



Cultura da Alta Performance, Autoestima e TDAH em Jovens Adultos: Desafios para a Atuação da Equipe de Saúde

High-Performance Culture, Self-Esteem, and ADHD in Young Adults: Challenges for Health Care Team Practice

Denise de Queiroz Corrêa Azeredo

Psicologia Faculdade Multivix/ES.

Jaqueline Bragio

Secretaria de Estado da Saúde - SESA/ES. <http://lattes.cnpq.br/6551456891243728>

Elizandra Rodrigues

Secretaria de Estado da Saúde-SESA/ES.

Priscilla Santos de Oliveira Rocha

Secretaria de Estado da Saúde-SESA/ES.

Amanda Gomes Ribeiro

Secretaria de Estado da Saúde-SESA/ES.

Juliana Barboza Magnago

Secretaria de Estado da Saúde-SESA/ES.

Mayara Sader Santana

Secretaria de Estado da Saúde-SESA/ES.

Andréa Lorenzutti

Secretaria de Estado da Saúde-SESA/ES.

Bruna Celis Marin Lovatte

Secretaria de Estado da Saúde-SESA/ES.

Resumo: O Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) pode repercutir em diferentes dimensões da vida de jovens adultos, envolvendo aspectos acadêmicos, profissionais, sociais e emocionais. Entre essas repercussões, destaca-se a possível influência de experiências recorrentes de cobrança, comparação e insucesso sobre a autoestima e a percepção de competência. Paralelamente, a cultura contemporânea da alta performance estabelece padrões de produtividade, eficiência e desempenho que são amplamente disseminados nos ambientes sociais e digitais, podendo intensificar sentimentos de inadequação entre indivíduos que apresentam formas singulares de funcionamento. Este capítulo tem como objetivo analisar a relação entre a cultura da alta performance e a autoestima de jovens adultos com TDAH, discutindo os desafios e as possibilidades de atuação da equipe de saúde no cuidado integral dessa população. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, de caráter exploratório e de abordagem qualitativa, fundamentada na análise de produções científicas relacionadas ao TDAH, à autoestima, à cultura da produtividade, à saúde mental e à neurodivergência. A discussão evidencia a importância de ampliar o olhar para além das manifestações clínicas do transtorno, considerando os contextos de vida, as experiências subjetivas e as condições sociais que atravessam o cotidiano desses jovens. Destaca-se a relevância da escuta qualificada, identificação de situações de sofrimento,

educação em saúde, fortalecimento da autonomia, atuação multiprofissional e articulação da rede como estratégias para um cuidado integral e não culpabilizante.

Palavras-chave: TDAH; autoestima; alta performance.

Abstract: Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD) can affect different dimensions of young adults' lives, including academic, professional, social, and emotional aspects. Among these repercussions, the possible influence of recurrent experiences of pressure, comparison, and failure on self-esteem and perceived competence stands out. At the same time, contemporary high-performance culture establishes standards of productivity, efficiency, and achievement that are widely disseminated in social and digital environments and may intensify feelings of inadequacy among individuals with different patterns of functioning. This chapter aims to analyze the relationship between high-performance culture and self-esteem among young adults with ADHD, discussing the challenges and possibilities for health care team practice in providing comprehensive care to this population. This is a bibliographic study with an exploratory and qualitative approach, based on the analysis of scientific publications addressing ADHD, self-esteem, productivity culture, mental health, and neurodivergence. The discussion highlights the importance of expanding the focus beyond the clinical manifestations of the disorder by considering the life contexts, subjective experiences, and social conditions that shape these young adults' everyday lives. The relevance of qualified listening, identification of situations of psychological distress, health education, strengthening of autonomy, multidisciplinary practice, and network coordination is emphasized as a strategy for comprehensive and non-blaming care.

Keywords: ADHD; self-esteem; high-performance culture.

INTRODUÇÃO

O Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) é uma condição do neurodesenvolvimento que pode repercutir em diferentes dimensões da vida, ultrapassando as manifestações relacionadas à desatenção, hiperatividade e impulsividade. Em jovens adultos, suas repercussões podem envolver aspectos acadêmicos, profissionais, familiares, sociais e emocionais, especialmente diante de demandas que exigem organização, gerenciamento do tempo, cumprimento de prazos, planejamento e regulação emocional. Dessa forma, compreender o TDAH requer considerar não apenas suas manifestações clínicas, mas também os contextos sociais nos quais os indivíduos estão inseridos e as experiências produzidas em sua trajetória de vida (Silva, 2025).

Entre os aspectos que podem ser afetados pelas experiências vivenciadas por pessoas com TDAH encontra-se a autoestima, compreendida como elemento importante na construção do autoconceito e da percepção de valor pessoal. Dificuldades recorrentes de organização, desempenho acadêmico ou profissional, estabelecimento de metas e cumprimento de expectativas podem ser acompanhadas por críticas, cobranças e experiências de insucesso. Quando essas vivências são interpretadas exclusivamente como falta de esforço, disciplina ou comprometimento, podem contribuir para sentimentos de inadequação e interferir na maneira como o indivíduo percebe suas capacidades e possibilidades.

Essa questão adquire particular relevância na juventude e no início da vida adulta, período marcado pela ampliação das responsabilidades, busca por autonomia e construção de projetos pessoais, acadêmicos e profissionais. Nesse momento, expectativas relacionadas ao desempenho e à conquista de resultados passam a ocupar espaço significativo na vida cotidiana. Para jovens adultos com TDAH, dificuldades relacionadas ao funcionamento executivo, à procrastinação, à organização e à regulação emocional podem tornar determinadas demandas ainda mais desafiadoras, especialmente quando existe uma expectativa de desempenho constante e elevado. Paralelamente, a sociedade contemporânea tem atribuído crescente valor à produtividade, à eficiência e à capacidade de alcançar resultados. A chamada cultura da alta performance ultrapassa os ambientes acadêmicos e profissionais e passa a influenciar também a forma como as pessoas organizam suas rotinas, estabelecem metas e avaliam a própria trajetória. Nesse contexto, estar constantemente produzindo, aperfeiçoando-se e alcançando objetivos pode assumir o significado de competência, sucesso e até mesmo de valor pessoal (Marchetto; Silva, 2023).

