto sentido para quem está lendo quanto fez para mim.]

[E o que eu falei nos colchetes anteriores, creio que vale não apenas para neuro divergências, mas para tudo envolvendo a vida, no geral. Se a gente aprende a se entender, a gente está com “a faca e o queijo na mão” para entender mais aos outros e também ser entendido por eles. Talvez essa seja uma filosofia muito própria daqueles banners que a sua tia manda no grupo do whatsapp, aqueles que vêm acompanhados de uma foto de Jesus, um texto piegas e um bom dia piscando com glitter, porém, devo admitir que eu concordo, pelo menos até certo ponto, com essa perspectiva.]

Ainda no que diz respeito a experiência de vida com TDAH, para além de refletir sobre comportamentos e sintomas, o texto de Gislene Carla Erbs, sobre as várias formas de avaliação do TDAH, traz um dado sobre como um diagnóstico tardio (ou a falta do diagnóstico) vai trazer um prejuízo a longo prazo para a pessoa com TDAH. (2010, p. 11)

Como frisado com veemência durante todo o texto, algo que eu almejava com este trabalho era, também, trazer atenção para o fato de que parece insuficiente o que as pessoas, no geral, sabem sobre neuro divergências. E conseqüentemente, menos ainda saberiam sobre como é viver com estas e, por isso, trouxe relatos das minhas próprias experiências e de como coisas aparentemente banais se tornaram micro agressões e, com isso, uma questão que julguei necessária refletir sobre é: qual conjunto de sintomas confere o TDAH, como eles se apresentam na pessoa e como eles são percebidos de forma externa.

[Eu imagino que em alguns pontos eu possa estar sendo repetitiva, mas é importante se questionar de onde vem a necessidade da repetição, principalmente levando em consideração o caráter pessoal da minha escrita. Além da importância de certos pontos para mim tem também a experiência

cansativa de constantemente ter que explicar e reexplicar diversas vezes a mesma coisa, e principalmente quando essa coisa é referente a sua forma de ser, e ainda assim, muitas pessoas se manterem fechadas para tentar entender.

Como eu falei, coisas que são banais para algumas pessoas podem se tornar micro agressões para outras.]

E, curiosamente, isso foi uma reflexão que me ocorreu provocada por comentários que vejo na internet. Nos últimos meses, observei que tem se falado muito sobre o TDAH nas redes sociais, o problema é que, em plataformas como Twitter e TikTok, você não tem um controle de como a informação circula. Qualquer um pode postar qualquer coisa e isso chegar a qualquer pessoa. Não se sabe com qual nível de responsabilidade aquilo foi postado, em primeiro lugar, e, como são informações breves e que circulam de forma extremamente veloz, o quanto vai ser entendido por quem tiver acesso àquela informação.

Quando eu falei alguns parágrafos atrás que acredito não se sabe o que é TDAH e, portanto, não é reconhecido nas pessoas, a primeira coisa que me lembrei foi de um *tweet* que vi recentemente onde a pessoa falava “pronto, agora todo mundo tem TDAH”, para o qual minha resposta instintiva, no momento em que li, foi “sim! tem mesmo.”, e não, também. Ou outro que vi que falava “ai, agora tudo é sintoma de TDAH”, e, de novo, sim e não.

Não tiro a razão das pessoas pensarem isso e se queixarem disso porque, e apesar de abrir espaço para falar sobre pautas que por décadas foram tabu, e a princípio isso parecer minimamente positivo, existe um lado bastante negativo na internet, e é justamente que nem todo mundo que está ali produzindo conteúdo está fazendo isso com responsabilidade. Realmente, a postagem original que fez a pessoa comentar sobre “agora tudo ser sintoma” poderia facilmente ser uma postagem ou explicação incorreta, banalizando a neuro divergência, falando sobre ela sem nenhum embasamento e potencialmente patologizando características que não necessariamente são exclusivas ao TDAH.

E era aqui onde eu queria chegar, porque você pode facilmente apresentar características que podem ser sintomas do TDAH sem você apresentar a neuro divergência pois, como falei, os sintomas não são exclusivos a ela.

A exemplo disso que acabei de falar, existe um site americano chamado Transition Abilities que é voltado para professores e pedagogos, para ajudá-los a auxiliar e acompanhar da melhor forma alunos neuro divergentes. Neste site eles postaram um diagrama de comportamentos que frequentemente são apresentados por pessoas com TDAH e também com Autismo.⁵

⁵ Transition Abilities: Autism and ADHD. Disponível em: <https://transitionabilities.com/>. Acesso em: 08 nov. 2022.



[O diagrama era na verdade em inglês então eu tive que traduzi-lo eu mesma, foi um pouco difícil por causa dos jargões mas felizmente julgo ter conseguido]

[fiquei em dúvida se colocava a imagem original em inglês ou se traduzia e colocava em português, ai pensei em pôr essa versão traduzida e a imagem original nos anexos]

Antes de prosseguir falando sobre os sintomas eu quero ressaltar aqui que este diagrama não foi feito para ser usado como ferramenta de diagnóstico. Foi feito para auxiliar professores e pedagogos a identificar esses comportamentos em alunos, que possam ser neuro divergentes, para aí então encaminhá-los para profissionais da área da saúde mental, que são qualificados para dar esses diagnósticos. Sendo unicamente instrutivo.

Como é possível observar nesse diagrama, existem sintomas que aparecem no TDAH que não aparecem no Autismo, mas existem alguns em comum. Do mesmo jeito que existem sintomas

que podem ser dicotômicos entre si, como a dificuldade de lidar com incerteza e o desgosto por rotinas, os quais eu apresento.

É o caso também do hiperfoco, um sintoma que muitas pessoas desconhecem e parece inusitado à primeira vista, considerando que o TDAH também recebe a nomenclatura de desatento. Justamente por ser fácil encontrar na sociedade uma noção simplista e superficial do que é o TDAH, inúmeras pessoas não imaginam que exista este sintoma, mas quando se entende que o TDAH pode causar pensamentos repetitivos, predisposição a compulsões e até uma defasagem na noção de tempo, você consegue compreender como pode existir episódios de completa desconcentração e também de hiperfoco numa mesma pessoa.

[Acho válido enfatizar que o TDAH é consequência de uma defasagem de dopamina, e por isso temos dificuldade de nos concentrar em coisas que não despertam nosso intenso interesse de imediato, e também é o mesmo motivo pelo qual hiper focamos em coisas supostamente aleatórias. Não temos esse controle do hiperfoco como um interruptor que liga e desliga uma luz. Obviamente que, com um diagnóstico e com anos de autoconhecimento, você aprende a estabelecer estratégias que funcionem melhor para você, possibilitando administrar isso melhor e ter mais controle.]

[Uma vez eu perdi uma noite de sono, juro, fui dormir quatro e meia da manhã, porque à meia noite eu pensei “putz, preciso levar essa calça numa costureira para fazer a bainha” e aí eu entrei num looping onde meu pensamento ficava retornando para isso e eu só ia conseguir dormir quando eu concluísse essa tarefa. Um exemplo de um episódio de pensamento repetitivo e provavelmente hiperfoco.]

[Certa vez, durante o processo de pesquisa e estudo para este trabalho, eu estava assistindo um podcast sobre neuro divergência e TDAH com a psiquiatra Ana Beatriz Barbosa, porém no podcast ela falava de outros temas de saúde mental também. Em um dado momento ela começou a falar de psicopatia, e citou o documentário de Daniella Perez, por alguma razão eu fiquei subitamente fascinada em saber TUDO possível sobre psicopatas, e inclusive não apenas virei a noite assistindo a série documental sobre a morte de Daniella Perez, como passei o final de semana inteiro apenas pesquisando sobre outros crimes desse tipo, e perturbando todo mundo que mora comigo comentando sobre, repetitivamente. Eu desconfio que este seja outro exemplo de um episódio de hiperfoco.]

E justamente por serem sintomas que podem também existir fora do TDAH, constantemente as pessoas vão observar-los em alguém que apresenta essa neuro divergência e banalizá-los, porque espera-se que todo mundo que apresenta um transtorno ou uma neuro divergência seja igual, se comporte igual, e não apenas tenha os mesmos sintomas, mas também que esses sintomas se apresentem da mesma forma.

Quando o artigo online do IPDA fala sobre o TDAH não ser unicamente neurológico, e o texto de Gislene Carla Erbs traz à tona as consequências de um diagnóstico tardio, isso me dá o respaldo para trazer a subjetividade do ser como um fator para como o TDAH vai se comportar como pauta importante para esse trabalho.

Considerando que:

“por subjetividade entende-se o processo pelo qual algo se torna constitutivo e pertencente ao indivíduo de modo singular. É o processo básico que possibilita a construção do psiquismo” (SILVA, 2009, p. 1)

Principalmente, por eu estar falando da minha experiência pessoal e mais ainda por estar falando de traumas e micro agressões, o meu maior medo é ter essa experiência invalidada de alguma forma, por menor que seja, por isso ter sido algo que já passei inúmeras vezes, e ser bastante doloroso. Por conseguinte também, é algo que repito e reforço tantas vezes durante todo o texto.

[Como um comentário no Twitter que pergunta se “agora tudo é sintoma” e é aparentemente inofensivo ou uma colega falando que o meu comportamento não era de TDAH porque ela supostamente conhecia outra pessoa que tinha TDAH e era diferente.]

É importante entendermos que pessoas neuro divergentes são diferentes entre si, ainda que apresentem o mesmo sintoma. E deveria ser óbvio falar isso, mas essa me parece ser uma daquelas concepções que a sociedade sabe, mas não sabe de fato. Ou que uma pessoa neurotípica pode apresentar a mesma característica que eu tenho por ser sintoma de TDAH e elas vão se comportar de formas diferentes na gente por motivos diferentes, e a nossa capacidade de lidar e conviver com essas características vão ser diferentes também.

