

Melhor ferramenta de IA para apoio em reuniões com TDAH em 2026

Reuniões podem sobrecarregar a atenção e a memória de trabalho. Saiba o que procurar em uma ferramenta de IA para reuniões com apoio de atenção e como Hedy ajuda durante a conversa.

Publicado por Julian Pscheid · 2 de abril de 2026 · Atualizado 8 de maio de 2026

[Ler este artigo online: https://www.hedy.ai/pt/post/best-ai-tool-for-adhd-meeting-support/](https://www.hedy.ai/pt/post/best-ai-tool-for-adhd-meeting-support/)



Profissional em uma reunião virtual com suporte de IA na tela de um laptop

Se reuniões fazem parecer que seu cérebro precisa equilibrar seis coisas ao mesmo tempo, o problema geralmente não é esforço. É carga.

Você está tentando ouvir, acompanhar o que importa, lembrar seu ponto antes que outra pessoa termine de falar, decidir o que precisa de acompanhamento e se manter presente o suficiente para contribuir. Para muitos adultos com TDAH, essa combinação é onde as reuniões começam a desandar.

Resposta curta: se você tem TDAH e reuniões sobrecarregam sua atenção ou memória de trabalho, a ferramenta de IA mais útil geralmente é aquela que ajuda durante a conversa, não apenas depois.

Hedy é construída para esse trabalho porque funciona como uma coach de reuniões com IA, não apenas como um notetaker passivo. Ela oferece transcrição ao vivo (/pt/help/understanding-hedy-transcripts/), Sugestões Automáticas (/pt/help/automatic-suggestions/) durante sessões, Highlights (/pt/help/hedy-highlights/) com um toque, Tópicos (/pt/help/understanding-hedy-topics-organize-your-sessions-unlock-deeper-insights/) para conversas recorrentes, notas de preparação, resumos (/pt/help/session-recaps-and-detailed-notes/) e exportações. O objetivo não é tratar TDAH. É reduzir quanto

contexto de reunião você precisa acompanhar manualmente durante uma conversa importante.

Para quem é isto

Este guia é para profissionais que se sentem sobrecarregados em conversas ao vivo, especialmente quando as reuniões são rápidas, ambíguas, importantes ou uma atrás da outra.

Isso pode incluir:

- fundadores e gestores equilibrando vários assuntos
- consultores e coaches gerenciando conversas repetidas com clientes
- candidatos a vagas em entrevistas
- profissionais do conhecimento que perdem o fio quando as discussões andam rápido
- qualquer pessoa que sai de reuniões com fragmentos em vez de uma visão clara do que aconteceu

Isto não é aconselhamento médico e não é um guia diagnóstico. É um guia prático de seleção de ferramenta para apoio em reuniões.

Por que reuniões podem ser difíceis com TDAH

Adultos com TDAH podem ter dificuldade com atenção, organização, gestão do tempo, multitarefa, memória, seguir instruções e concluir projetos.[1]

Em reuniões, isso pode aparecer assim:

- você foca em um ponto e perde os dois seguintes
- você pensa em algo útil, depois perde a ideia enquanto espera sua vez
- você toma notas de forma tão intensa que para de participar
- você sai com o formato emocional da conversa, mas não com os compromissos exatos
- você sabe que algo importante foi dito, mas não consegue encontrar depois

A CHADD descreve função executiva como um conjunto de habilidades envolvidas em memória de trabalho, planejamento, organização, autorregulação e gestão de tarefas.[2] Em português claro: reuniões podem virar um teste ao vivo de memória e atenção.

É por isso que uma boa ferramenta de reunião para apoio ao TDAH não deve ajudar apenas depois da reunião. Ela deve ajudar enquanto a reunião ainda está em movimento.

Por que notetakers passivos resolvem apenas parte do problema

Uma transcrição pode ajudar depois. Isso importa.

Mas se uma ferramenta só se torna útil depois que a conversa termina, ela perde a parte mais difícil do trabalho: manter-se orientado enquanto a conversa está acontecendo.

Um notetaker passivo pode ajudar na revisão, mas não reduz necessariamente a carga cognitiva ao vivo de:

- acompanhar uma discussão rápida
- manter seu próximo ponto em mente
- lembrar decisões e itens de ação

- recuperar-se depois que sua atenção se desvia
- conectar esta reunião à anterior

Se seu problema central é "eu perco o fio em conversas ao vivo", a documentação pós-reunião é apenas uma resposta parcial.