As redes sociais digitais contribuem para a disseminação e naturalização desses padrões ao apresentar, de maneira frequentemente idealizada, rotinas produtivas, organização, disciplina, sucesso profissional e desenvolvimento pessoal. A exposição contínua a esses modelos pode favorecer processos de comparação social e intensificar a autocobrança, criando a percepção de que é necessário produzir mais, aproveitar melhor o tempo e alcançar resultados continuamente. Para pessoas que vivenciam dificuldades relacionadas ao funcionamento executivo, essa lógica pode ampliar a distância percebida entre aquilo que se espera de si e aquilo que se consegue realizar (Santos *et al.*, 2024). Nesse cenário, jovens adultos com TDAH podem experimentar uma tensão entre as exigências sociais de produtividade e suas formas singulares de funcionamento. A dificuldade em iniciar ou concluir tarefas, administrar diferentes demandas simultaneamente, cumprir prazos ou manter uma rotina considerada ideal pode ser interpretada pelo próprio indivíduo como evidência de incapacidade ou fracasso. Assim, experiências relacionadas ao desempenho deixam de representar apenas dificuldades pontuais e podem passar a influenciar a percepção sobre si mesmo, suas competências e seu lugar nos diferentes espaços de convivência.

A relação entre cultura da alta performance, TDAH e autoestima, portanto, não deve ser compreendida exclusivamente a partir de características individuais. É necessário considerar a interação entre as condições pessoais e as expectativas presentes nos contextos sociais, acadêmicos e profissionais. A repetição de experiências de frustração, comparação, cobrança e sentimento de inadequação pode contribuir para o sofrimento psicossocial, afetando a autoestima, a autoeficácia, o bem-estar e a qualidade de vida (Castro; Lima, 2018; Peruci, 2024; Santos *et al.*, 2025).

Essa realidade também apresenta desafios para as equipes de saúde, especialmente quando o cuidado permanece centrado exclusivamente nos sintomas do transtorno. A compreensão integral do jovem adulto com TDAH exige

atenção às suas condições de vida, relações sociais, demandas acadêmicas e profissionais, saúde mental e percepção sobre si mesmo. Nesse sentido, a atuação da equipe de saúde pode envolver a identificação de situações de sofrimento, a escuta qualificada, a educação em saúde e a construção de estratégias de cuidado que considerem a singularidade, as potencialidades e os limites de cada indivíduo. Mais do que favorecer a adaptação a padrões rígidos de produtividade, trata-se de compreender como essas exigências atravessam a experiência de vida e podem repercutir sobre a saúde e o bem-estar.

Diante desse contexto, este capítulo tem como objetivo ****analisar a relação entre a cultura da alta performance e a autoestima de jovens adultos com TDAH, discutindo os desafios e as possibilidades de atuação da equipe de saúde no cuidado integral dessa população****.

PERCURSO METODOLÓGICO

Este capítulo é de natureza bibliográfica, exploratória, descritiva e utiliza o caminho metodológico da revisão integrativa de abordagem qualitativa, que viabiliza reunir e analisar criticamente estudos originais e experimentais já publicados, tal conformação de pesquisa possibilita o levantamento de evidências e problematização do tema com escopo ampliado e profundidade (Whittemore; Knafl, 2005).

O levantamento bibliográfico foi orientado pela questão norteadora: “Como a cultura da alta performance se relaciona com a autoestima de jovens adultos com TDAH e quais desafios essa relação apresenta para a atuação da equipe de saúde no cuidado integral dessa população?”. A partir dessa questão, foram considerados estudos e produções acadêmicas que abordassem aspectos relacionados ao TDAH em jovens adultos, autoestima, funcionamento socioemocional, cultura da produtividade e da alta performance, saúde mental, neurodivergência e cuidado em saúde. Para a coleta dos dados bibliográficos, foram utilizadas as bases de dados científicas como Scientific Electronic Library Online (SciELO), Periódicos Eletrônicos em Psicologia (PePSIC), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Google Acadêmico. Os descritores utilizados nas buscas incluíram os termos: “TDAH”, “jovens adultos”, “autoestima”, “cultura da produtividade”, “saúde mental”, “desempenho” e “neurodivergência”, que foram combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR.

Como critérios de inclusão, os estudos publicados em língua portuguesa ou inglesa, entre os anos de 2016 e 2026, e que necessariamente abordaram o TDAH na vida do jovem adulto e elaborações a respeito da autoestima nesta população. Foram excluídos trabalhos duplicados e estudos que abordassem exclusivamente o TDAH infantil sem relação com a fase adulta, além daqueles que não abranjam repercussões sobre a autoestima e artigos indisponíveis na íntegra. Após a seleção dos conteúdos, realizamos a leitura exploratória para verificação do rigor metodológico e da qualidade do embasamento científico; em seguida, foi feita a leitura analítica e interpretativa, visando identificar categorias temáticas recorrentes.

Em momento posterior, os dados foram organizados e descritos de forma reflexiva e crítica, buscando compreender como os padrões contemporâneos de produtividade e os impactos na construção subjetiva dos jovens adultos com TDAH.