[Enquanto eu escrevia isso me veio uma enxurrada de pensamentos ao mesmo tempo numa velocidade muito alta, então eu parei de escrever para andar pelo quarto, às duas da manhã, enquanto recitava e conversava comigo mesma o que eu já tinha escrito e o que mais eu conseguia pensar em conexão com isso, quando reparei numa mancha na parede QUE, INCLUSIVE, existe há uns dois anos, e decidi que AGORA era o momento ideal para tirá-la. Aí, lá vou eu, às DUAS da manhã, com uma camiseta velha, molhada, em pé em cima da cama, de pijama, esfregando a parede com vigor para tirar uma mancha de tinta que eu já tinha reparado há dois anos mas que nunca me dei o trabalho de ir lá tirar.]

[Aproveitando a minha pausa pessoal na escrita, acredito que aqui cabe uma pausa, tanto para não ficar uma leitura cansativa quanto pela leve mudança de assunto de um parágrafo para o outro.]

Desde que eu escolhi esse tema pro meu TCC, sabia que, em algum momento, eu iria falar sobre o meu pai e, quando comecei a trazer para a escrita as coisas que estavam em minha mente, eu sempre ficava muito em dúvida de onde exatamente caberia falar dele, mas, quando comecei a

estudar esses referenciais que venho citando nesses últimos parágrafos, vi que me ajudariam a falar coisas das quais já queria falar. No caso, a questão do subjetivo, eu percebi que falar do meu pai seria um ótimo exemplo para dar mais substância para o que eu pretendia abordar porque, como mencionei, por mais que pessoas neuro divergentes apresentem os mesmos sintomas, elas não serão iguais e a experiência delas, tampouco, será igual (e minha família é um exemplo para isso).

[Meu pai provavelmente tem TDAH. E eu só digo 'provavelmente' porque eu que não sou capacitada formalmente para afirmar que ele, com certeza, tem - principalmente em um trabalho acadêmico. Mas, se isso fosse uma conversa informal, eualaria que acredito piamente que ele tem sim.]

Meu pai nunca foi a um psiquiatra, porque, se para minha geração, ter um transtorno ainda pode ser grande tabu, então, na dele, parecia ser uma das piores coisas que poderia acontecer com uma família e, por isso, ele não tem o laudo. Eu fui a um psiquiatra pela primeira vez em junho de 2021, para buscar uma forma de tratar a minha ansiedade que tinha chegado a um nível um pouco crítico demais para eu conseguir lidar sozinha. Eu tinha crises de falta de ar contínuas, mesmo em momentos em que eu supostamente não estava nervosa. O meu psiquiatra se especializou em TDAH, então, eu aproveitei para queixar-me sobre o que, para mim, era uma dificuldade que lidei a vida toda e que eu desesperadamente queria entender por que. Qual era o motivo de ser tão difícil, para mim, algumas experiências que ninguém aparentemente entendia, e ele, além de realizar comigo o teste que serviu para me dar o diagnóstico, também me explicou um pouco sobre o déficit de atenção, sobre como era comum quando não diagnosticado e trabalhado a pessoa poderia vir a desenvolver quadros de ansiedade ou depressão. Também falou que o TDAH era um fator genético, e que é comum pais e mães descobrirem um diagnóstico ao levarem o filho para ser diagnosticado.

O psiquiatra do meu irmão falou que ele apresentava alguns sintomas avulsos, mas que ele não iria dar esse diagnóstico porque a medicação para o TDAH era muito forte que não seria interessante para ele (e também porque TDAH não era tanto a especialidade dele). Minha irmã, não sei se chegou a conversar com algum profissional sobre a possibilidade de ter TDAH, então posso falar sobre ela ainda menos que meu irmão. Só o que posso dizer é que ela apresenta muitas características de hiperatividade semelhantes às do meu pai, mas sem uma análise profissional não temos como dizer o quanto isso é sintoma de TDAH ou o quanto isso é apenas resultado da interação familiar.

Meu pai sempre apresentou sintomas bastante evidentes de hiperatividade, talvez mais até do que de déficit de atenção. Ele sempre teve muita dificuldade na escola, o que na época da juventude dele trouxe um estigma muito forte de que ele era apenas vagabundo, que não queria nada com a vida ou que ele era burro e, por isso, ia mal na escola (todas essas foram coisas que ele ouviu diretamente). É tanto que, para ele, esse sempre foi um tópico sensível. Ele se incomodava quando a gente falava que ele poderia ter TDAH, sentia como se tivesse sendo ofendido ou diminuído, como uma pessoa menos capaz e menos competente. Coisa que ele nunca foi. Eu acho isso extremamente sintomático de como as divergências eram vistas algumas décadas atrás.

Meu pai chegou a repetir de ano na escola por causa da matemática, o que eu acho extremamente curioso porque ele é ótimo fazendo cálculos de cabeça numa velocidade impressionante. Ele cresceu acreditando que não ir bem na escola era sinonimo de ser burro, ou incompetente, mas não era essa a questão, e sim, acredito, conseguir se adaptar à metodologia que a escola usava para o ensino das disciplinas.

Dentre os momentos que a hiperatividade dele mais se manifesta, um deles é a incapacidade de ver filmes. Meu pai odeia cinema, e não porque ele odeia cinema de fato, mas porque ele não consegue ficar uma hora sentado vendo um filme. Se desconcentra e facilmente perde o fio da meada. Ele lembra das cenas, mas frequentemente não lembra do enredo.

É de praxe falar isso sobre uma pessoa que apresenta sintomas evidentes de hiperatividade, mas ele não consegue parar quieto. Ele realmente tem um nível de energia o dia inteiro que eu fico cansada, às vezes, só de observar. Ele precisa estar realizando atividades corporais e manuais o dia inteiro, isso fez ele criar um apreço por atividades como construir ou consertar coisas, limpar e reformar a casa mesmo quando não precisa, mexer com carros, sempre gostou muito de sítios, de poder criar e cuidar de animais, cultivar plantas e hortas.

Um belo dia ele acordou e decidiu que iria construir móveis de madeira envelhecida, e de repente nossa casa foi toda mobiliada por ele, fez várias estantes, mesas, um aquário e até um “porta papel higiênico”. E um adendo relevante, todas essas coisas ele aprendeu sozinho. Desde construir móveis, consertar carros, mexer com encanação e eletricidade, e até tocar violão. Grande parte das coisas que ele faz hoje com maestria, e algumas que faz até para ganhar a vida, foram coisas que ele se ensinou a fazer, da sua própria forma.

Outras características que ele apresenta que acredito ter a ver com a hiperatividade, é não gostar muito de dormir, porque ele fica ansioso quando ficar períodos prolongados de tempo parado, falar muito sem parar, interrompendo outras pessoas frequentemente, e mudando o assunto quando não interessa a ele ou quando é algo que ele não acompanha.

[Isso pode ser uma questão da educação familiar também, obviamente, mas é comum, por termos um pensamento acelerado e atravessado que queiramos falar logo o que pensamos, porque se não iremos esquecer.]

[Uma coisa que não é exclusiva da hiperatividade, mas é um sintoma que existe no TDAH é o problema de memória, algo que ele sempre teve também, não de não lembrar acontecimentos importantes da vida a longo prazo, mas de ter dificuldade de decorar certas informações ou saber que dia da semana é.]

[Ou por exemplo, esquecer uma comida no forno e ir correndo até ele para então perceber que tinha esquecido de ligá-lo. Daí então ligar de fato o forno, finalmente, e 20 minutos depois ir checar se a comida ficou pronta e perceber que esqueceu de colocar a comida.]

[Isso é a chamada “memória de trabalho”, uma das funções executivas afetadas comumente pelo TDAH.]

[Não estou dizendo que passei por essa experiência com o forno. Mas também não estou disputando isso.]

[Momentos...]

Eu apresentei um pouco a pessoa que é meu pai porque o que eu queria salientar aqui é o fato de que ele é uma pessoa de 62 anos que, não apenas nunca foi diagnosticado formalmente por um médico, mas que também viveu esse tempo estigmatizando de forma muito dura algo que era intrínseco à vivência dele. Se, para mim, viver 25 anos sem diagnóstico, me martirizando e internalizando micro agressões, foi difícil e deixou tantas marcas, só posso imaginar o quão profundas são as marcas dele.

Eu achei que seria interessante narrar um pouco essa realidade aqui porque, como dito anteriormente, a ausência de diagnóstico pode trazer tanto prejuízos como também a forma que o TDAH se manifesta pode depender do contexto e experiências vividas pela pessoa. É pertinente, então, já que nesse TCC eu falo sobre a minha história convivendo com o TDAH. Falar sobre a minha realidade, de ser uma pessoa que levou 25 anos para receber um diagnóstico e que cresceu numa casa com 3 pessoas que apresentam sintomas de TDAH, mas que também nunca foram diagnosticadas.

Uma outra coisa que Erbs (2010, p. 3.) fala que faz sentido mencionar aqui, é que existe uma deficiência nos diagnósticos de pessoas com apenas déficit de atenção, ou com sintomas de hiperatividade que aparecem pouco, e que normalmente o TDAH é mais rapidamente notado e mais diagnosticado quando se tem uma hiperatividade física, porque também existe a hiperatividade mental, mais aparente. Eu acredito que por isso, para mim, tenha demorado tanto para validar minhas próprias experiências, porque, no meu caso, a minha hiperatividade é muito mais mental do que física (coisa que inclusive eu nem sabia que existia até pouco tempo atrás).

E acho interessante também que, o meu exemplo dentro de casa de pessoa que parecia ter TDAH bem evidente, era justamente uma pessoa com uma hiperatividade elevadíssima.

