

Mentes Conexas

Exemplo

Amostra

Matheus Pereira Mattos Felizola

Pós-Doutor e Professor, com expertise em estratégias de organização e produtividade para mentes neurodivergentes

Mentes Conexas

100 Dicas Essenciais para
Mentes Neurodivergentes



ALTA BOOKS

GRUPO EDITORIAL

Rio de Janeiro, 2026

Mentes Conexas

Copyright © 2026 STARLIN ALTA EDITORA E CONSULTORIA LTDA.

Copyright © 2026 Matheus Pereira Mattos Felizola

ISBN: 978-85-508-2988-3

Alta Life é um selo do Grupo Editorial Alta Books (Starlin Alta Editora e Consultoria LTDA.).

Produção Editorial: Grupo Editorial Alta Books

Impresso no Brasil – 1ª Edição, 2025 – Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

F458m
Felizola, Matheus Pereira Mattos
Mentes conexas: 100 dicas essenciais para mentes neurodivergentes / Matheus Pereira Mattos Felizola. –
1.ed. –Rio de Janeiro: Alta Life, 2026.
164 p.; il.; 15,7 x 23 cm.

ISBN 978-85-508-2988-3

1. Psicologia aplicada. 2. Organização pessoal. 3. Produtividade. 4. Neurodiversidade. 5. Desenvolvimento pessoal. I. Título.

CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:

Psicologia aplicada: desenvolvimento pessoal 158.1

Todos os direitos estão reservados e protegidos por Lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida. A violação dos Direitos Autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e com punição de acordo com o artigo 184 do Código Penal.

O conteúdo desta obra foi formulado exclusivamente pelo(s) autor(es).

Marcas Registradas: Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

Material de apoio e erratas: Se parte integrante da obra e/ou por real necessidade, no site da editora o leitor encontrará os materiais de apoio (download), errata e/ou quaisquer outros conteúdos aplicáveis à obra. Acesse o site www.altabooks.com.br e procure pelo título do livro desejado para ter acesso ao conteúdo.

Suporte Técnico: A obra é comercializada na forma em que está, sem direito a suporte técnico ou orientação pessoal/exclusiva ao leitor.

A editora não se responsabiliza pela manutenção, atualização e idioma dos sites, programas, materiais complementares ou similares referidos pelos autores nesta obra.

Produção Editorial: Grupo Editorial Alta Books

Diretor Editorial: Anderson Vieira

Editor da Obra: J.A. Ruggeri

Vendas Governamentais: Cristiane Mutús

Produtora Editorial: Rita Motta



Rua Viúva Cláudio, 291 – Bairro Industrial do Jacaré

CEP: 20.970-031 – Rio de Janeiro (RJ)

Tels.: (21) 3278-8069 / 3278-8419

www.altabooks.com.br – altabooks@altabooks.com.br

Ouvidoria: ouvidoria@altabooks.com.br



Dedicatória

Dedico este livro a todos que, como eu, trilham caminhos únicos e desafiadores. Para as mentes neurodivergentes, e em especial aquelas com Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) e Transtorno do Espectro Autista (TEA), cujas características de desorganização, dificuldades de atenção e gestão do tempo são, com frequência, injustamente confundidas com falta de esforço ou má vontade. Que essa vivência de incompreensão e isolamento encontre, nestas páginas, o reconhecimento e a validação de suas singularidades.

Que cada página seja um lembrete de que a organização e a produtividade são ferramentas para a liberdade, e não grilhões. Elas devem ser flexíveis, moldadas à sua individualidade e estilo de vida, distantes de qualquer conjunto de regras rígidas. Meu propósito é que você encontre aqui o caminho para criar mais tempo para o que realmente importa, direcionando sua energia para uma vida equilibrada e plena.

Que encontrem, nestas páginas, a inspiração para desvendar o poder de suas singularidades, transformando a neurodiversidade em um motor potente de criatividade, originalidade e talento.

O objetivo é que possam destravar um potencial extraordinário, construindo uma vida mais leve, focada e feliz, onde o autoconhecimento floresça e a aceitação de si mesmo seja a maior das conquistas.