Ressalta-se que a proposta metodológica não busca estabelecer uma relação causal entre a cultura da alta performance e a baixa autoestima, mas compreender como a literatura tem discutido essa relação e quais elementos podem contribuir para ampliar o olhar das equipes de saúde sobre as experiências vivenciadas por jovens adultos com TDAH. Dessa forma, o percurso metodológico adotado possibilita uma discussão fundamentada na perspectiva do cuidado integral, considerando aspectos clínicos, subjetivos, sociais e contextuais envolvidos na experiência desses sujeitos.

O TDAH EM JOVENS ADULTOS: PARA ALÉM DOS SINTOMAS

De acordo com as diretrizes clínicas, o TDAH é descrito como uma condição neurobiológica em que há uma manifestação contínua de padrões desatentos, comportamentos impulsivos e hiperativos que podem ser identificados em mais de um contexto na rotina do sujeito (American Psychiatric Association, 2014). O diagnóstico é frequentemente tardio por englobar manifestações e gradações variadas, além disso, seus desdobramentos psíquicos, ainda que a maior incidência de diagnósticos se dê na infância e adolescência, não se limitam a recorte etário afetando de forma severa a qualidade de vida e o bem-estar de crianças a idosos (Castro; Lima, 2018)

O Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM) descreve três diferentes manifestações clínicas do transtorno como o tipo desatento, no qual predominam as dificuldades de concentração; o tipo hiperativo-impulsivo, no qual há uma significativa inquietação psicomotora e impulsividade; e, ainda, o tipo combinado, quando os principais sintomas convergem numa sintomatologia mista (American Psychiatric Association, 2014). Apesar dessas diferenciações topográficas, o TDAH repercute, igualmente, no funcionamento psicológico, o que é evidenciado pelas dificuldades em regular emoções, tolerar frustrações e no gerenciamento das tarefas diárias (por exemplo: organizar prazos, cumprir metas e diretrizes, prestar atenção), fatores que costumam comprometer o desempenho na escola ou no trabalho bem como os relacionamentos sociais e, por conseguinte, afetar o autoconceito e, por extensão, a autoestima (Borges, 2025).

Portanto, as implicações psicológicas do TDAH incluem prejuízos cognitivos e comportamentais e produzem efeitos psicossociais importantes na maneira como o indivíduo se adapta e responde às demandas da realidade. Exemplo disso é que jovens adultos com TDAH, população de estudo, enfrentam desafios adicionais comparados aos neurotípicos em contextos acadêmicos e laborais, onde a exigência por produtividade e disciplina é constante e sobrevalorizada. Essa assimetria entre as demandas sociais e as especificidades do funcionamento neurodivergente pode gerar baixa autoestima, sensação de ser/estar inadequado, além do esgotamento emocional (Marim; Theodoro; Lima, 2025). Em vista disso, é muito comum que

peças com TDAH não tratado ou mal manejado desenvolvam comorbidades como ansiedade, depressão e transtornos de conduta, que intensificam o sofrimento psíquico e constituem desafio terapêutico extra na realidade brasileira. Pois, embora o país tenha avançado em abordagens estratégicas e diretrizes de saúde pública como diagnóstico precoce, uso de psicofármacos e terapias, ainda padece de limitações na cobertura assistencial e na resolatividade dos serviços oferecidos em saúde mental (Brasil, 2021). Este suporte institucional incipiente e as exigências sociais envolvidas podem contribuir para a manutenção ou agravamento de quadros de sofrimento psíquico e, ainda, gerar dificuldade na adesão ao tratamento (Silva, 2025).

O manejo satisfatório do TDAH, portanto, é imprescindível no sentido de mitigar danos adicionais e exige uma abordagem ampliada, sensível às questões socioculturais, que considere a sintomatologia base assim como os efeitos subjetivos e contextuais presentes na vida dos sujeitos. Essa perspectiva é fundamental no desenvolvimento de práticas terapêuticas mais inclusivas e na estruturação de políticas públicas que contemplem de forma concreta as necessidades específicas da população neurodivergente (Ribeiro; Oliveira, 2023).

Estética da Produtividade como Fenômeno Cultural

O fenômeno cultural da busca da alta performance e da produtividade extrema advém do interesse de forças econômicas no esforço superestimado e, apesar de ser historicamente recorrente, a presença massiva desses conceitos no mundo digital trouxe a esse cenário uma nova dimensão. A produtividade em linguagem identitária representativa e visual é transformada em marca de sucesso pessoal e objeto de consumo estético, ganhando contornos preocupantes diante do alcance das redes sociais (Nunes, 2024). Nesse espaço, os coaches, mais recentemente reeditados na figura de mentores de desenvolvimento pessoal, comercializam conteúdos, cursos e até mesmo comunidades que apresentam um estilo de vida profundamente guiado por resultados e hábitos “atômicos” como fórmula infalível para uma vida próspera e feliz (Sampaio, 2023).

Plataformas como YouTube, Instagram e TikTok são palco para um gênero específico de conteúdo em que pessoas encenam vidas extremamente felizes compartilhando trajetórias de sucesso, e com isso incentivando, quase sempre com viés comercial, que outras pessoas adotem o mesmo estilo de vida. “Não importa se o que é mostrado corresponde à realidade, o importante é parecer feliz, parecer bem-sucedido, parecer produtivo” (Biase, 2025, p.110). A rolagem da linha do tempo nas redes sociais induz, mesmo que inconscientemente, a glamourização de práticas que buscam o desempenho acadêmico perfeito e enaltecem a alta produtividade no trabalho. A organização meticulosa da vida entre estudo, trabalho e relacionamentos é exibida como perfeitamente possível e até mesmo rotinas matinais iniciadas antes das cinco horas da manhã com listas extensas de afazeres concluídas ainda no início do dia parecem acessíveis e desejáveis (Sampaio, 2023).