4 O CLÍMAX – TUDO CABE NO TEATRO, JOGOS, BRINCADEIRAS, COISAS SÉRIAS, ERROS, EU.

[VOU FAZER UM DESABAFO BREVE PORQUE ESTOU COM ÓDIO!!!! eu fui tentar escrever o colchete acima e estava em negrito o texto, AÍ eu fui usar o atalho para tirar SÓ QUE, o atalho para negrito no word (que é ctrl + n) é usado no google chrome (já que estou escrevendo direto no docs agora) como atalho para abrir uma nova janela do chrome. AÍ eu abri uma nova guia, ai fechei e tipo usei o mesmo atalho de novo aí abri uma nova guia ai fechei ai usei o mesmo atalho de novo no automático aí abri uma nova guia ai fechei DE NOVO, e isso se repetiu seis SEIS vezes num intervalo de segundos porque eu tava fazendo rápido, enfim reflexos...]

[A escolha de não usar tantas vírgulas na parte repetitiva do colchete anterior foi proposital.]

A minha proposta era falar majoritariamente sobre os jogos teatrais por ter uma conexão pessoal maior com eles, e como tanto a motivação quanto a proposta deste TCC era a minha própria experiência, nada mais justo que abordar as vivências teatrais que mais marcaram a minha trajetória.

[Esse próximo parágrafo estava no primeiro brainstorming que eu escrevi e acabei decidindo desmembrar, alguns fragmentos foram pro primeiro trecho, intitulado de início, outros não foram para canto nenhum pois não soube onde encaixar, e esse trecho eu fiquei em dúvida onde colocava mas acho que talvez fique legal como começo dessa parte, então ele acabou ficando aqui]

[Acho que esse tcc não ter sido escrito de forma linear provoca em mim ainda mais reflexões, porque os dois primeiros parágrafos eu estou escrevendo no dia 23 de novembro, na minha última semana antes de ter que entregar, enquanto os próximos sete parágrafos foram literalmente a primeira coisa que eu escrevi para esse tcc. E ler o que eu falei no começo do processo é super interessante depois desses meses aprendendo e pensando ainda mais sobre essas pautas, me traz novas perspectivas]

E tendo em vista que quero falar dos jogos teatrais e que eu me apaixonei por esta arte ainda na infância, acho que faz sentido abordar brevemente esse tópico.

A meu ver, uma das inúmeras qualidades teatrais que o teatro pode nos proporcionar é a de brincar de ser criança, é admirável que mesmo depois de tantos anos eu ainda continue podendo fruir disto. Penso, também, que não existe ser humano mais livre e pleno do que uma criança, principalmente uma criança brincando. Parecem não ter medo do ridículo, da forma que nós adultos aprendemos a ter, e conseguindo viver o aqui e agora com uma maestria que eu invejo.

[Relendo esta parte para saber como continuar eu percebo o quanto isso que falei no parágrafo anterior vai ser importante e se conecta com uma pauta que decidi, por causa da pré banca, que seria pertinente escrever sobre. Que é a questão do erro e de como a escola tradicional aborda e lida com isso]

Ao ser perguntada sobre como o teatro me ajudava, a primeira resposta que me veio à cabeça foi justamente: me sinto inteira.

Inteira. Completa.

Parece que minha existência passa a fazer sentido. Isso foi o que eu senti a primeira vez que eu subi em um palco, e todas as vezes subsequentes. Eu lembro com extrema clareza da minha estreia no teatro: eu estava morrendo de medo na coxia, suando frio, e todas as vezes que, no ensaio, a professora reforçava que, na hora de falar, era para olharmos para o público, eu tinha plena convicção que ia congelar. Na hora que virei para a plateia para falar meu texto, virou uma chave de forma tão incisiva que dá para dividir minha vida em antes e depois desse momento.

[Peça-me para subir em um palco sem eu saber o texto e eu vou ficar menos nervosa do que eu fico quando me pedem para fazer uma ligação de celular, ou mandar mensagem para o gerente do banco. Em teoria, deveria ser ao contrário, não é?]

Mas, das diversas formas que o teatro me ajudou (as quais tenho certeza que são várias e muito mais do que eu recordo no momento), acho que essa é a mais forte e a que faz mais diferença. Mesmo com as dificuldades que em alguns momentos vim a ter, principalmente no curso (porque a vida acadêmica é algo que ainda vem a ser difícil, em alguns aspectos, para mim), o fazer teatral tem essa capacidade de me fazer viver no momento de uma forma que eu não consigo com quase nenhuma outra coisa.

[Talvez seja até uma grande romantização, falar isso, mas realmente o que eu sinto por essa vivência de palco, camarins, coxias, ensaios, é algo que só consigo nomear como paixão. Por mais que seja difícil às vezes e eu deixe minhas inseguranças ou meu perfeccionismo falarem mais alto, ainda assim eu me sinto plena quando estou em um palco olhando para uma plateia.]

[Não tinha planejado escrever este segundo colchete, MAS eu estava aqui encarando a tela há 37 minutos sem conseguir escrever nada, desde a pré banca que minha cabeça tá uma tela azul (tipo tela de erro do windows, sabe?), em parte acho que é o medo de ter criado expectativa nas pessoas que leram a primeira metade do meu tcc, e estão esperando que o que vem a seguir seja tão bom quanto, ou melhor do que o que já foi escrito, e de não conseguir satisfazer essa expectativa. Isso talvez gere uma ansiedade meio paralisante e um bloqueio. Mas minha amiga postou um tweet agora, enquanto eu encarava a tela, dizendo

que quem curtisse ela ia abrir numa página aleatória de um livro chamado “365 reflexões para viver o agora” e a poesia que caísse ela mandava, eu curti e a poesia que recebi foi a seguinte “Simplicidade: talvez seja disso que a sua vida precise. Respirar fundo, inspirando a certeza de que você está seguro e expirando a confiança em Deus e no Universo. Olhar ao redor com um pouco de mais calma e perceber que o único motivo de você sofrer é porque acredita no que sua mente diz sobre como as coisas deveriam ser ou não deveriam ser.” Achei inusitadamente cirúrgico nesse momento]

Eu falei que minha vida poderia ser dividida entre o antes e o depois da minha estreia nos palcos, e eu não tenho como mensurar ou colocar em palavras o quanto isso é verdade. Por mais que a intenção fosse ter os jogos teatrais como os grandes protagonistas aqui nesse trecho do meu TCC, tendo sido a metodologia de trabalho com a qual mais me identifiquei, relendo os parágrafos anteriores eu percebi o quanto eu não consigo imaginar minha vida sem o teatro, e de novo talvez falar isso seja uma romantização, mas de fato eu não consigo me imaginar vivendo de outra forma, parece que o teatro se tornou uma parte intrínseca do meu desenvolvimento como ser humano, e da pessoa que eu sou.

[No teatro eu me desenvolvi e consegui me encontrar mais como pessoa, trabalhar dificuldades e me tornar uma versão melhor de mim mesma, de forma que eu não sei se outra profissão teria conseguido fazer. Penso o quanto disso não é pelo teatro em si ser uma arte que trabalha desenvolvendo o autoconhecimento, e também por ser uma arte coletiva. Mesmo num monólogo você está ali conectado com a plateia. De fato foi na minha vida uma ferramenta transformadora.]

Lembra que no começo do texto eu falei que se me pedissem para definir a pessoa que eu sou um desses pilares seria má aluna? Amante do teatro seria um outro pilar, não consigo de fato me imaginar vivendo de outra forma que não imersa no teatro. O teatro faz parte de mim tanto quanto eu faço parte dele.

Aquele sentimento de inadequação, de não pertencimento provocado pela dificuldade de chegar nos mesmos resultados e pela mesma forma que meus colegas chegavam, ele diminui e até desaparece em diversas instâncias.

Eu caibo no Teatro, existe um lugar para mim no Teatro.

[Curiosamente eu participei da comissão organizadora do Enearte Parahyba, e o título da edição XXIII deste evento, realizada em 2019, foi “tudo cabe no coco”, frase do grande Jackson do Pandeiro, como forma de dizer que todas as pessoas marginalizadas são bem vindas no coco, na arte e na cultura]

Jogos teatrais foi a metodologia que mais funcionou para mim individualmente e eu pretendo expor algumas teorias pessoais do porque eu acredito que isso tenha acontecido, mas antes acho interessante ressaltar duas coisas: a primeira é como o teatro é esse lugar de refúgio para tantas pessoas marginalizadas. Não à toa existem tantas técnicas desenvolvidas a partir dessas experiências, como o próprio bufão ou teatro do oprimido.

Não posso dizer que a área das artes é perfeita sempre, mas não podemos ignorar o quanto ela tem sido um lugar onde as pessoas encontraram sua voz. E o quanto ela foi casa para quem antes não tinha, metaforicamente falando é claro.

A segunda é que infelizmente existe um número bastante resumido de pesquisas sobre TDAH na área de teatro, assim sendo, neste trabalho eu trago questões e teorias pessoais para se refletir, que em sua maioria, surgiram dos fatos narrados aqui sobre a minha própria trajetória.

Viola Spolin (1986, p. 29.) fala que:

As oficinas de jogos teatrais são úteis ao desenvolver a habilidade dos alunos em comunicar-se por meio do discurso e da escrita, e de formas não verbais. São fontes de energia que ajudam os alunos a aprimorar habilidades de concentração, resolução de problemas e interação em grupo.

Os jogos teatrais pensados por Spolin são jogos de construção artística onde o jogo de regras é o preceito organizador deste exercício teatral.

Retomando de novo a pauta do TDAH e do ensino e aprendizagem, eu escrevi aqui sobre como foram minhas experiências tanto no ensino básico quanto no superior e, conforme virei a falar mais em parágrafos adiante, como foi aprender teatro em um espaço não formal.

[Já escrevi e reescrevi a mesma frase 7 vezes, eu sei o que eu quero falar mas eu não sei como e meu senhor é muito frustrante.]

