

Estratégias de estudos para universitários/as com TDAH





A vida universitária envolve inúmeras demandas: aulas, estudos, prazos, comunicação e organização da rotina pessoal. Para estudantes com TDAH, esses desafios podem ser mais intensos, especialmente pela dificuldade em gerenciar tempo, manter o foco e iniciar tarefas.

Pensando nisso, organizamos este material com o objetivo de auxiliar os/as estudantes a construírem uma rotina mais funcional, equilibrando os estudos e a organização do dia a dia acadêmico.





Organização do dia

Uma organização diária ajuda a acompanhar os compromissos acadêmicos e a utilizar melhor o tempo disponível. Pensando nisso,

- Revise **todos os dias** os compromissos da semana;
- Estabeleça **metas** e sinalize as que já foram cumpridas;
- Verifique **regularmente** e-mails, plataformas da universidade e mensagens de colegas, pois nestes canais poderão estar avisos e informações sobre as aulas;
- Considere o **tempo** de deslocamento e as pausas quando for organizar sua rotina.



Organização das tarefas

A organização é uma grande aliada para qualquer atividade que você vá desempenhar. Ela auxilia todos os processos e pode ajudar a sua rotina a ficar mais leve. Por isso, considere alguns aspectos:

- Tenha uma **visão geral** da sua semana. Organize seus horários de aula, compromissos e tarefas em um calendário ou Planner.
- Divida tarefas grandes em **etapas menores**. Por exemplo: Divida o livro que você precisa ler em partes, estabelecendo um número de páginas a serem lidas por dia; separe a lista de exercícios em blocos e busque resolver um bloco por vez; estabeleça as etapas necessárias para a escrita de um artigo e cumpra cada etapa gradualmente.
- Organize seus materiais na **noite anterior**, utilize lembretes para ajudar a lembrar o que precisa levar e use alarmes que contribuam com a pontualidade e presença nas aulas.



Ambiente de estudo

O ambiente de estudo influencia diretamente a concentração, a atenção e a aprendizagem, por isso:

- Prefira locais com **menos distrações**, com pouca circulação de pessoas, silencioso;
- Se não for possível ir para um lugar calmo, o uso de fones ou ruídos neutros pode ajudar a manter a **concentração** enquanto estiver em ambientes com muitos estímulos;
- Busque um local **confortável** para você, onde você possa distribuir seus materiais, sentar tranquilo e se sentir bem.



Durante o estudo

Mais tempo dedicado aos estudos nem sempre quer dizer mais qualidade ou mais aprendizado. Por isso, é importante conhecer e saber administrar algumas questões.

- Organize **previamente** os materiais que serão utilizados no estudo (livros, artigos, cadernos, apostilas, exercícios, slides), evitando interrupções desnecessárias;
- Priorize estudar por 25 a 30 minutos com pequenas **pausas**. Isso tende a ser mais eficaz que longos períodos com baixa concentração;
- Caso perceba que se distraiu, faça uma pequena pausa e **retome** a atividade;

- Destaque **palavras-chave** ao invés de copiar textos inteiros;
- Utilize **estratégias** como resumos, exercícios, mapas mentais, flashcards e pausas programadas;
- Tente explicar o conteúdo em **voz alta** ou para outra pessoa, pois isso pode ajudar na fixação;
- Reduza **distrações** no momento do estudo, como celular e notificações;
- **Não espere** o “momento perfeito” para começar: iniciar aos poucos já ajuda.



Para provas e trabalhos

Para obter melhores resultados acadêmicos, é importante manter uma rotina organizada de estudos, revisões e realização de tarefas. Por isso, elencamos algumas estratégias que podem ajudar:

- Faça os trabalhos com **antecedência**, evitando o acúmulo de tarefas;
- Organize um **cronograma** simples de estudos e revisões, iniciando a revisão dos conteúdos entre duas e três semanas antes das provas;
- **Divida** o estudo para as provas em pequenas metas semanais, como leituras, exercícios e revisão de conteúdos.



Gestão de tempo

Para que qualquer rotina funcione, é essencial que as atividades a serem desenvolvidas estejam bem distribuídas. Por isso, é importante pensar sobre como acontecerá o gerenciamento do seu tempo e a dedicação a cada tarefa.

- Crie uma rotina **simples e realista**, com horários definidos para estudar, descansar e realizar outras atividades;
- **Divida** tarefas grandes em pequenas etapas e faça uma de cada vez;
- Use listas, agendas ou aplicativos para organizar **prazos e prioridades**;
- Experimente **técnicas** de foco, como estudar por períodos curtos com pausas.