Estudos mostram que nessa perspectiva, a produtividade deixa de ser um meio para se alcançar um objetivo de vida, passando a ser um fim em si mesma e,

muitas vezes, assume caráter disfuncional. Nesse sentido, o desejo saudável de realizar e produzir é distorcido por regras internas inflexíveis. Beck (2022) descreve uma distorção cognitiva que parece se encaixar nesse contexto, as afirmações de Should/Must (Deveria/Tenho que). O indivíduo deixa de se motivar pelo “eu gostaria de produzir” e começa a funcionar pelo “eu deveria estar produzindo agora” ou “eu tenho que ser produtivo o tempo todo”. A partir dessas formulações mentais, metas não alcançadas viram gatilho e passam a operar culpa e autocritica. Em resumo, a produtividade como desenho cultural estético dita padrões irreais de desempenho e o descompasso entre esse ideal “normativo” e a realidade se concretiza em uma percepção prejudicada da autoimagem, gerando significativa deterioração da saúde mental (Biase, 2025).

Repercussões da cultura da produtividade na construção do Self

Dessa forma, o paradigma contemporâneo da alta performance ultrapassa o campo das metas laborais e acadêmicas e passa a ser considerado um critério de estima pessoal. Exemplo disso é a *hustle culture*, a chamada cultura da agitação, que equipara a autoestima (apreço por quem se é) à produtividade (apreço pelo que se faz); nesse cenário, o descanso e o rendimento mediano são interpretados como preguiça/incompetência e vistos como um caminho para o fracasso. Tal mentalidade é muito difundida pelas redes sociais e no meio corporativo, abrindo espaço para a normalização de jornadas exaustivas e a culpabilização daqueles que buscam equilíbrio entre vida pessoal e profissional. É interessante pontuar que essa concepção ofusca deliberadamente o limite entre identidade e produtividade há algum tempo, tornando o nível de desempenho indissociável do que se entende como próprio do Ser (Santos *et al.*, 2024).

Nesse sentido, nos tempos contemporâneos, a identidade tende a assumir contornos inautênticos, marcada por um exibicionismo mediado por algoritmos e pela acomodação ao incorporar aspirações externas na estrutura constitutiva do Self. Biase (2025) faz uma provocação interessante nesse sentido ao indagar se tanta exposição não afastaria o sujeito do verdadeiro eu ao assumir essas características não-próprias como originais. Diante disso, é possível inferir que o conceito moderno de produtividade é permeado por expectativas sociais que levam a um apagamento gradual da autenticidade e resultam num modo pouco genuíno de vida. A cultura da agitação transforma, portanto, a produtividade em valor subjetivo de autoaceitação e fragiliza os limites entre ser e tentar ser, acarretando um autoconceito deturpado focado excessivamente em resultados que, nessa conjuntura, quando não alcançados, geram sofrimento psíquico importante (Sampaio, 2023).

A Construção da Identidade Neurodivergente

A identidade de uma pessoa com TDAH se constrói a partir da intersecção de fatores biológicos, psíquicos e sociais. Do ponto de vista clínico, o transtorno é responsável por alterações em funções cerebrais executivas viabilizadas principalmente pelo lobo frontal. Essa conformação neurobiológica afeta a capacidade de manter o foco, organização, tomada de decisão e o controle comportamental, o

que implica dificuldades cotidianas com repercussões na formação dinâmica da personalidade. Portanto, a identidade de quem convive com o TDAH não pode ser dissociada de sua configuração mental e funcionamento psíquico, pois condiciona padrões de comportamento e influencia experiências subjetivas (Oliveira *et al.*, 2024). Enquanto a perspectiva naturalista enxerga processos psíquicos superiores como pensamento, linguagem e atenção como meras manifestações da interação neurobiológica, fazendo uma leitura reducionista e biologizante do indivíduo com TDAH, a visão biopsicossocial propõe uma abordagem mais abrangente que considera a influência do ambiente sobre o homem, assim como enfatiza a capacidade do sujeito de reagir a ela, transformando e criando novas condições da existência. Essa concepção privilegia a relação interrelacional de sujeito e contexto, permitindo compreender a complexidade dos processos mentais também como fruto de construções sócio-históricas (Junior; Schaeffer, 2024).

Nesse sentido, a identidade e, conseqüentemente, a autoestima são profundamente vulneráveis a expectativas normativas. Sob essa ótica, a consciência do Self se dá mediante vivências culturais e de transmissão social que produzem formas de organização e valoração do Eu. Por isso, jovens adultos com TDAH, inseridos na cultura de alta performance e desempenho, podem conviver com o sofrimento constante e apresentar comorbidades tais como a depressão, ansiedade e/ou transtornos por uso de substâncias, o que reforça a complexidade subjetiva e abrangência dos efeitos do transtorno (Oliveira *et al.*, 2024). A psicologia avança ao reconhecer que o sofrimento psíquico dos sujeitos é modulado, também, por práticas sociais, valores culturais e experiências coletivas, que estruturam e reorganizam os dispositivos psíquicos em um processo reativo dinâmico e multifacetado. Essa consciência ampliada do fenômeno é fundamental para o aprofundamento científico da construção subjetiva do Eu, pois revela que tal singularidade não pode ser reduzida a processos orgânicos isolados, mas deve ser analisada em sua relação com os contextos históricos e culturais que a constituem (Junior; Schaeffer, 2024).

Entre Metas e Limites: Impactos na Autoestima

A autoestima é uma construção psíquica que abarca a percepção de competência pessoal e o valor subjetivo que o indivíduo atribui a si mesmo. Essa percepção é consolidada à medida que reconhece sua capacidade e resolutividade na sua relação com o mundo. O processo de elaboração da autoestima é longitudinal, portanto, profundamente influenciado pelas vivências do indivíduo. Essa espécie de valoração pessoal impacta diretamente emoções, pensamentos e comportamentos, pois influencia a forma como o sujeito se percebe e enfrenta situações do cotidiano. Dessa forma, a autoestima exerce um papel fundamental na regulação das emoções, nos relacionamentos, ou seja, no modo como o indivíduo se relaciona consigo mesmo e com o mundo (Marchetto; Silva, 2023).