[Quem já assistiu o filme Shrek talvez se lembre de uma cena, onde a personagem da princesa Fiona está num bosque e decide competir com um passarinho quem dá a nota mais aguda, como uma sátira aos clichês de contos de fadas onde as princesas cantam angelicamente rodeada de animais fofinhos, e na tentativa de copiá-la o passarinho dá um agudo muito maior do que aguenta e simplesmente EXPLODE. Essa cena descreve bem o que sinto em momentos de frustração como este. Dá vontade de gritar até explodir.]

Sinceramente, para mim é pertinente falar sobre como cada experiência foi diferente porque isso se relaciona diretamente com o que funciona e o que não funciona para mim. Óbvio que não é uma regra, e não vai ser igual para todo TDAH, como falado anteriormente, mas é sempre algo pertinente para se pensar sobre.

Se eu falo que o Teatro me ajuda e mudou a minha vida me trazendo pertencimento e motivação, algo que muitas vezes pode ser prejudicado no TDAH, então em teoria a minha experiência no curso de graduação deveria ter sido perfeita não?

Esse foi um questionamento que me surgiu, logo quando comecei a escrever esse TCC inclusive, que me levou a refletir o porquê desses dois lugares, formal e não formal, terem resultado em experiências diferentes para mim. E percebi que isso também está conectado com o fato de jogos teatrais terem sido a metodologia para aulas de teatro que mais me identifiquei.

Apesar do meu curso de graduação ser em teatro, algo que me ajuda, ainda tem o caráter acadêmico, e por mais que o nosso curso seja, muitas vezes mais flexível que cursos de outras áreas (pelo que testemunhei em minha experiência com a licenciatura), normalmente sem tem uma estrutura a seguir, precisamos atingir as notas mínimas, atender a prazos, e em muitos casos, como é o meu, uma pressão recorrente para ser bom, principalmente quando se escolhe algo como profissão e não como apenas *hobby*.

Eu entendi então que a minha dificuldade com o curso de graduação de teatro não anula o quanto o fazer teatral tem sido, ao longo dos anos, uma experiência que me ajuda e preenche.

Enquanto, para mim, no ensino não formal de teatro era a experiência pela experiência, um lugar onde o erro é muito mais naturalizado e desmistificado. Afinal, na universidade estamos nos formando como pesquisadores, teatrólogos e professores, enquanto no espaço não formal existia para mim a liberdade de apenas aprender e fazer arte como forma de se expressar. Na minha concepção a arte é uma forma de comunicar sentimentos e experiências, é por isso que o erro cabe na arte.

[Não falo isso com o objetivo de propor uma mudança nessa estrutura, até porque eu nem saberia como fazer isso. De novo, estou comentando isso só para entendermos melhor como é essa experiência e para refletirmos sobre. Entender como funcionamos e quais as nossas dificuldades, acredito eu, seja o primeiro passo para conseguir conviver melhor com elas.]

[Talvez, seja interessante refletir e pensar em como podemos abraçar mais o erro nos espaços formais de ensino. Eu entendo que existe uma responsabilidade na educação formal, mas como podemos lidar com o erro e com as dificuldades das pessoas de uma forma que seja acolhedora e não de uma forma que faça as pessoas se sentirem inadequadas, por fazer algo extremamente natural do ser humano que é falhar. No teatro conseguimos transformar dores, defeitos, dificuldades em histórias, personagens, e após a pré banca, foi algo que passei a refletir e achei que seria importante lançar como provocação, e como seria possível trazer essa abordagem para outros campos. Como a arte lida com o que

é indesejado, marginalizado ou simplesmente não ideal, ela incorpora ao invés de rejeitar, porque faz parte também.]

E foi justamente por eu ter sentido esse caráter descontraído e sem pressão, de uma brincadeira de criança (lembram o que falei no início deste trecho? Sobre as crianças serem mais livres e sem medos ou vergonhas? Então...) nos jogos teatrais que eu acredito que eles funcionaram tão bem para mim.

Eu lembrei muito enquanto escrevia de uma frase que minha primeira professora de teatro costumava falar toda aula e que era o lema do nosso grupo: somos todos ridículos. E quando levamos em consideração tudo que narrei no primeiro trecho deste trabalho dá para imaginar o tamanho do impacto que essa frase teve, e como foi libertador para mim ter essa experiência com o teatro. Acho que foi nesse momento a primeira vez que me permiti não sentir a necessidade de ser boa e me permiti apenas ser.

[Aqui me parece um lugar ótimo para fazer uma pausa na leitura, e no meu caso na escrita para ir passar um cafézinho]

[Eu fiz a pausa para ir fazer café mas me distraí com uma bola que estava na sala e fiquei meia hora tentando aprender a fazer embaixadinha. São uma da manhã.]

[Adendo: fazer embaixadinha é bem mais difícil do que parece.]

Então ao pensar em jogos teatrais eu tive essas duas reflexões. Esse lugar de poder ser e errar e o erro não ser condenado da forma que ele tem sido muitas vezes na escola tradicional.

[O que acho extremamente paradoxal, a escola ser o lugar da aprendizagem mas o erro, a falha, serem tão mal vistas e condenadas.]

Pelo menos na escola tradicional frequentemente podemos observar isso acontecendo.]

[Em um dos momentos onde estive mais ansiosa em relação a este TCC uma amiga me falou a seguinte frase: antes feito do que perfeito! E quis citá-la agora pois acredito que o mesmo raciocínio por trás desta frase se aplica às contemplações que trago aqui. A pressão para ser boa sempre foi a minha maior inimiga e também algo que me paralisa frequentemente.]

Acredito que foi essa a forma que os jogos mais me ajudaram, me permitindo me desprender dessa necessidade de ir bem, de ser boa, e fazendo tudo da forma certa, sem nunca cometer erros ou deslizes, ou fazer algo medíocre... Simplesmente podendo me entregar as experiências teatrais e aproveitando ao máximo tudo que estas pudessem me proporcionar. Tanto o prazer e o divertimento que eu sentia quanto às aprendizagens que era possível tirar delas.]

Incrivelmente, enquanto folheava o livro de Spolin encontrei um trecho contornado em grafite, e ao lado escrito “sem a pressão” com uma seta apontando para um parágrafo que dizia o seguinte:

Uma criança só poderá trazer uma contribuição honesta e excitante para a sala de aula, por meio da oficina de teatro, quando lhe damos liberdade pessoal. O jogador precisa estar livre para interagir e experimentar seu ambiente social e físico. (SPOLIN, 1986, p. 31.)

[Usei o termo “incrivelmente” pelo fato de que esses rabiscos em grafites foram feitos por mim em 2018, quando eu estudava para os estágios supervisionados da licenciatura. E eu não me lembrava deste em específico. Achei uma coincidência por se alinhar com uma das pautas que escolhi trazer para o meu trabalho de conclusão de curso.

Isso para mim é um indício de que, mesmo sem saber do meu laudo e de suas implicações, esse lugar da aprendizagem sem pressão já era importante para mim.]

Agora que já falei sobre como o teatro e os jogos teatrais fazem eu me sentir, a outra reflexão que julgo pertinente trazer, e que no caso foi a primeira que tive durante o processo de escrita deste trabalho, é sobre a forma mais direta que os jogos teatrais podem ser uma experiência favorável para quem lida com o TDAH.

Quando você abre o livro “Jogos Teatrais na sala de aula” de Viola Spolin, logo na primeira página do sumário tem escrito “três essências do jogo teatral” e logo abaixo essas três essências, a primeira, o “foco”.

“O foco coloca o jogo em movimento.” (SPOLIN, 1986, p. 32.). De acordo com a autora, cada jogo terá um foco diferente, e esse foco funciona essencialmente como um problema a ser resolvido pelos jogadores. Nesse mesmo parágrafo ela ainda acrescenta que:

O foco *não* é o objetivo do jogo. Permanecer com o foco gera a energia (o poder) necessária para jogar que é então canalizada e escoada através de uma dada estrutura (forma) do jogo para configurar o evento teatral.

As outras “essências” do jogo teatral, segundo Spolin, são a “instrução” e a “avaliação”. A instrução deve ajudar os jogadores a manterem o foco do jogo, já a proposta de avaliação não é de ser um julgamento ou crítica, mas sim, a avaliação deve nascer do foco, ou seja, a avaliação objetiva verificar se o foco foi mantido ou o problema foi resolvido. (SPOLIN, 1986, p. 34.)

De outro modo, Spolin (SPOLIN, 1986, p. 35) explana: “Muitas vezes, é uma oportunidade para o professor e os jogadores emitirem sua opinião sobre “a maneira certa” de fazer algo. Não assumam nada; avalie apenas o que você acabou de ver.”.

Existe uma infinidade de jogos teatrais diferentes, e até jogos de infância adaptados para as aulas de teatro, que possibilitam treinar diversas habilidades. É por isso que considero tão importante para a criança brincar na infância, porque através desse brincar podemos desenvolver nossa criatividade, os aspectos cognitivos, a consciência corporal, o próprio foco e a memória, e até a capacidade de resolução de problemas.

Através do brincar, as habilidades e estratégias necessárias para o jogo são desenvolvidas. Engenhosidade e inventividade enfrentam todas as crises que o jogo apresenta, pois todos os participantes estão livres para atingir o objetivo do jogo à sua maneira. Desde que respeitem as regras do jogo, os jogadores podem ficar de ponta cabeça ou voar pelo espaço. De fato, toda forma extraordinária e inusitada de solucionar o problema do jogo é aplaudida pelos parceiros. (SPOLIN, 1986, p. 30)

Os hormônios que estão em déficit no cérebro com TDAH dificultam que a pessoa consiga se concentrar e manter a atenção de forma constante em coisas que não tragam prazer e, na minha experiência, por terem esse caráter divertido, os jogos teatrais possibilitam que consigamos nos envolver com mais facilidade no que está sendo proposto. Uma vez que “são fontes de energia que ajudam os alunos a aprimorar habilidades de concentração, resolução de problemas e interação em grupo” (SPOLIN, 1986, p. 29), acredito que os jogos teatrais possam ser de grande valia para o trabalho com pessoas com TDAH.