Comunicação

A comunicação clara e respeitosa no ambiente acadêmico facilita a expressão de ideias, a resolução de dúvidas e a construção de um ambiente de aprendizagem colaborativo e produtivo. Por isso:

- Busque tirar **dúvidas** com professores/as, colegas e coordenação do curso sempre que necessário;
- **Fale** com os/as professores/as sobre suas dificuldades e sobre o que costuma contribuir para a sua aprendizagem e melhora no desempenho acadêmico;
- **Anote** orientações importantes dadas em aula, assim como datas e outras informações relacionadas aos objetivos da disciplina.



Procrastinação

Adiar frequentemente as tarefas é muito comum, mas esse hábito de procrastinar acaba, muitas vezes, se tornando rotina e, conseqüentemente, um grande problema.

Na universidade, isso pode gerar acúmulo de atividades, estresse, ansiedade e sensação de sobrecarga e esgotamento. A procrastinação não é simplesmente falta de interesse. Muitas vezes, ela está relacionada às dificuldades de autorregulação da aprendizagem, planejamento, organização e início das tarefas.

Por isso, cuidar de alguns aspectos pode ajudar:

- Tenha atenção para aqueles **pensamentos** que favorecem o adiamento, como "depois eu faço" ou "ainda tenho tempo";

- Observe quais situações costumam levar ao adiamento das tarefas, identificando possíveis **gatilhos** como insegurança, medo de errar, excesso de exigência consigo mesmo ou dificuldade em lidar com atividades consideradas pouco atrativas;
- Após realizar uma atividade importante, procure estabelecer **consequências positivas** para si mesmo, como realizar uma atividade de lazer ou descansar;
- Quando perceber que está evitando uma atividade, **reflita** sobre o motivo dessa dificuldade ao invés de apenas se cobrar para realizá-la;
- O desconforto, dúvida ou falta de vontade fazem **parte do processo** de estudo e nem sempre indicam que você deve interromper ou adiar a tarefa.



Considerações finais

Embora o TDAH possa trazer alguns desafios para a vida acadêmica, deve-se lembrar que ele não define as suas capacidades e o seu potencial. Com o uso de estratégias adequadas, apoio quando necessário e maior conhecimento sobre seu próprio funcionamento, muitos conseguem elaborar formas eficazes de aprender, organizar-se e lidar com as demandas acadêmicas.

Buscar apoio profissional quando necessário, como psicoterapia e acompanhamento médico, pode auxiliar no manejo das dificuldades relacionadas ao TDAH e na construção de estratégias mais funcionais para a rotina acadêmica. Além disso, cuidados com a saúde, como manter uma boa alimentação, qualidade de sono, momentos de descanso e evitar o excesso de cafeína, contribuem diretamente para a atenção, concentração e bem-estar ao longo da vida universitária.

Esperamos que essas estratégias contribuam para uma relação mais saudável com as demandas acadêmicas e com o desenvolvimento da autonomia nos estudos, tornando a rotina mais leve e contribuindo para minimizar dificuldades.



Referências

BRAUN, Karen Cristina Rech. **Dificuldades e estratégias de adaptação acadêmica em universitários com transtorno de déficit de atenção/hiperatividade na transição para a universidade**. 2017. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Instituto de Psicologia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2017. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/202568>. Acesso em: 11 ago. 2026.

DANTAS, Amanda Rolim et al. As estratégias pedagógicas para se trabalhar com o aluno TDAH. **Pedagogia–Desafios e Práticas Pedagógicas no Contexto Amazônico**, v. 1, p. 42-49, 2023.

DE OLIVEIRA, Artur Bruno Fonseca; VIEIRA, Carlos Eduardo Costa Frago; BESSA, Ana Karoline Brito. O bem-estar subjetivo de estudantes universitários com TDAH: uma revisão sistemática de literatura. **ARACÊ**, v. 7, n. 11, p. e10278-e10278, 2025.

DE OLIVEIRA, Clarissa Tochetto; DIAS, Ana Cristina Garcia. Estratégias de Enfrentamento de Estudantes com Sintomas do TDAH para Adaptação Acadêmica. **Revista Psicologia: Teoria e Prática**, v. 19, n. 2, p. 264-286, 2017.

PORTUGAL, Adriana Mara Pimentel Maia; DE OLIVEIRA, Renata Greco. Universidade e TDAH, estratégias de enfrentamento: Uma revisão sistemática. **Revista Científica FACS**, v. 20, n. 25, p. 93-98, 2020.

Organização

Bruna Pereira Alves Fiorin

Bruna Venturini

Ana Júlia Vicentini