Assim como uma autoestima forte é indicativa de indivíduos bem adaptados, sua fragilização pode levar à insegurança, dúvidas constantes e maior dificuldade para enfrentar críticas ou obstáculos. Nesse sentido, a repercussão da síndrome

disexecutiva na autonomia funcional faz com que a autoestima de indivíduos neurodivergentes tenha maiores chances de ser mal processada. Em geral, essas alterações funcionais do TDAH constituem grande obstáculo na adequação a padrões normativos de desempenho para a população jovem adulta com o transtorno (Saboya; Palmini; Coutinho, 2007).

As divergências funcionais do TDAH impactam, em grande medida, áreas críticas do gerenciamento da vida diária. Esses déficits repercutem no processo de construção e percepção da autoimagem e autoeficácia, visto que alimentam distorções cognitivas e criam “verdades subjetivas” de desvalia a respeito do Self e podem culminar em desdobramentos espectrais disfuncionais como a procrastinação e/ou dificuldade de engajamento em tarefas, desregulação emocional e baixa tolerância à frustração. Esses sintomas reforçados por crenças desadaptativas, popularmente tidas como limitantes, promovem inseguranças profundas e comprometem o senso de eficácia e a estruturação de uma autoestima minimamente saudável (Nogueira *et al.*, 2025).

Silva (2021) agrega um elemento importante nesse panorama quando afirma que a autoestima e as redes sociais caminham juntas por compreenderem uma forma de autopromoção artificial e projeção impessoal que, mesmo sendo de produção subjetiva própria, tem forte tendência a ostentar características irreais ou editar a vida com recortes manipulados do real. Além dessa predisposição humana a enaltecer formas idealizadas do Ser, o ecossistema digital aumenta a pressão social ao premiar conteúdos que exaltam a produtividade de rotinas muito bem organizadas e excesso de atividades físicas e cognitivas tendo capilaridade no meio jovem e gozando de bom engajamento e lugar de prestígio algorítmico. Essa assimetria substancial entre o que é exposto e incentivado como padrão e o que se pode realizar diante dos sintomas do TDAH tem consequências nefastas na autoestima desses sujeitos (Machado; Rodrigues, 2025).

Além disso, a literatura internacional avança no sentido de propor uma possível associação do TDAH a uma sensibilidade extrema à rejeição que resulta, muitas vezes, na desregulação emocional detectada em pessoas diagnosticadas (Castro; Lima, 2018). A este fenômeno se deu a nomenclatura de Rejection Sensitivity Dysphoria (RSD), em tradução livre, Disforia da Sensibilidade à Rejeição, que, apesar de ainda não configurar objeto de estudo formal elencado pelo DSM, tem sido discutida em trabalhos clínicos recentes (relatos de caso) pelas importantes repercussões no desenvolvimento pessoal do indivíduo com TDAH. Sua importância está na tendência a se manifestar como um perfeccionismo patológico, fazendo com que essas pessoas criem barreiras intransponíveis para si tanto em contexto profissional como pessoal, incorrendo em padrões de relacionamento ruins e reforçando sentimentos de inadequação e insuficiência (Modestino *et al.*, 2024).

Por fim, interessa dizer que diante desse relevante teor cultural, ambiental e relacional, a construção da autoestima não pode ser entendida como aspecto constitutivo do Self sem a devida contextualização. É importante ressaltar que prejuízos nesse constructo podem ocorrer de forma recorrente em jovens com TDAH pela combinação complexa entre suas vulnerabilidades individuais e as

pressões externas, o que demanda uma leitura integrada e sensível das experiências subjetivas (Sampaio *et al.*, 2024).

Desafios para a Equipe de Saúde

A compreensão das repercussões da cultura da alta performance sobre a autoestima de jovens adultos com TDAH amplia o olhar sobre as necessidades de cuidado dessa população. As dificuldades relacionadas à atenção, organização, gerenciamento do tempo e regulação emocional não se manifestam de maneira isolada, mas são vivenciadas em contextos nos quais produtividade, eficiência e desempenho são frequentemente utilizados como parâmetros de reconhecimento e valorização. Nesse cenário, um dos principais desafios para as equipes de saúde consiste em reconhecer que determinadas manifestações de sofrimento podem estar relacionadas não apenas às características do transtorno, mas também à forma como o indivíduo vivencia e interpreta as exigências presentes em seu cotidiano.

Nesse sentido, a escuta qualificada constitui uma importante ferramenta de cuidado. Mais do que identificar sintomas ou dificuldades funcionais, é necessário compreender como o jovem adulto percebe sua própria trajetória, quais experiências considera frustrantes, que expectativas estabelece para si e de que maneira interpreta situações recorrentes de insucesso, comparação ou cobrança. Sentimentos como culpa, inadequação, incapacidade e fracasso não devem ser automaticamente atribuídos ao TDAH, mas compreendidos dentro da história de vida e dos contextos nos quais o sujeito está inserido. A escuta, portanto, possibilita acessar dimensões subjetivas que podem permanecer invisíveis quando a atenção dos profissionais está restrita às manifestações clínicas.

Outro desafio consiste na identificação precoce de situações de sofrimento psíquico. A pressão contínua para produzir, cumprir metas e manter determinado padrão de desempenho pode contribuir para sobrecarga emocional e afetar a autoestima, especialmente quando o jovem percebe uma distância persistente entre aquilo que espera realizar e aquilo que consegue concretizar. Mudanças no comportamento, isolamento social, desmotivação, sentimentos persistentes de incapacidade, dificuldades de funcionamento cotidiano e sofrimento relacionado ao desempenho merecem atenção durante o acompanhamento em saúde. Reconhecer essas manifestações permite que a equipe avalie suas repercussões e considere, quando necessário, estratégias de cuidado compartilhado e encaminhamentos para outros pontos da rede.

