

Mapa das funções executivas

Versão curta. Rótulo encerra a conversa. Explicação abre caminho.

Nos últimos seis meses, quanto cada frase combina com você?



Marque um X de 0 a 4: 0 = nunca · 1 = raramente · 2 = às vezes · 3 = frequentemente · 4 = quase sempre

Bloco A · Atenção e início

1. Numa conversa longa, percebo que perdi um pedaço, mesmo querendo ouvir.

☐	☐	☐	☐	☐
0	1	2	3	4

2. Troco de tarefa no meio do caminho e, no fim do dia, tenho várias coisas pela metade.

☐	☐	☐	☐	☐
0	1	2	3	4

Bloco B · Tempo e prazos

3. "Só mais cinco minutos" costuma virar bem mais do que isso.

☐	☐	☐	☐	☐
0	1	2	3	4

4. Só consigo me mexer de verdade quando o prazo já está em cima.

☐	☐	☐	☐	☐
0	1	2	3	4

Bloco C · Impulso

5. Falo ou respondo uma mensagem antes de pensar e depois me arrependo.

☐	☐	☐	☐	☐
0	1	2	3	4

6. Mudo de plano de repente porque apareceu algo mais interessante.

☐	☐	☐	☐	☐
0	1	2	3	4

Bloco D · Emoção

7. Uma frustração pequena me tira do eixo por bastante tempo.

☐	☐	☐	☐	☐
0	1	2	3	4

8. Minha irritação sobe rápido e, quando passa, acho que exagerei.

☐	☐	☐	☐	☐
0	1	2	3	4

Sem soma e sem nota. Olhe cada bloco como ponto de partida para conversar. Pontuação alta não significa TDAH (cansaço, ansiedade, tristeza e sono ruim também mexem nesses números) e pontuação baixa não o exclui. **Não é diagnóstico nem triagem.**

O bloco que mais chamou a minha atenção

Esta é a versão curta do teste de 12 itens do livro (2 itens por bloco, em 4 blocos).

Minha linha do tempo

Organizar a sua história antes de conversar com um profissional.

Preencha o que lembrar, com exemplos concretos. Se não lembrar, deixe em branco: lacuna também é informação.

Fase da vida	O que aparecia (atenção, tempo, impulso, emoção)	O que diziam sobre mim / como eu me virava
Infância (até 12 anos)		
Escola (adolescência)		
Primeiro emprego ou faculdade		
Hoje		

Três perguntas para a conversa

Onde isso atrapalha?
casa, trabalho, relações

Desde quando?

O que já tentei?

Este cartão é uma amostra do *Não É Preguiça*: o livro traz o que o diagnóstico exige, o que a ciência ainda não sabe, o relógio pessoal, o roteiro para a primeira consulta, o kit "cérebro do lado de fora" e o Plano de Mudança.