Com amor e profunda compreensão, dedico este espaço à valorização do seu jeito único de ser, substituindo a vergonha pela celebração de quem você é. Que a jornada seja de apoio contínuo e descoberta extraordinária.

Agradecimentos

A jornada de um livro é, antes de tudo, uma jornada de compartilhamento. Esta obra nasceu de um desejo profundo de conectar experiências e oferecer ferramentas, e não seria possível sem a contribuição inestimável de muitas pessoas e contextos, bem como o apoio essencial da editora Alta Books¹.

Minha gratidão mais sincera se volta à minha família, meu porto seguro e alicerce inabalável. Vocês, que sempre acreditaram em minhas ambições e, com paciência e amor, compreenderam as nuances do meu percurso, foram a força silenciosa que pavimentou cada página desta obra.

Minha gratidão se estende, igualmente, aos meus alunos e colegas da Universidade Federal de Sergipe (UFS), onde, desde 2009, tenho o privilégio de lecionar Empreendedorismo e Inovação. A troca constante, os debates e a curiosidade de vocês são uma fonte inesgotável de aprendizado e inspiração. Um agradecimento especial dedico a todo o time do Laboratório de Empreendedorismo e Inovação (LEI/UFS)², por cada projeto, desafio superado e pelo ambiente tão fértil que construímos juntos para a pesquisa e o desenvolvimento. Sou grato, ainda,

a universidades como UFBA, UFRGS, UFRN, UNIT, USP, e tantas outras instituições que moldaram minha trajetória acadêmica e me proveram as bases essenciais para a pesquisa e o ensino.

Este livro é um tributo e um agradecimento profundamente pessoal à comunidade neurodivergente. Minha própria vivência com TDAH e TEA (nível 1) me ensinou a grande importância de adaptar o mundo às nossas mentes, e não o contrário. Cada um de vocês, com suas histórias, lutas e vitórias, foi a inspiração para que eu traduzisse anos de pesquisa e experiência em um manual prático e, espero, transformador. Que este guia empático lhes ajude a desvendar seus próprios caminhos para a organização e a produtividade, celebrando a singularidade que nos define.

A todos que, de alguma forma, tocaram esta obra, minha eterna gratidão.

Sumário

Introdução	1
Apresentação	9
1. Desvendando o Caos	13
2. Mapeando o Terreno	27
3. Ferramentas e Aliados	39
4. Rotinas Flexíveis	53
5. O Poder do Foco	65
6. Lidando com Distrações	77
7. Organizando o Espaço	91
8. Autocuidado Essencial	105
9. Superando Bloqueios	119
10. Celebrando Conquistas	133
Conclusão	147
Referências Bibliográficas	151
Notas	153

Amostra

Introdução

No ritmo acelerado da vida contemporânea, a organização e a produtividade são frequentemente elevadas a um patamar quase inatingível de sucesso. No entanto, para uma parcela significativa da população, as mentes neurodivergentes, que incluem indivíduos com TDAH e TEA, esses ideais podem ressoar como ecos ainda mais distantes, por vezes fora de alcance. Isso ocorre porque os parâmetros convencionais de produtividade frequentemente tropeçam na incompreensão das peculiaridades neurológicas que moldam a percepção, o foco e a gestão de tarefas nessas mentes únicas.

Historicamente, a desorganização e a dificuldade em manter o foco em pessoas neurodivergentes foram muitas vezes mal compreendidas e atribuídas erroneamente à falta de esforço ou preguiça. No entanto, autores como Barkley e Benton (2023) e Hallowell e Ratey (2024) nos esclarecem que a dificuldade de produtividade está enraizada em uma complexa desregulação neurológica que afeta as funções executivas, essenciais para o planejamento, a memória de trabalho e o início de atividades. É fundamental, portanto, desmistificar a noção de que as

particularidades neurológicas são falhas morais. As pesquisas de Hallowell e Ratey (2024) e Maté (2025) demonstram que essas características são, na verdade, manifestações de uma desregulação neurobiológica. Mais animador ainda, esses estudos reforçam que o cérebro humano mantém sua notável capacidade de transformação ao longo de toda a vida adulta. Esta perspectiva abre portas para o desenvolvimento de abordagens adaptáveis que respeitem e potencializem o funcionamento cerebral individual.