Essa perspectiva exige também superar uma concepção de cuidado centrada exclusivamente no controle dos sintomas do TDAH. O cuidado integral pressupõe considerar a pessoa em sua complexidade, incluindo aspectos emocionais, familiares, sociais, educacionais, profissionais e culturais. Para o jovem adulto, isso significa compreender de que maneira as demandas relacionadas aos estudos, trabalho, relações interpessoais, organização da vida cotidiana e projetos de futuro interferem em seu bem-estar. A atenção à autoestima, nesse contexto, não deve ser entendida como um elemento secundário, mas como parte da compreensão das

experiências que podem favorecer ou comprometer a saúde mental e a qualidade de vida.

A educação em saúde constitui outra possibilidade de atuação. Informações qualificadas sobre o TDAH podem contribuir para que o indivíduo compreenda suas características de funcionamento e reconheça que determinadas dificuldades não representam necessariamente falta de inteligência, esforço ou capacidade. Da mesma forma, discutir criticamente os padrões de produtividade disseminados socialmente pode favorecer uma percepção mais realista sobre limites, necessidades e diferentes formas de organização da vida cotidiana. A educação em saúde, portanto, pode contribuir para reduzir interpretações culpabilizantes e favorecer maior compreensão sobre a relação entre indivíduo, contexto e saúde.

Nesse processo, o fortalecimento da autonomia e da autoeficácia também se apresenta como elemento relevante. O cuidado não deve estabelecer como finalidade a adaptação do jovem adulto a padrões rígidos de produtividade, mas favorecer a construção de estratégias que sejam possíveis e significativas para sua realidade. Isso pode envolver a identificação de potencialidades, a definição de objetivos compatíveis com as necessidades individuais, a organização de estratégias para lidar com demandas cotidianas e o reconhecimento dos próprios limites. Valorizar pequenas conquistas e processos de evolução pode contribuir para deslocar a percepção de desempenho baseada exclusivamente em resultados e favorecer uma relação mais saudável com as próprias capacidades.

Outro aspecto fundamental refere-se ao trabalho multiprofissional. As repercussões do TDAH sobre a autoestima e o bem-estar não se restringem a uma única dimensão do cuidado e, portanto, podem demandar diferentes saberes e perspectivas profissionais. A articulação entre profissionais permite ampliar a compreensão das necessidades apresentadas pelo jovem, evitando que questões emocionais, sociais ou funcionais sejam analisadas de maneira fragmentada. Nesse sentido, a atuação compartilhada pode favorecer planos de cuidado mais individualizados e coerentes com a complexidade das demandas apresentadas.

A articulação com a rede de atenção à saúde e com outros espaços sociais também constitui um desafio importante. As necessidades do jovem adulto com TDAH podem ultrapassar os limites dos serviços de saúde, envolvendo universidade, ambiente de trabalho, família, serviços de saúde mental e outros equipamentos sociais. A equipe de saúde, portanto, precisa reconhecer essas diferentes dimensões e, quando necessário, favorecer a articulação entre os serviços e profissionais envolvidos. Essa perspectiva contribui para evitar que o cuidado seja fragmentado e permite considerar os diferentes contextos nos quais o jovem desenvolve sua vida.

Dessa forma, a atuação da equipe de saúde diante das repercussões da cultura da alta performance sobre jovens adultos com TDAH requer uma mudança de perspectiva: do olhar centrado exclusivamente no déficit para uma compreensão que considere também as experiências, os contextos e as potencialidades do sujeito. Escutar, identificar situações de sofrimento, promover educação em saúde, fortalecer autonomia, articular diferentes saberes e favorecer a integração da rede são estratégias que podem ampliar a qualidade do cuidado. Mais do que ensinar o

indivíduo a produzir de acordo com padrões socialmente estabelecidos, o desafio consiste em construir, juntamente com ele, possibilidades de cuidado que respeitem sua singularidade, seus limites e seus projetos de vida.

Assim, a equipe de saúde ocupa um lugar relevante não apenas no acompanhamento das manifestações do TDAH, mas também na identificação das condições sociais e subjetivas que atravessam a experiência desses jovens. Considerar os efeitos da cultura da alta performance sobre a autoestima permite ampliar a compreensão do processo saúde-doença e reafirma a necessidade de práticas de cuidado que não culpabilizem o indivíduo por não corresponder a modelos idealizados de desempenho. O desafio, nesse sentido, é contribuir para que o jovem adulto com TDAH possa desenvolver estratégias de participação, autonomia e bem-estar sem que seu valor pessoal seja reduzido à sua capacidade de produzir, cumprir metas ou alcançar padrões externos de sucesso.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A discussão desenvolvida neste capítulo permitiu compreender que as repercussões do TDAH em jovens adultos não podem ser analisadas exclusivamente a partir de suas manifestações clínicas. As dificuldades relacionadas à organização da rotina, ao gerenciamento do tempo, ao cumprimento de prazos e à regulação emocional são vivenciadas em contextos sociais marcados por expectativas crescentes de produtividade, eficiência e desempenho. Nesse cenário, a cultura da alta performance pode atravessar a construção da autoestima, especialmente quando a distância entre padrões idealizados de produtividade e as possibilidades concretas de funcionamento do jovem com TDAH é acompanhada por comparação, cobrança, frustração e sentimentos de inadequação.

A relação entre cultura da alta performance, autoestima e TDAH evidencia a necessidade de ampliar o olhar sobre esses jovens, considerando não apenas sintomas e limitações funcionais, mas também suas experiências subjetivas, condições de vida, relações e expectativas sociais. Para a equipe de saúde, esse entendimento representa um desafio à superação de práticas centradas exclusivamente no transtorno, demandando uma perspectiva de cuidado integral que reconheça as dimensões emocionais, sociais e contextuais envolvidas no processo saúde-doença.