O que procurar em uma assistente de reunião se você tem TDAH

A orientação da CHADD para adultos com TDAH no trabalho aponta para apoios práticos como registrar detalhes, dividir o trabalho em partes menores, usar checklists e definir lembretes.[3] Uma assistente de reuniões com IA útil segue o mesmo padrão. Procure ajuda com cinco trabalhos práticos.

1. Manter-se presente

Você não deve ter que escolher entre ouvir e documentar. A ferramenta deve capturar contexto suficiente para que você possa manter sua atenção na conversa.

2. Recuperar-se rapidamente

A atenção escapa. Isso não significa que a reunião inteira precisa ser perdida. Você precisa de uma forma de voltar à conversa sem pedir que todos repitam.

3. Capturar momentos-chave sem atrito

Anotar tudo é exaustivo. O padrão melhor é marcar o que importa e deixar a ferramenta preservar o contexto ao redor.

4. Reduzir o caos do acompanhamento

Uma reunião não deve terminar como uma parede de texto. Você precisa de um caminho mais claro da discussão para próximos passos, notas e revisão.

5. Criar continuidade entre conversas recorrentes

Se este é um fluxo de cliente, equipe, contratação, coaching ou projeto, a próxima reunião não deve parecer começar do zero.

Como Hedy ajuda durante a conversa

Hedy é construída em torno de suporte para conversas ao vivo. Essa é a diferença importante.

Veja como o produto se conecta aos problemas de reunião acima:

Problema na reunião | Recurso da Hedy | Como ajuda

Você está tentando ouvir e tomar notas ao mesmo tempo | Transcrição ao vivo | A conversa é capturada enquanto você permanece engajado

Você perde o fio durante uma discussão rápida | Sugestões Automáticas e contexto de sessão ao vivo | Hedy pode mostrar prompts e contexto enquanto a reunião ainda está acontecendo

Você nota um momento importante, mas não quer parar para escrever | Hedy Highlights | Um toque marca o momento para você voltar a ele depois

Você tem conversas repetidas com a mesma pessoa ou projeto | Tópicos e notas de preparação | Sessões relacionadas permanecem agrupadas, e Hedy pode ajudar você a se preparar a partir do contexto anterior

Você tem dificuldade em dar sequência depois da reunião | Resumos, exportações e revisão de sessão | Você tem um registro mais limpo para revisar, compartilhar ou transformar em próximos passos

O benefício prático é simples: você não precisa depender tanto da memória bruta no meio da reunião. Se a carga da reunião vem de trabalhar em um segundo idioma, e não de esforço de atenção relacionado ao TDAH, veja o guia complementar para falantes não nativos de inglês (</pt/post/ai-meeting-assistant-non-native-english-speakers/>) .

Cenários reais de reunião em que Hedy se encaixa

Reuniões internas uma atrás da outra

Quando seu dia empilha uma conversa depois da outra, os detalhes se misturam. Hedy pode capturar a sessão, marcar momentos importantes e manter conversas relacionadas juntas em Tópicos para que você não reconstrua contexto do zero.

Conversas com clientes ou de coaching

Se você usa Hedy para conversas de coaching (</pt/ai-coaching-mentoring/>) com o mesmo cliente ao longo do tempo, continuidade importa. Hedy ajuda a preservar o que aconteceu em cada sessão e dá a você um ponto de partida melhor antes da próxima.

Entrevistas de emprego

Entrevistas criam muita pressão: ouvir com cuidado, responder com clareza, lembrar o que você planejou dizer e se adaptar no momento. O modo de sessão Entrevista de Emprego (</pt/post/job-interview-coaching-ai-hedy/>) da Hedy é construído para candidatos que querem suporte durante esse tipo de conversa.

Check-ins de projeto

Reuniões de projeto costumam incluir decisões dispersas, bloqueios e próximos passos. Highlights e resumos tornam mais fácil voltar às partes que importam em vez de vasculhar uma transcrição bruta.

Onde Hedy talvez não seja a opção certa

Hedy não é para toda necessidade relacionada ao TDAH.

Ela não é uma ferramenta de diagnóstico, tratamento, produto de terapia ou dispositivo médico. Ela não trata TDAH nem promete melhora de sintomas.

Também não substitui acomodações no trabalho, coaching, medicação, terapia ou sistemas pessoais que já funcionam para você.

Use Hedy quando o problema é a carga prática da reunião: coisas demais para acompanhar, pouca memória de trabalho, muitos detalhes se movendo ao mesmo tempo e atrito demais depois da chamada.