A luta pelo foco e pela atenção transcende, inclusive, a esfera individual. Hari (2022) e Eyal (2020) sugerem que vivemos em uma “crise de atenção moderna”, onde a tecnologia é frequentemente projetada para explorar vulnerabilidades e capturar a atenção de forma sistêmica. Para as mentes neurodivergentes, que já possuem uma arquitetura cerebral distinta na gestão da atenção, esse cenário digital intensifica ainda mais os desafios, exacerbando a dificuldade de manter a concentração e aprofundar-se em tarefas.

Para as mentes com disfunções executivas, a chave reside em evitar a paralisia. Hallowell e Ratey (2024), em concordância com Eyal (2020), destacam a importância de iniciar o processo de compreensão do próprio caos. Ao invés de lutar contra as características intrínsecas, o foco deve ser na metamorfose que permite que a criatividade e a originalidade floresçam. Ao se concentrar nos pontos fortes e identificar o nível ideal de desafio, é possível combater o tédio, que frequentemente afeta

indivíduos neurodivergentes, transformando a experiência em algo motivador e produtivo.

A mente neurodivergente é metaforicamente descrita como um “motor Ferrari com freios de bicicleta”, uma poderosa máquina com grande potencial que, no entanto, enfrenta desafios na modulação e controle (Hallowell e Ratey, 2024). Essa imagem ilustra perfeitamente a desregulação neurobiológica subjacente ao TDAH, onde a improdutividade não decorre da falta de energia ou intenção, mas de dificuldades internas relacionadas ao funcionamento neural. No entanto, ao invés de ser uma causa de dor, quando bem administrado, o TDAH pode revelar talentos inatos como a criatividade e o espírito empreendedor.

Diante desse cenário, a maestria na organização e produtividade para mentes neurodivergentes não emerge da tentativa de suprimir suas características intrínsecas. Pelo contrário, conforme enfatizado por Barkley e Benton (2023) e Hallowell e Ratey (2024), o segredo reside na profunda compreensão dos próprios padrões cerebrais e na criação de sistemas que operem em harmonia com essa neurodiversidade. Essa abordagem adaptativa é essencial, pois uma desregulação neurobiológica que afeta o córtex pré-frontal e o sistema límbico requer soluções personalizadas.

Para isso, é crucial evitar a obsessão por ferramentas excessivamente elaboradas. A simplicidade e a facilidade de implementação são fatores determinantes para a eficácia das

estratégias, como ressaltam Hallowell e Ratey (2024). Além disso, Lembke (2021) observa uma propensão à externalização da culpa, enquanto Barkley e Benton (2023) e Hallowell e Ratey (2024) apontam para déficits comuns nas funções executivas, que abrangem a memória de trabalho, a alternância de tarefas e a iniciativa. Reconhecer esses desafios é o primeiro passo para criar soluções verdadeiramente eficazes.

Nesse contexto, a relevância de se estabelecerem rotinas estruturadas, porém flexíveis, para indivíduos com TDAH e TEA nível 1 torna-se evidente. A adaptabilidade é crucial, pois a rigidez excessiva pode ser contraproducente. Hallowell e Ratey (2024) ressaltam a indispensabilidade da delimitação de “zonas de trabalho” específicas e da manutenção de ambientes minimamente estimulantes, devido à suscetibilidade à sobrecarga sensorial que afeta muitos neurodivergentes. A importância de um ambiente físico organizado para a clareza mental e a produtividade não pode ser subestimada. Para indivíduos neurodivergentes, um ambiente estruturado e minimamente estimulante é fundamental para reduzir a sobrecarga sensorial e cognitiva. A desorganização e o excesso de estímulos podem ser grandes inimigos da energia e da capacidade de concentração. Para pessoas com TDAH, a atenção inconstante e a memória de trabalho fragilizada intensificam a desorganização, levando ao esquecimento de tarefas ou objetos (Hallowell e Ratey, 2024).