Nesse sentido, a escuta qualificada, a identificação de situações de sofrimento, a educação em saúde, o fortalecimento da autonomia e da autoeficácia e a construção de estratégias individualizadas constituem possibilidades importantes de cuidado. Da mesma forma, o trabalho multiprofissional e a articulação com os diferentes pontos da rede são fundamentais para responder a necessidades que ultrapassam os limites de uma única área de atuação. O cuidado, entretanto, não deve ter como finalidade adaptar o indivíduo a padrões rígidos de produtividade, mas favorecer estratégias que respeitem sua singularidade, potencialidades, limites e projetos de vida.

Por fim, discutir TDAH, autoestima e cultura da alta performance amplia a compreensão dos desafios contemporâneos relacionados à saúde mental de jovens adultos. Reconhecer que o sofrimento pode ser atravessado tanto pelas características do transtorno quanto pelas exigências dos contextos em que esses sujeitos vivem permite construir práticas de saúde mais acolhedoras e não culpabilizantes. Dessa forma, a atuação da equipe de saúde pode contribuir para promover autonomia, bem-estar e qualidade de vida, deslocando o foco da necessidade de “produzir mais” para a possibilidade de viver e desenvolver-se de maneira mais saudável e compatível com a singularidade de cada sujeito.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BECK, Judith S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.

BIASE, Rian da Cruz. **Crise existencial, narrativa e modernidade: uma reflexão contemporânea**. Cadernos Miroslav Milovic, Recife, v. 3, n. 2, p. 107–123, jul./dez. 2025. Disponível em: <http://miroslavmilovic.com.br/index.php/cadernos/article/view/140/101>. Acesso em: 24 de maio de 2026.

BORGES, Andressa de Castro. **TDAH em adultos: impactos no trabalho, desafios de diagnóstico e necessidade de inclusão organizacional**. 2025. 70 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Administração) - Instituto Federal da Paraíba, Unidade Acadêmica de Gestão, IFPB, 2025. Disponível em: <https://repositorio.ifpb.edu.br/bitstream/177683/5010/1/AndressaBorges.pdf>. Acesso em: 15 de maio de 2026.

BRASIL. **Lei nº 14.254, de 30 de novembro de 2021**. Dispõe sobre a identificação precoce de sinais de dislexia, do Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH) ou de outro transtorno de aprendizagem. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 1 dez. 2021. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2019-2022/2021/lei/L14254. Acesso em: 29 abr. 2025

BRASIL. Ministério da Saúde. **Entre 5% e 8% da população mundial apresenta transtorno de déficit de atenção com hiperatividade**. Brasília, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/entre-5-e-8-da-populacao-mundial-apresenta-transtorno-de-deficit-de-atencao-com-hiperatividade>. Acesso em: 3 abr. 2025.

CASTRO, Carolina Xavier Lima; LIMA, Ricardo Franco de. Consequências do transtorno do déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) na idade adulta. **Revista Psicopedagogia**, v. 35, n. 106, p. 61–72, 2018. Disponível em: <https://revistapsicopedagogia.com.br/revista/article/view/339>. Acesso em: 15 de maio. 2026.

MACHADO, Kayque Figueiredo; RODRIGUES, Roger Giovane. **A importância da autoestima para o desempenho acadêmico: um relato de experiência sobre alunos com transtornos do neurodesenvolvimento.** In: CONGRESSO DE EDUCAÇÃO, INTERDISCIPLINARIDADE E PRÁTICAS ESCOLARES, v. 1, n. 3, 2025. Anais [...], p. 01–12, 2025. Disponível em: <https://revistas.ceeinter.com.br/eduinter/article/view/2291>. Acesso em: 30 de maio. 2026.

MARCHETTO, Daniele Bolsan; SILVA, Rayane Paradelo da. **Psicologia em diálogo: depressão, ansiedade, luto e outros desafios humanos.** Londrina: Editora Científica, 2023.

MARIM, Fernando Aucco; THEODORO, Bruna Heloisa Carvalho; LIMA, Jennyfer da Silva. Ampla visão em relação ao Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH): uma revisão bibliográfica. **Revista Eletrônica Ciência & Tecnologia Futura**, v. 1, n. 1, p. 113–130, 2025. Disponível em: <https://revista.grupofaveni.com.br/index.php/revista-eletronica-ciencia-tecnologia/article/view/2110>. Acesso em: 23 de maio de 2026.

MODESTINO, Edward J.; DODSON, William W.; CERITOĞLU, Handan Titiz; ZAYED, Basel. Rejection Sensitivity Dysphoria in Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: A Case Series. **Acta Scientific Neurology**, v. 7, n. 8, p. 23-30, ago. 2024. Disponível em: <https://www.researchgate.net>. Acesso em: 30 de maio de 2026.

NOGUEIRA, Lorena Franklin Mayrink; LODI, Sofia Rosana Zappa; ZANINI, Carlos; SCALVI, Gustavo Fernandes; CAPRARA, Larissa Milanezi Fabriz; BIAZIM, Miriana de Araujo; DOMENICONI, Camila. **O papel do diagnóstico sobre a percepção da autoestima em indivíduos com TEA e/ou TDAH.** SciELO Preprints, 2025. p. 1-28. Disponível em: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/10741>. Acesso em: 27 de maio de 2026.

NUNES, Victor Tufani. **O capital visual: redes sociais, imagem e subjetividade no capitalismo contemporâneo.** 2024. 115 f. Dissertação (Mestrado em Artes) Instituto de Artes, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2024. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Victor-Nunes-12/publication/398493554_O_Capital_Visual_Redes_sociais_imagem_e_subjetividade_no_capitalismo_contemporaneo/links/693848fa7e61d05b530ce85a/O-Capital-Visual-Redes-sociais-imagem-e-subjetividade-no-capitalismo-contemporaneo.pdf. Acesso em: 3 jun. 2025.