Por exemplo, o TDAH pode afetar as relações interpessoais do indivíduo, seja pela impulsividade, dificuldade de controle emocional ou até pela fala ansiosa (já que o pensamento foge com mais facilidade em quem tem tdah a pessoa acaba querendo falar logo porque ela só tem “aqui e agora”), mas o teatro tem também um caráter deveras coletivo, mesmo que você seja o único ator em cena você vai estar conversando com outras presenças, sejam objetos cênicos, a cenografia, a platéia, ou até o próprio texto. A necessidade de administrar as demandas e dar conta de vários focos está presente ali.

[A pessoa com TDAH é muito sensível a estímulos externos, por isso a dificuldade de manter um foco em uma única coisa. Porém, parece ter facilidade para perceber várias coisas acontecendo simultaneamente. Pelo menos para mim é assim, como falado anteriormente, era mais fácil prestar atenção no que um professor estava falando enquanto eu realizava alguma tarefa manual, geralmente que não exigisse raciocínios complexos, como lixar a unha, por exemplo.]

No teatro a gente precisa aprender a conseguir estar atento a tudo ao mesmo tempo, e dar conta de todos esses estímulos, acredito que não seja uma coincidência que essa sempre tenha sido uma

facilidade minha no teatro. O jogo Ra Ru Blim⁶ não apenas é o meu favorito como também é um que eu sempre tive um bom desempenho e quase sempre ficava no jogo até o final.

Parece que ter vários estímulos para dar conta desacelerava meu pensamento, silenciava o barulho constante dentro do meu cérebro e me deixava com uma sensação de desgaste menor.

[Enquanto corrigia o último parágrafo eu tive uma EPIFANIA, em caixa alta para dar ênfase. Eu lembrei de uma característica pessoal minha que é: sempre fui boa em lidar com situações de emergência. Enquanto minha mãe por exemplo é uma pessoa que se desespera e perde as “estribeiras”, eu sempre consegui lidar bem porque parecia que em momentos de adrenalina o mundo passava a girar em câmera lenta para mim, minha cabeça ficava mais afiada, os pensamentos claros e em foco. Curiosamente falar em público é algo que dizem causar uma descarga de adrenalina na pessoa. Aonde eu quero chegar com isso? Não sei, foi apenas, como eu disse, uma epifânia que achei interessante compartilhar.]

[Quando eu rompi os ligamentos do tornozelo descendo as escadas eu tive que acalmar minha mãe para ela me socorrer, apesar de eu estar desmaiando. Top 10 situações mais tragicômicas vivenciadas por esta que vos escreve.]

Pletz (2016, p. 9) em seu texto traz as duas seguintes falas de outros autores:

Crianças com TDAH geralmente apresentam um repertório escasso de alternativas para resolver problemas e, na maioria das vezes, repetem comportamentos disfuncionais, repercutindo nos problemas diários (Peres, 2014). Dessa forma, as estratégias para o controle de impulsos são úteis para o exercício das funções executivas pouco desenvolvidas, ou seja, parar e pensar antes de agir em situações de conflito e buscar alternativas para resolver problemas. Então, treinando-se estas habilidades, treina-se o pensamento antes da ação (Bunge et al., 2012; Lyszkowski & Rohde, 2008).

Esta diversão proporcionada pelos jogos, acredito eu, pode ser uma maneira mais orgânica para a pessoa aprender a seguir regras e lidar com impulsos, e ainda, desenvolver quaisquer habilidades que o jogo contemple, como memória ou reflexos, entre outros...

Eu acredito que jogos de improvisação para cena possam ser ótimos para trabalhar o controle de impulsos, por exemplo, durante uma improvisação você junto com os outros atores em cena precisam conseguir equilibrar a cena, do mesmo jeito que se equilibra uma gangorra. Isso requer

⁶ É um jogo teatral onde um grupo de pessoas se posicionam em pé num círculo, para então o participante que começa o jogo lançar uma onda de “energia” para outra pessoa da roda, enquanto enuncia “RA” de forma clara e joga os braços, retos e com as mãos juntas, para a frente do corpo. A pessoa que recebe o “RA” deve responder com “RU” e levantar os braços, enquanto as duas pessoas do lado de quem recebeu deve falar “BLIM” e realizar um movimento horizontal com os braços em direção à pessoa que recebeu o “RA” e que acaba de falar “RU”. Se você demorar muito, ou errar uma das palavras ou movimento, você é eliminado do jogo.

atenção ao outro que está em cena e controle para saber a hora de tomar a frente e também a hora de deixar o outro fazer isto e guiar a cena.

Além do controle de impulsos, os jogos trabalham também a cooperação em grupo, a capacidade de fazer parte do coletivo de forma harmônica.

[Algo que vi acontecer frequentemente em sala de aula, e inclusive no meu próprio estágio, é o aluno mais hiperativo, que tem dificuldade de se concentrar ou de ficar parado por muito tempo ser visto como um aluno problema que está quebrando a harmonia e o "equilíbrio" por estar num ritmo diferente do resto do grupo. Isso sem falar das dificuldades que o TDAH pode causar na socialização.]

Uma estratégia que eu percebi que me ajuda muito a manter a concentração é estudar com outra pessoa que também esteja estudando. Eu nunca entendi muito bem porque, mas é como se eu canalizasse a concentração e o ritmo da outra pessoa, eu parava de me preocupar com o ritmo que eu queria ter ou com o “só quero acabar logo ao mesmo tempo que nem queria estar fazendo” que me deixava presa num limbo, com um bloqueio para conseguir focar e realmente realizar atividades, e passava a estar presente no aqui e agora junto com aquela pessoa.

Eu descobri que tem um nome para isso, se chama *body doubling*.

Body doubling refere-se a fazer uma tarefa com outra pessoa presente. Você pode pedir a um amigo para ser seu *body double* e simplesmente dividir o espaço com você enquanto realiza uma tarefa, ou pode ir a algum lugar onde saiba que outras pessoas estarão presentes.

O *body double* não precisa ajudar ativamente na tarefa e pode fazer algo não relacionado enquanto você conclui a tarefa. Eles simplesmente estão presentes no espaço enquanto você conclui a tarefa que precisa ser realizada. Duas pessoas com TDAH podem ser *body double* simultaneamente enquanto realizam tarefas necessárias não relacionadas no mesmo espaço ao mesmo tempo.

Você pode realizar *body doubling* pessoalmente, por telefone, por bate-papo, por vídeo ou até mesmo por mensagem de texto. O conhecimento de que alguém está “presente” e ciente de que você está realizando a tarefa visa aumentar a motivação e a continuidade. (MARSHALL, 2022)⁷

Na última citação que eu trouxe do texto de Pletz, ela fala sobre como a pessoa com TDAH às vezes falta uma motivação interna, imagino que possa ser essa motivação que a gente também canalize através do *body doubling*. Já que temos uma facilidade maior de atender aos estímulos externos do que de manter um foco interno, se esse estímulo é uma pessoa lendo um texto que ela precisa estudar então enquanto ela estiver lendo eu estarei lendo também, quando a pessoa pausar eu pauso também.

⁷ How Body Doubling Helps When You Have ADHD. **Very Well Mind**. Disponível em: <https://www.verywellmind.com/how-body-doubling-helps-when-you-have-adhd-5226086>. Acesso em: 19/11/2022



[Me lembra um pouco o jogo do espelho.]

[Como visto na fala de Marshall, existem formas de emular o body doubling, caso você não tenha como fazer com outra pessoa ao seu lado literalmente, e uma dessas formas é o uso de playlists com sonoplastia de pessoas estudando. Que foi o que eu usei para escrever esse TCC inteiro, não apenas uma playlist de lo-fi (um estilo de música popular atualmente por ter um ritmo que ajuda a acalmar), mas uma playlist que tinha especificamente sonoplastia de pessoa estudando calmamente, folhas sendo passadas e o som de caneta escrevendo no papel. Essa (disponibilizada em qr code), emulando pessoas estudando, era a única que além de me acalmar me ajudava a me concentrar melhor também, justamente por funcionar para mim como um body double.]

Infelizmente existem poucas pesquisas sobre o *body doubling*, então não pude estudar muitas referências sobre, além de um artigo disponibilizado no site *Very Well Mind*, (que fala justamente sobre como o *body doubling* ajuda pessoas com TDAH pois de acordo com o artigo ele foi descoberto em grupos de apoio para pessoas com esta neuro divergência), que eu possa trazer mas essa é uma técnica que eu já tinha reparado que me ajudava um pouco e que me fez refletir o quanto da lógica por trás do funcionamento dessa técnica pode se aplicar ao jogos teatrais tendo em vista que normalmente os jogos teatrais são de fato feitos em grupo e a concentração coletiva é algo comum no teatro.

O jogo é democrático! Todos podem aprender jogando! O jogo estimula vitalidade, despertando a pessoa como um todo - mente e corpo, inteligência e criatividade, espontaneidade e intuição - quando todos, professor e alunos unidos estão atentos para o momento presente. (SPOLIN, 1986, p. 30)

Jogos como Ra Ru Blim, Zip Zap Zoom, Dig Dig Joy ou até mesmo uma mera caminhada pelo espaço, são atividades que o grupo todo está concentrado na mesma coisa, compartilhando uma mesma energia.