Essas práticas criam um refúgio para o foco e a concentração. A gestão holística da energia é igualmente crucial. Para Hallowell

e Ratey (2024) e Barkley e Benton (2023), a utilização de lembretes, a concentração exclusiva em uma única tarefa, a prática de mindfulness e a gestão da energia por meio de sono de qualidade, exercícios físicos e conexões sociais são pilares para a produtividade sustentável. Esses elementos atuam em conjunto para apoiar as funções executivas e mitigar os desafios inerentes à neurodiversidade.

Os componentes essenciais do autocuidado para a mente neurodivergente incluem também uma rotina de sono consistente, crucial para a função cognitiva, pois a privação afeta drasticamente a atenção, a memória de trabalho e a regulação emocional, desafios já presentes em TDAHs (Hallowell e Ratey, 2024). Uma dieta equilibrada, focada em alimentos integrais e na ingestão adequada de água, impacta significativamente o foco e os níveis de energia.

A vida moderna, com sua “cultura de atividade constante” e “piscinas infinitas” de distrações digitais, estabelece “defaults” que promovem ocupação e dispersão. Para neurodivergentes, que já enfrentam desafios nas funções executivas e na regulação da atenção, esses padrões podem exacerbar a procrastinação, a sobrecarga e o esgotamento. No entanto, é possível controlar a atenção e estabelecer novos “defaults”, permitindo o florescimento de talentos (Knapp e Zeratsky, 2023; Barkley e Benton, 2023; Hallowell e Ratey, 2024).

A procrastinação em TDAHs, por exemplo, está ligada a uma percepção distorcida do tempo (Hallowell e Ratey, 2024),

não por falta de intenção, mas por um estado neurológico que fragiliza a atenção e a memória de trabalho (Barkley e Benton, 2023; Hallowell e Ratey, 2024). Entender isso é o primeiro passo para desativar os ciclos viciosos de autocrítica e criar estratégias mais compassivas e eficazes.

Para consolidar todos esses aprendizados e sustentar a motivação a longo prazo, a importância de reconhecer e celebrar o progresso e as conquistas é ressaltada como um motor vital para o bem-estar. A ciência da celebração demonstra que o reconhecimento de pequenas vitórias libera dopamina, um neurotransmissor crucial para a motivação. Para indivíduos com TDAH, cujo sistema de recompensa cerebral pode buscar estímulos imediatos, o reconhecimento frequente é vital para manter o engajamento e a autoconfiança. Lembke (2021) explica que, embora o cérebro se neuroadapte e busque mais estímulo ao longo do tempo, celebrar progressos menores pode calibrar esse sistema, combatendo a busca por picos intensos e fortalecendo a valorização de recompensas a longo prazo. Recompensas, aliás, são mais eficazes que consequências para a mente com TDAH (Barkley e Benton, 2023; Hallowell e Ratey, 2024).

É neste contexto que este livro se ergue como um farol para aqueles que se sentem sobrecarregados por tais expectativas. Não se trata de um tratado científico, mas de um guia prático, forjado na confluência de minha experiência pessoal e profissional como professor universitário e pesquisador, somada à minha própria vivência com TDAH e TEA nível 1. Essa singular combinação de

perspectivas permitiu-me enxergar os desafios e as oportunidades de uma forma única, transmutando o que muitos percebem como obstáculos.

Meu objetivo é desmistificar a organização e a produtividade, revelando-as não como um conjunto de regras rígidas, mas como um arsenal de estratégias adaptáveis, concebidas para respeitar e potencializar as mentes neurodivergentes. Nestas páginas, o leitor descobrirá que suas particularidades não são deficiências, mas características que, quando compreendidas e bem direcionadas, podem se tornar um motor potente para a criatividade, originalidade e talento, destravando um potencial extraordinário.