OLIVEIRA, Ana Luisa Brito; BARROZO, Sarah Carolinne Vasconcelos; FARIAS, Ruth Raquel Soares; BRANCO, Gislene Mariana Pereira Castelo; RIBEIRO, Lucas Lima; NUNES, Caroline Cabral. O impacto do tdah - transtorno do déficit de atenção e hiperatividade na vida adulta: uma revisão integrativa de literatura. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 10, n. 8, p. 773–787, 2024. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/15094>. Acesso em: 16 de maio. 2026.

OLIVEIRA, Débora Silva de; CUNHA, Eduardo Christian Fateixa; FREIRE, Nicole Van Hemelryck Moniz; SILVEIRA, Imna Victhorya; MOREIRA, Isabella Doriguêto. O manejo do TDAH em adultos: uma revisão narrativa. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 6, n. 6, p. 1301-1316, 2024. Disponível em: <https://bjih.s.emnuvens.com.br/bjih/article/view/2378>. Acesso em: 18 de maio de 2026.

PERUCI, Flavia Cristina. **Desafios e estratégias para trabalhadores com Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) no ambiente laboral**. 2024. Trabalho de Conclusão de Curso (Tecnólogo em Gestão Empresarial) - Faculdade de Tecnologia de São Carlos, Centro Paula Souza, São Carlos, 2024. Disponível em: <http://ric-cps.eastus2.cloudapp.azure.com/handle/123456789/23664>. Acesso em: 15 de maio de 2026.

RIBEIRO, Carla Beatriz Carvalho; OLIVEIRA, Elizabeth Guedes de Souza. **Transtorno do déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) e sua relação com a baixa autoestima e relacionamentos problemáticos**. In: BANDEIRA, Gláucio Martins da Silva; SILVA, Cristiana Barcelos da; MELO, Roger Goulart (orgs.). Olhares da Educação: ações, rupturas e conhecimento na construção de saberes coletivos. v. 5, 2023. Venda Nova do Imigrante: Editora e-Publicar, p. 197–205. Disponível em: <https://editorapublicar.com.br/ojs/index.php/publicacoes/issue/view/45>. Acesso em: 24 de maio de 2026.

SABOYA, Eloisa; SARAIVA, Dagoberto; PALMINI, André; LIMA, Pedro; COUTINHO, Gabriel. Disfunção executiva como uma medida de funcionalidade em adultos com TDAH. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 56, p. 30–33, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/spMkkdPL3W4JjnZSSB9dvWc/?lang=pt>. Acesso em: 27 de maio de 2026.

SAMPAIO, Bianca Rios; SAMPAIO, Natália Sobrinho; ROMAGNOLI NETO, Tadeu; CASTELLI, Cinthia Cervigne; RIBEIRO, Ludmila Pantaroto Lima; MARQUES, Henricco Batista; GONÇALVES, Maria Clara Cardoso Bonilha; CUNHA, Samuel Correa; BENEDINI, Letícia Nerath; SIMABUKU, Marcela Emy Wadamori; WADAMORI, Julia Emy; GOUVEIA, Marina Edwirges Rocha; CASTRECHINI, Maria Victoria Vilela Perroni; WITCOSKE, Carolina Ferreira; SANTIAGO, Ruan Braga. O impacto do Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH) em adultos e a importância do diagnóstico precoce. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 6, n. 9, p. 961-970, 2024. Disponível em: <https://bjih.s.emnuvens.com.br/bjih/article/view/3417>. Acesso em: 30 de maio de 2026.

SAMPAIO, Denise Braga. A hipervelocidade nas redes sociais online: perspectivas filosóficas e informacionais. **Brazilian Journal of Information Science: Research Trends**, Marília, v. 17, p. 1–24, 2023. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9161386>. Acesso em: 24 de maio de 2026.

SANTOS, Letícia Gomes; SANTOS, Luana Gomes; GODOI, Rodrigo Aparecido de; LOPES, Robson Ferreira. **A cultura da agitação propagada pelas redes**

sociais. In: **Anais da Exposição Anual de Tecnologia, Educação, Cultura, Ciências e Arte do Instituto Federal de São Paulo** – Campus Guarulhos, v. 4, 2024. IFSP – Campus Guarulhos. Disponível em: <https://revista.gru.ifsp.edu.br/exatecca/article/view/263/152>. Acesso 15 maio 2026.

SANTOS, Matheus Istofel Oliveira; FREITAS, Tayane Cavalcante Martins; NERY, Thálita Kellem Matias; BOSQUE, Isabela. **Diagnóstico tardio do transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) em adultos e seus impactos psicológicos.** *Lumen et virtus*. v. 16, n. 54, 2025. Disponível em: <https://periodicos.newsciencepubl.com/LEV/article/view/9943>. Acesso em: 28 de maio. 2026.

SILVA, Marina da Conceição. A relação entre redes sociais e autoestima. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 7, n. 4, p. 417-439, 2021. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/976>. Acesso em: 30 de maio. 2026.

SILVA, Rafaela Souza da. **Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH); Incidência diagnóstica; Escola; Medicalização; Inclusão.** Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) - Universidade La Salle, Canoas, 2025. 24 f. Disponível em: <https://repositorio.unilasalle.edu.br/handle/11690/4295>. Acesso em: 15 de maio de 2026.

WHITTEMORE, Robin; KNAFL, Kathleen. The integrative review: updated methodology. **Journal of Advanced Nursing**, Oxford, v. 52, n. 5, p. 546 - 553, 2005. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x>. Acesso em: 17 de maio de 2026.