Dig Dig Joy é outro jogo que eu gosto muito, tal qual o Ra Ru Blim, é um jogo que requer que você preste atenção em diversas coisas ao mesmo tempo. Os participantes ficam em pé numa roda e alguém começa o jogo recitando a rima “dig dig joy dig joy popoy” enquanto executa um movimento simples e rápido. Quando a primeira pessoa, que chamaremos de jogador X, terminar

seu movimento, a pessoa que está ao seu lado, que chamaremos de jogador Y, vai repetir o movimento e a rima. E enquanto o jogador Y repete, o jogador X já está realizando um novo movimento, também simples e rápido, sem parar de recitar a rima e sem sair do ritmo. Quando o jogador Y terminar de realizar o primeiro movimento do jogo, ele terá que realizar o segundo movimento feito pelo jogador X, enquanto este já estará realizando seu terceiro movimento, e assim em diante.

Tem muitos jogos parecidos com esses que acabo de citar, ou que são variações dos mesmos, e que tive o prazer de poder jogar na graduação algumas vezes, jogos de reflexos, coordenação motora, atenção. No jogo Zip Zap Zoom o grupo de participantes se posiciona em pé em um círculo, do mesmo modo que é feito em Dig Dig Joy e Ra Ru Blim, porém aqui o jogador vai lançar uma palma para alguém da roda. Se for alguém que estiver ao seu lado, ele deve falar “ZIP” de forma clara, se o jogador decidir lançar a palma para alguém que está do outro lado da roda, ele deve falar “ZAP”. E ainda existe a opção “ZOOM”, que é quando o jogador lança a palma para o alto e para o meio da roda, sem especificar para quem é, e alguém deve receber esta palma. Um jogador começa passando a primeira palma, quem recebe passa para outra pessoa e o jogo segue assim.

[Fazer várias coisas ao mesmo tempo sempre foi um ponto forte meu, eu creio. Como narrado anteriormente, prestar atenção na fala de uma professora enquanto lixo a unha, ou a facilidade que sempre tive em jogos que requerem atenção em diversos focos. Isso é algo que me ajudou a retomar um pouco da autoestima que foi bastante bombardeada por anos, quando eu participo desse tipo de jogo, ou realizo atividades que usem dessa habilidade minha (como por exemplo dirigir, sou uma excelente motorista, sem exagero nenhum.), e eu percebo que meu desempenho é muito bom, eu sinto quase como se eu tivesse um super poder. Me sinto incrivelmente bem comigo mesma e orgulhosa, e por isso esses são alguns dos meus jogos favoritos dentre todas as atividades teatrais que já realizei.]

Um jogo que minha professora da Fazendo Arte (a escola de artes onde fiz meu primeiro curso de teatro) frequentemente fazia com a gente e eu gostava muito era o “Eu vou para lua”, onde uma pessoa decidia uma lógica e todo mundo tinha que adivinhar esta lógica.

Por exemplo eu decido que a lógica vai ser a inicial do nome das pessoas, então eu vou dizer “eu vou para lua e vou levar uma goiaba”, a pessoa ao meu lado vai repetir o que eu falei e sugerir algo que ela quer levar para lua, e eu, que decidi a lógica, digo se ela pode ou não levar aquilo, de acordo com minha lógica. No jogo temos que repetir tudo que já foi levado para lua, até para nos

ajudar a descobrir qual a lógica; precisamos lembrar de todas as dicas dadas. Esse jogo por exemplo trabalha a memória e a resolução de problemas.

Não estou dizendo nesse TCC que todos os jogos vão servir para todas as pessoas, vão ter pessoas que vão achar alguns jogos mais fáceis ou mais interessantes e outros mais difíceis. Vai variar de pessoa para pessoa. Como falei e repito, mesmo entre pessoas que têm a mesma neuro divergência, as experiências não vão ser iguais, as formas que os sintomas vão se manifestar também não. Mas acredito que os jogos, e também o teatro no geral, por serem divertidos são uma forma mais tranquila de trabalhar habilidades e dificuldades que as pessoas possam ter (e até possivelmente retomarem a autoestima, como aconteceu comigo ao descobrir meus “pontos fortes”), justamente por tirarem essa pressão de ter que mostrar um resultado e ser “bom”, pois o importante é a experiência em si.

“Um jogo é um conjunto de regras que o jogador aceita compartilhar. As regras não restringem o jogador, elas fazem com que o jogador permaneça no jogo. Atuar é fazer.” (SPOLIN, 1986, p. 29)

5 O DESFECHO – Eu escrevi esse trecho dormindo.

[Esse título é uma piada, mas não é uma mentira. Noite passada eu fui dormir tão preocupada com o que faltava escrever pro TCC, e com o tempo corrido para terminar e enviar para a banca, que eu sonhei que estava escrevendo este trecho, que era o que faltava. E foi um daqueles sonhos que eu só percebi que era sonho quando acordei.]

[Seria eu a George Harrison da minha geração?]

[Pra quem não sabe a música Yesterday veio para George Harrison em um sonho. Acho que foi inclusive daí que surgiu a ideia para o filme de mesmo nome.]

Na última reunião que tive com meus orientadores, Heráclito me fez a sugestão de escrever na conclusão o que eu aprendi enquanto escrevia este TCC. E eu fui pensar nisso e não sei por onde começar porque esta experiência foi uma montanha-russa.

Primeiro de tudo, escrever esse TCC foi uma catarse, falando sobre a minha experiência nele eu pude pensar e repensar mil vezes sobre toda ela. Entender melhor tantos aspectos do TDAH que também me possibilitou entender melhor a mim mesma, e a minha trajetória.

E eu pude atestar o quando eu aprendi nesse processo para então desaprender e reaprender de novo, ao reler para revisar e corrigir. Minha escrita não foi linear, que nem um filme que, às vezes, você grava o final antes de gravar o começo, foi assim que eu escrevi, e era interessante ver o mesmo ponto sendo pensado e falado por eu em momentos diferentes, na mesma página.

Acho importante falar que minha intenção com este TCC nunca foi hiper patologizar quaisquer sintomas de TDAH ou dificuldades que eu possa ter no geral. Minha escrita e linha de raciocínio podem ter até se desviado um pouco em alguns momentos no processo de criação deste trabalho, e isso não me incomoda porque eu penso assim, às vezes, muitas coisas de uma vez só e se atravessando, e isso não tira a pertinência de nenhum desses pensamentos, por mais confuso que possa ficar, até para mim, ainda acho que isso acrescenta neste trabalho, proporcionando uma leve imersão no meu processo de raciocínio e criação.

Entretanto a motivação principal que me levou a escolher esse tema e querer escrever esse TCC continua a mesma, o motivo pelo qual acho tão importante narrar a minha experiência do jeito que narrei, e pelo qual acho tão importante não tentar maquiagem a linha de raciocínio por vezes atravessada e confusa, ou até o vômito de sentimentos que compõe as primeiras páginas, que é a

vontade de usar esse trabalho para ajudar a conscientizar, mesmo que um pouco, sobre essa temática.

[Eu pausei umas 7 vezes escrevendo esse PEQUENO parágrafo, e apaguei e reescrevi várias frases, porque hoje é domingo e eu tinha tirado para ser o meu dia de descanso pós pré-banca, onde eu não ia nem pensar em tcc nem nada, para arregaçar as mangas na segunda e dar o GÁS. Porém, enquanto eu estava deitada na rede vendo um vídeo de um artista que gosto, me veio uma inspiração muito boa, um texto inteiro na cabeça que achei que ficaria legal escrever e que tinha a ver com algumas das coisas que falamos na pré-banca, foi o tempo do pc iniciar e eu abrir o word que esse texto simplesmente desapareceu, to aqui com ÓDIO tentando lembrar.]

[Como diz aquele meme da internet, Giovanna está a 5 minutos completamente imóvel e em silêncio]

[ACHO QUE LEMBREI PERA]

Eu recebi um laudo mas demorou muitos anos para isso acontecer, e eu poderia nunca ter recebido, isso não muda o fato de que eu tenho as dificuldades e necessidades que eu tenho, e todo mundo vai ter as suas, em níveis diferentes talvez, com ou sem laudo.

É por isso que a ideia não era patologizar mas sim, mostrar para as pessoas como é para mim, porque a gente nem sempre vai saber que estamos lidando com pessoas com necessidades e particularidades diferente das nossas, seja por apresentar uma neuro divergência ou não, e acredito que a sociedade tem essa necessidade. Aliás, creio que esse é um dever nosso, de buscar ter um olhar mais sensibilizado para o outro justamente porque o sistema sempre marginalizou qualquer pessoa que não se encaixasse num padrão, o sistema marginaliza quem não o é “útil” e explora quem é, e isso está tão arraigado nas dinâmicas da nossa sociedade que a gente não percebe.

Saúde Mental foi tabu por muitas décadas mas já está mais do que na hora de falarmos sobre isso, de batermos nessa tecla: a gente não vai conseguir entender perfeitamente instantaneamente, mas temos que buscar criar esse canal de diálogo e reflexão sobre para construirmos, cada vez mais, uma sociedade mais acolhedora, mais inclusiva seja para quem for.

Obviamente que isso não vai acontecer facilmente e rapidamente da noite para o dia. Infelizmente é um trabalho de formiguinha, lento e trabalhoso, e um TCC sobre TDAH não vai mudar o mundo, mas algumas pessoas vão ler esse trabalho e talvez entendam um pouco mais sobre as minhas dores, que podem ser as dores de outras pessoas que elas conhecem ou virão a conhecer. Pode até ser as dores delas também.

Talvez consigam entender um pouco mais como as experiências vão ser diferentes e a gente nem sempre vai saber ou compreender como, mas ainda assim essas pessoas vão fazer parte da nossa convivência, vão estar no nosso grupo de amigos, na nossa família, na nossa sala de aula. E passem a ser mais atentas e cuidadosas em suas interações, talvez elas se abram mais para as particularidades dos outros, e as suas, e sigam buscando aprender mais com isso e sobre isso.

Em nenhum momento escrevendo esse TCC eu cogitei citar uma fala de um filme, mas, escrevendo esse parágrafo, não consegui não lembrar de uma cena específica de “A Lista de Schindler”⁸ que me marcou muito.