Prepare-se, portanto, para explorar 100 dicas simples, diretas e acionáveis, meticulosamente divididas em 10 capítulos temáticos. Elas abrangem desde a gestão do tempo e o combate às distrações (como a ilusão da multitarefa, que consome energia e reduz a eficácia) até a organização de ambientes, a criação de rotinas flexíveis e o essencial autocuidado. Cada sugestão é enriquecida com exemplos práticos, tornando sua aplicação no dia a dia mais acessível e eficaz. Este livro é um convite irrecusável para redefinir sua relação com a organização e a produtividade, transformando-as em aliadas poderosas em sua jornada pessoal e profissional, e, assim, promovendo uma vida mais leve, focada e feliz.

Amostra

Apresentação

Prezado leitor,

É com imensa satisfação que o convido a embarcar nesta jornada de autodescoberta e aprimoramento. Este livro transcende a ideia de um simples manual de dicas; ele é um convite para que você, neurodivergente ou não, descubra seu próprio ritmo e suas estratégias mais eficazes para uma vida organizada e produtiva. Acredito firmemente que organização e produtividade não são conceitos rígidos, mas sim ferramentas flexíveis, moldadas para se adaptar à sua individualidade.

Minha atuação como professor e pesquisador serve de base para estas reflexões, que, no entanto, não constituem um tratado científico, pelo contrário, pois foi construído como um guia prático, alicerçado em minha própria vivência com TDAH e TEA nível 1, e em pesquisas contínuas sobre organização e produtividade de neurodivergentes e neurotípicos.

Minha compreensão sobre a neurodiversidade resulta da convergência entre a experiência pessoal, o estudo aprofundado e, de forma crucial, a vivência prática como paciente de Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e iniciante no

método ABA. Essa jornada multifacetada me proporcionou um entendimento prático e aprofundado do tema, o qual compartilho a partir de uma perspectiva de quem vivencia o processo, e não de um especialista da área da saúde.

As estratégias e dicas aqui apresentadas são fruto dessa combinação de fatores: o conhecimento absorvido de uma extensa bibliografia, as práticas de desenvolvimento pessoal que adotei e os princípios de neurociência e psicologia cognitiva que explorei, sempre com base nas minhas vivências e estudos.

Meu principal objetivo é capacitá-lo a desenvolver um sistema de organização e produtividade que seja genuinamente customizado e flexível, projetado para valorizar suas singularidades e funcionar em plena sintonia com sua forma única de pensar e processar informações.

Este material não se limita à teoria; ele compartilha dicas práticas que aplico consistentemente em minhas próprias rotinas. Tais práticas não apenas transformaram minha abordagem à produtividade, mas também servem como o alicerce fundamental do método que desenvolvi e chamo de “Mentes Conexas”.

Ao longo deste trabalho, o leitor perceberá que certas temáticas, como a importância do sono, zonas específicas de trabalho, a prática de *mindfulness*, a habilidade de estabelecer limites e dizer 'não', e a fundamental evitação da multitarefa, são propositalmente revisitadas em diversas dicas. Essa repetição não é um acaso, mas uma estratégia deliberada

para reforçar a relevância crítica desses pilares. Ao apresentá-los sob diferentes perspectivas e por meio de variadas abordagens práticas, buscamos assegurar que esses conceitos essenciais se fixem e inspirem uma implementação consistente, dada a sua centralidade para a produtividade e o bem-estar de mentes neurodivergentes.

Minha perspectiva é, portanto, forjada na união de anos de experiência acadêmica e profissional com minha própria neurodiversidade. Essa dualidade me permitiu enxergar desafios e oportunidades de uma forma singular, transformando o que muitos veem como obstáculos em possibilidades de encarar os problemas de maneira inovadora e criativa. Ao longo destas páginas, compartilharei insights e práticas que me ajudaram a navegar pelo mundo de forma mais eficiente e feliz, sempre com o propósito de conectar teoria e prática na formação de novos empreendedores.

Este livro reflete meu compromisso inabalável em ajudar pessoas a transformarem sonhos em projetos realizáveis, seja no âmbito pessoal ou profissional. Com simplicidade, criatividade e um profundo compromisso ético, espero que este manual fortaleça seu ecossistema empreendedor inovador pessoal, oferecendo aplicabilidade prática para que você esteja plenamente preparado para os desafios contemporâneos.