Para resumo da obra “A Lista de Schindler” é um filme que se passa na segunda guerra mundial e conta a história de Oskar Schindler, um empresário alemão que se muda para Cracóvia, onde espera enriquecer mais com a guerra. Porém lá, ao conseguir estabelecer a sua fábrica ele passa a contratar o maior número de judeus possíveis, possibilitando que estes escapem do Gueto e também, através de falsificações de documentos e aproveitando da sua credibilidade, impedindo que muitos destes fossem parar em campos de concentração.

A cena que me marcou foi já no final do filme, com o fim da guerra oficialmente declarado, os judeus que tiveram suas vidas salvas por Schindler, interpretado por Liam Nesson, tentam ajudá-lo a escapar das tropas que estavam libertando os presos em campos de concentração e “caçando” nazistas, ele emocionado fala “eu poderia ter feito mais” ao que o personagem de Ben Kingsley, Itzhak Stern, seu braço direito na empresa e também a primeira pessoa que ele salvou, responde com uma frase do Talmud, que é a coletânea de textos sagrados do judaísmo: “quem salva uma vida salva o mundo inteiro”.

[Que inclusive eu nem esperava escrever ele só veio para mim, como muitas partes de tcc aliás, não foram planejadas elas apenas decidiram que viriam e vieram, que nem um jogo de improvisação teatral.]

E, principalmente, a gente da área da licenciatura tem essa responsabilidade. É muito comum o sistema escolar colocar todos os alunos em um único bolo, nós como professores nunca podemos culpar um aluno por um erro, o erro faz parte da vida, e se tratando de educação ele deve ser visto como algo a ser melhorado e trabalhado, mas não como uma arma para apontar a quem errou, como é feito tanto. Quantos alunos não são crucificados pelos pais e professores por tirarem uma

⁸ Direção: Steven Spielberg. Ano: 1993.

nota abaixo da média, e como isso ajuda esse aluno? Porque colocam sobre nós essa pressão de ser perfeitos e tirar apenas 10 a vida toda e nunca cometer um deslize?

Por exemplo escrever esse TCC tem sido para mim uma experiência muito paradoxal porque eu estou falando sobre as minhas dificuldades com administração de demandas, com conseguir manter um foco constante e que não oscila, conseguir organizar os pensamentos de forma clara e não atravessada e, principalmente, com o manejo do tempo, enquanto simultaneamente lido com todas essas dificuldades.

Eu escrevo com o objetivo de entendê-las melhor ao mesmo tempo que estou travando essa luta para conseguir trazer entendimento para a prática e não apenas manter ele no texto, e muitas vezes esse processo foi árduo como remar contra a correnteza. Eu escrevia e lia textos falando sobre entender as dificuldades causadas pelo TDAH enquanto me martirizava por estar tendo essas mesmas dificuldades na prática no processo de escrita do próprio trabalho.

Como eu falei, escrever este TCC foi um processo de aprendizado para além do que eu poderia ter previsto. Talvez o maior aprendizado tenha sido entender o tempo que eu passei com medo de ter minha experiência invalidada. E, como eu falei durante esse processo, internalizei muita coisa negativa, mas o medo de ter minha experiência invalidada vinha de um lugar onde eu mesma constantemente a invalidava.

Quando eu comecei este trabalho eu estava na fase do vômito emocional, de ter recém recebido o diagnóstico e estar começando a rever e entender toda a minha trajetória até aqui, o TCC foi a catarse que me ajudou a entender melhor toda essa experiência e, agora, eu estou num lugar onde sinto que tenho propriedade para falar melhor do assunto, para tratar dessa pauta de forma que possa ser proveitosa, e não apenas vomitar sentimentos e dores causados por isso.

Início, desenvolvimento, clímax, desfecho.

E fecham-se as cortinas.

[Um fim realmente é um começo. Eu não diria que este TCC está perfeito, porque eu sou perfeccionista e vivo constantemente pensando que tudo poderia estar melhor, mas eu termino de escrever ele e me encontro extremamente satisfeita. Muito mais satisfeita do que achei que estaria, inclusive.]

O fim é o começo porque a ideia de usar o esqueleto de uma narrativa – início, desenvolvimento, clímax, desfecho, para me direcionar na escrita surgiu numa conversa com uma amiga, e eu não imaginava que ia passar por essa experiência em relação ao TCC em si.

Gosto de pensar num círculo, que não tem começo e fim, é infinito. E vou além na metáfora. Antes de decidir fazer teatro minha opção de curso era psicologia, e eu concluí minha graduação em teatro falando de saúde mental. É um ciclo que se completa.]

[Um último colchete para representar o diretor de um espetáculo vindo falar sobre o processo de criação depois que o elenco agradeceu e as cortinas fecharam e aí abriram de novo, sabem como é?]

REFERÊNCIAS

- AMORIN, Cacilda. Funções Executivas. **Instituto Paulista de Déficit de Atenção**, 2007. Disponível em: <https://dda-deficitdeatencao.com.br/tdah/funcoes-executivas.html>. Acesso em: 29 out. 2022.
- AMORIN, Cacilda. O que é TDAH: Transtorno de Déficit de atenção e Hiperatividade. **Instituto Paulista de Déficit de Atenção**, 2009. Disponível em: <https://dda-deficitdeatencao.com.br/tdah.html>. Acesso em: 29 out. 2022.
- AMORIN, Cacilda. HIPERFOCO é também um sintoma do TDAH. **Instituto Paulista de Déficit de Atenção**, 2012. Disponível em: <https://dda-deficitdeatencao.com.br/tdah/hiperfoco.html>. Acesso em: 29 out. 2022.
- AMORIN, Cacilda. TDAH sem Hiperatividade é comum em adultos. **Instituto Paulista de Déficit de Atenção**, 2016. Disponível em: <https://dda-deficitdeatencao.com.br/artigos/tda-deficit-de-atencao-sem-hiperatividade.html>. Acesso em: 29 out. 2022.
- BARBOSA, Ana Beatriz. Psiquiatra dá aula sobre TDAH. **PODCAST Inteligência LTDA**, 2022. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=eWDbXI7Jcg0>. Acesso em: 10 ago. 2022.
- BARBOSA, Ana Beatriz. Instabilidade natural dos pensamentos. **PODCAST Inteligência LTDA**, 2022. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=FK2NecOj05E>. Acesso em: 10 ago. 2022.
- BARBOSA, Ana Beatriz. Como é feito o diagnóstico do TDAH em crianças. **PODCAST Inteligência LTDA**, 2022. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=UGEOsTGLKjY>. Acesso em: 10 ago. 2022.
- BONDÍA, Jorge Larrosa. Notas sobre a experiência e o saber de experiência. **Revista Brasileira de Educação**. 2002, n. 19, pp. 20-28. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-24782002000100003>. Acesso em: 09 dez. 2022.
- CHANG, Wen-Lung; LIU, Wei-Ming. A Study of the Application of the Drama Therapy on ADHD Students' Social Abilities at the Resource Class of the Elementary School. **The International Journal of Arts Education**, [s. l.], 2006. Disponível em: <https://www.semanticscholar.org/paper/A-Study-of-the-Application-of-the-Drama-Therapy-on-Chang-Liu/e5c5cc3d28532238babac9cc9a7117638dbe9736>. Acesso em: 21 jun. 2022.
- CUNHA, Junior (Org.) NYAMIEN, Francy Rodrigues da Guia (Coord.). **Oficinas pedagógicas para uma educação inclusiva**. 1. ed. e-book. Toledo, Pr: Instituto Quero Saber, 2020.

ERBS, Gislene Carla. As várias formas de avaliação do TDAH na cidade de Joinville. **Psicologia.pt - O Portal dos Psicólogos**. 2010. Disponível em: https://www.psicologia.pt/artigos/ver_artigo.php?codigo=A0540. ISSN 1646-6977. Acesso em: 13 out. 2022.

FORTIN, Sylvie. Contribuições possíveis da etnografia e da auto-etnografia para a pesquisa na prática artística. Tradução de Helena Mello. **Cena**, [S. l.], n. 7, p. 77, 2010. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/cena/article/view/11961>. Acesso em: 9 dez. 2022.

KEJANI, Mina; RAEISI, Zohreh. The effect of drama therapy on working memory and its components in primary school children with ADHD. **Current Psychology**, p. 1-10, 2020. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-019-00564-8>. Acesso em: 21 jun. 2022.

KESTELMAN, Iane. MOTIVAÇÃO E TDAH. **Associação Brasileira do Déficit de Atenção**, 2021. Disponível em: <https://tdah.org.br/motivacao-e-tdah/>. Acesso em: 29 out. 2022.

MARSHALL, Amy. **How Body Doubling Helps When You Have ADHD**. 2022. Disponível em: <https://www.verywellmind.com/how-body-doubling-helps-when-you-have-adhd-5226086>. Acesso em: 19 nov. 2022.

RIBEIRO, Simone Pletz. TCC e as funções executivas em crianças com TDAH. **Rev. bras.ter. cogn.**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 2, p. 126-134, dez. 2016. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872016000200009&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 15 out. 2022.

SILVA, Flávia Gonçalves da. Subjetividade, individualidade, personalidade e identidade: concepções a partir da psicologia histórico-cultural. **Psicol. educ.**, São Paulo, n. 28, p. 169-195, jun. 2009. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-69752009000100010&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 09 dez. 2022.

SPOLIN, Viola. **Jogos teatrais na sala de aula**. Tradução: Ingrid Koudela SP: Perspectiva, 2007.

SPOLIN, Viola. **Jogos Teatrais: o fichário de viola spolin**. Tradução: Ingrid Koudela. S.P.: Perspectiva, 2001.

TAM, Sze Man; LO, Herman Hay Ming. Perceived benefits of the Playback Theatre for children with attention-deficit/hyperactivity disorder: An exploratory Study. **China Journal of Social Work**, China, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/17525098.2019.1661072>. Acesso em: 27 abril. 2022.