Boa leitura!

Amostra

1

Desvendando o Caos

O capítulo convida à transição da reflexão para a ação, apresentando dicas essenciais como ponto de partida para implementar mudanças rumo a uma vida mais organizada e produtiva, pois no intrincado labirinto da vida moderna, onde a sobrecarga de informações e as demandas incessantes frequentemente obscurecem a clareza, muitos de nós nos vemos presos em um ciclo de proatividade e paralisia. Este primeiro capítulo oferece uma bússola para navegar por esse cenário, apresentando dez estratégias fundamentais que visam transformar a confusão em clareza e a inércia em ação. Começaremos desmistificando a crença de que grandes mudanças exigem grandes esforços, argumentando que a verdadeira revolução começa no pequeno. Assim, exploraremos a sabedoria de “começar pequeno e começar agora”, uma filosofia que, como demonstram diversos estudos sobre a formação de hábitos, é a base para a consistência e o progresso sustentável. Complementando essa ideia, e bebendo da fonte de Allen (2001),

buscou-se apresentar a “regra dos 2 minutos” que nos convida a agir imediatamente sobre as tarefas menores, liberando a mente e construindo um impulso inicial valioso, capaz de quebrar as barreiras da procrastinação.

Uma vez superada a inércia inicial, a organização eficiente torna-se a próxima fronteira na batalha contra o caos. Inspirados pela busca por uma “mente como água” do Allen (2001), introduziremos a importância de criar um “ponto de despejo centralizado”, um santuário para todas as ideias, tarefas e compromissos que flutuam em nossa consciência, esvaziando a mente para o que realmente importa. Com esse inventário mental claro, abordaremos a necessidade de discernimento na priorização, utilizando uma “Matriz de Eisenhower simplificada”. Essa ferramenta, que ecoa os ensinamentos de grandes estrategistas sobre a distinção entre o urgente e o importante, nos guiará para focar no que agrega valor. Para solidificar essa visão, aprenderemos a “visualizar suas tarefas”, transformando listas abstratas em um mapa tangível que facilita a navegação e a tomada de decisões.

A execução eficaz exige foco e disciplina, habilidades que serão aprimoradas através das dicas seguintes. Para combater a dispersão e otimizar o tempo, apresentaremos o conceito de utilizar o “timer de 15 minutos”, uma técnica que, similar à abordagem Pomodoro, nos permite mergulhar profundamente em uma única tarefa, superando a tendência de nos perdermos em multitarefas. Este método se alinha à filosofia do “trabalho

profundo”, onde a prática de focar em “um item por vez” se mostra crucial para a qualidade e eficiência. Além disso, a consistência é cultivada ao “definir horários fixos para tarefas recorrentes”, transformando obrigações em rituais automatizados, liberando assim energia mental para desafios mais complexos.

Por fim, este capítulo reconhece que a produtividade não é uma jornada de perfeição, mas de progresso contínuo e autocompaixão. Para sustentar a motivação a longo prazo, abordaremos a importância de “recompensar-se por pequenas conquistas”, um reforço positivo que nutre o engajamento e celebra cada passo à frente, como ensina a psicologia comportamental. E, talvez o mais libertador de todos os conselhos, será o convite a “aceitar a imperfeição”. Entender que falhas e desvios fazem parte do processo é fundamental para manter a resiliência e evitar a armadilha do perfeccionismo, que muitas vezes leva à paralisação. Ao final deste capítulo, você terá em mãos um conjunto de ferramentas práticas e uma nova mentalidade para desvendar seu próprio caos e construir uma vida mais organizada e produtiva.

Dica 1: Comece Pequeno, Comece Agora

Não aguarde o momento perfeito ou a energia ideal. Selecione uma tarefa minúscula e inicie imediatamente. A inércia constitui o maior adversário da produtividade, e pequenos passos revelam-se cruciais para evitar a sobrecarga e a paralisia