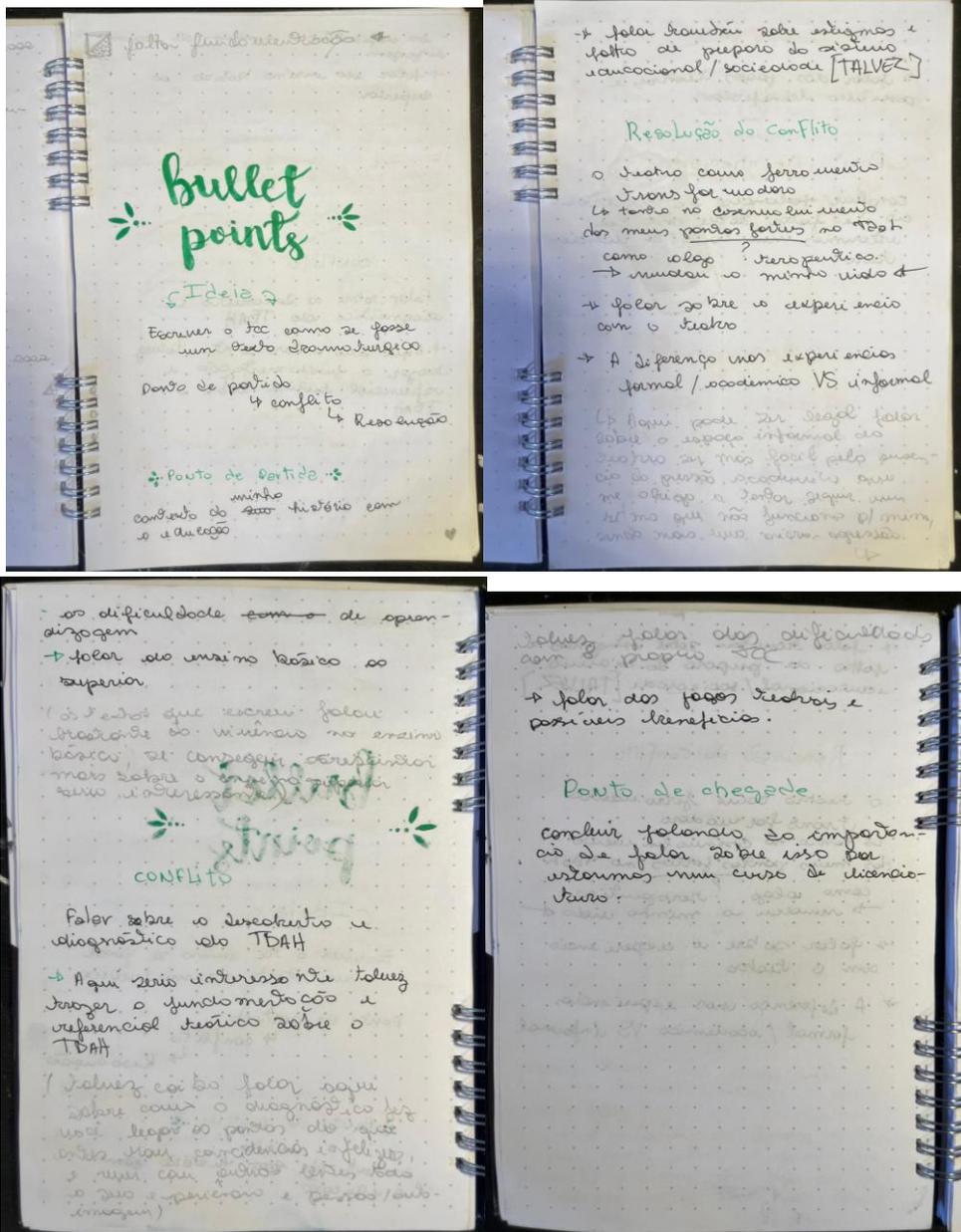
ITSUNFLOWERRRR. **Arte de capa.** Disponível em:
<https://br.pinterest.com/pin/810225789229291260/>. Acesso em: 05/12/2022

ANEXOS

1. Imagem original em inglês dos sintomas observados em TDAH e no Autismo, do site Transition Abilities.



2. Fotos do meu caderno de anotações, para visualizar um pouco esse processo.



Referências 14/10

Texto 5: Dados importantes
ou referências

Reflexão sobre a expressão "SINTOMAS NUCLEARES"

↑
Deleg Jokat do meu pai aqui?

do que destrinchar como os sintomas divergem de pessoa para pessoa e refletir sobre como esses sintomas do TDAH convergem e o subjetivo

↳ página 2 parágrafo 5 e página 3 parágrafo 2

↳ pesquisa diferença entre transtorno de aprendizagem e transtorno

Características / definição do TDAH

↳ página 2 parágrafo 6

pesquisas que é TDA e o relação do TDAH com o transtorno compulsivo pesquisas também hiperatividade mental.

↳ página 3 parágrafo 4

PESQUISA MAIS SOBRE HIPERATIVIDADE MENTAL

Resquisar o:

- teste DSM-IV
- teste Tavis III e o Wisc III
- Rotello Berkeley
- teste HTP e TAT

↳ página 6 parágrafo 3 e tabela 2

comentários ^{do professor que} ^{queria a disciplina} ^{mas não} pesquisas nas áreas e consequências do quadro de pessoa diagn. mentalizado.

↳ página 7 parágrafo 4

↳ página 10 tabela 6 e parágrafo 6

porque o exame clínico é o que está ali ou seja que você TEM o TDAH mas não no que IMPLICA esse laudo, pelo menos não tão destruído e intenso / auto desquarto o mesmo.

↳ página 2 parágrafo 5

↳ página 9 parágrafo 1

linkar o desequilíbrio causado pela dificuldade de aprendizagem e relacionamento intelectual. Será possível?

↳ página 8 tabela 4

de ficar de foco clara as funções executivas e como o TDAH afeta elas.

meu pai também com TDAH, extremamente permissivo, impulsivo, imediatista, e controlado por seus emoções e vontades (sem auto controle) e minha mãe sempre "atrapalada por ele" (e também controlado pelos seus traumas).

↳ página 8 parágrafo 6 (citação)

dificuldade do diagnóstico e tratamento do déficit de atenção sem hiperatividade, pelo fato minha mãe o próprio hiperatividade.

↳ página 11 parágrafo 2

de funções, informações e **IMPORTAN**
 características do TDAH (1) Te

- ↳ página 2 parágrafo 4;
- ↳ página 3 parágrafo 3; 4 e 5 e 6;
- ↳ página 4 parágrafo 1;
- ↳ página 5 parágrafo 1; 2; 3
- ↳ página 6 parágrafo 3
- ↳ página 7 parágrafo 1

Citações possivelmente interessantes para o debate sobre TDAH ser "todo" "modinha"

- ↳ página 3 parágrafo 3

partículas causos

- ↳ página 4 parágrafo 2

inclusive eu sinto que quando mais eu leio e estudo mais umbral consigo ver com um turbilhão de ~~esses~~ pensamentos e por causa do tempo que não funciona pro mim eu acabei me atrapalhando ao conseguir terminar no prazo e acabo perdendo muitas ideias interessantes.

Porque o prazo do tee é mais importante / prioritário que o ser um rei?

↳ pensamento coletivo 2

manter aquele tipo de movimento. PARECE me ajudar a focar o pensamento, zero calor pelo quadro enquanto recito um vez volto o que acabei de ler ou ouvir algo p fazer com os mões.

↳ pensamento coletivo 3

partículas como de Jéssica/administração

- ↳ página 4 parágrafo 5; 6

funções executivas !!!

- ↳ página 5 parágrafo 5 e 6
- ↳ página 6 parágrafo 3

estudo de memórias

- ↳ página 6 parágrafo 4; 5

é possível fazer paralelos entre a terapia cognitivo-comportamental e o teatro?

- ↳ página 7 parágrafo 1; 3; 5 e 6
- ↳ página 8 parágrafo 1
- ↳ página 10 parágrafo único



bullet points

pré-bomso incaminthomias

Lucia:

- um tipo no tipo do sistema no caso de usar (porque isso pode ser diferente também). COMO OTIMIZAR
- explicar meu pensamento
- o TDAH como personalidade singular

→ Acolhimento → CAP 4

→ Refletir esse lugar de naturaliza o erro, e desmistificar o erro.

→ teatro e socialização → CAP 3

o site é um espaço de comunicação e experiências

Ethan: ↳ (o erro pode ser o erro) CAP 3

→ desafios

Explicar mais os parâmetros de ensino

CAP 2

→ Falar sobre caso = termo TDAH

↳ questionar

→ onde isso vai acontecer → cap 3 e 4

↳ estratégias que funcionam → cap 3

↳ body doubling → cap 3

↳ Não se alhar, em parte. cap 4

→ CAPA ✓
 → Folha de rosto ✓
 → Resumo ✓
 → Sumário ✓
 → Dedicatória ✓
 → Agradecimentos ✓
 → Introdução ✓
 → Desenvolvimento ✓
 → Conclusão ✓
 → Bibliografia ✓
 → Anexo e apêndices ✓

flow the use
 the main flow
 of the end miss
 to something.
 Special life, ordinary life
 each in its own
 way's good as soon
 in the end.
 things don't always go
 as intended
 discover to something
 available, to go to withstand
 an repetition of dramatic
 situations can make your
 life exciting
 people are like that

When you're not there
 you want to be there
 when you are
 you don't want to

at no time people are
 animals of wisdom.
 for me, obviously,
 we are animals of
 regret (...)
 go wind?
 people
 in mind



Intro (?)

mitação

tec = cálculo de
 trabalhos

varias gerações
 impletio

paralelo

atravessado

escrito
 picotado

epitome do
 generoso

i had a brief thought