Como experimentar Hedy em uma reunião

Escolha uma reunião real esta semana em que perder contexto custaria caro.

Antes da reunião:

1. escolha o modo de sessão certo
2. adicione a reunião a um Tópico se ela fizer parte de um fluxo contínuo

3. anote algumas notas de preparação se houver contexto que você quer que Hedy considere

Durante a reunião:

1. deixe Hedy lidar com a camada de captura
2. use Highlights em vez de tentar escrever tudo
3. olhe para as Sugestões Automáticas quando precisar de suporte

Depois da reunião:

1. revise o resumo
2. confira seus Highlights
3. exporte ou compartilhe a sessão se necessário
4. adicione a próxima conversa relacionada ao mesmo Tópico

A primeira vitória não é produtividade perfeita. É sentir-se menos disperso.

Perguntas frequentes

Qual é a melhor ferramenta de IA para apoio em reuniões com TDAH?

A melhor ferramenta é aquela que apoia a reunião ao vivo, não apenas o recap. Para sobrecarga em reuniões relacionada ao TDAH, procure transcrição ao vivo, recuperação rápida de contexto, captura leve de highlights, resumos úteis e continuidade entre conversas recorrentes. Hedy é projetada em torno desse suporte durante a conversa.

Hedy é uma ferramenta de tratamento para TDAH?

Não. Hedy não é tratamento, ferramenta diagnóstica, produto de terapia ou dispositivo médico. É uma coach de reuniões que pode ajudar a reduzir atrito prático em reuniões ao capturar contexto, mostrar sugestões e organizar sessões.

Uma transcrição é suficiente para apoio em reuniões com TDAH?

Às vezes, mas muitas vezes não. Uma transcrição ajuda depois da reunião. Se seu desafio é manter-se orientado durante a conversa, você também precisa de suporte enquanto a reunião está acontecendo.

Hedy pode ajudar se minha atenção se desviar durante uma reunião?

Hedy não pode impedir distração. Ela pode dar a você um caminho de recuperação: transcrição ao vivo, contexto de sessão, Highlights e um registro estruturado para revisar depois.

Quais recursos da Hedy importam mais para reuniões que exigem muita atenção?

Comece com transcrição ao vivo, Sugestões Automáticas, Highlights, Tópicos, notas de preparação e resumos. Esses recursos se conectam diretamente às partes mais difíceis de reuniões de alta carga: manter-se presente, recuperar contexto, marcar o que importa e dar sequência depois.

Páginas relacionadas da Hedy

- Assistente de reuniões com IA para profissionais de negócios (/pt/ai-meeting-assistant-coach/)

- Assistente de reuniões com IA para falantes não nativos de inglês (/pt/post/ai-meeting-assistant-non-native-english-speakers/)
- Melhores assistentes de reuniões com IA para 2026 (/pt/post/top-5-ai-meeting-assistants/)
- Hedy vs. Otter.ai (/pt/post/hedy-vs-otter-ai-comparison/)
- Hedy vs. Granola (/pt/post/granola-alternative/)
- Coaching para entrevistas de emprego (/pt/post/job-interview-coaching-ai-hedy/)
- Coaching e mentoria com IA (/pt/ai-coaching-mentoring/)
- Sugestões Automáticas da Hedy (/pt/help/automatic-suggestions/)
- Hedy Highlights (/pt/help/hedy-highlights/)
- Recaps de sessão e notas detalhadas (/pt/help/session-recaps-and-detailed-notes/)
- Configurações de privacidade da Hedy para reuniões com IA (/pt/post/ai-meeting-privacy-settings-explained/)

O ponto principal

A melhor ferramenta de IA para apoio em reuniões com TDAH não é a que produz mais texto. É a que ajuda você a se manter presente, recuperar contexto e carregar menos carga mental enquanto a reunião ainda está em andamento.

Esse é o trabalho para o qual Hedy foi construída. Escolha uma conversa importante esta semana, rode com Hedy e veja se o suporte ao vivo em reuniões ajuda você a se sentir menos disperso antes, durante e depois da chamada.

Fontes

[1] National Institute of Mental Health, "TDAH em adultos: 4 coisas para saber", acessado em 5 de maio de 2026. <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/adhd-what-you-need-to-know>

[2] CHADD, "Habilidades de função executiva", acessado em 5 de maio de 2026. <https://chadd.org/about-adhd/executive-function-skills/>

[3] CHADD, "Ter sucesso no trabalho", acessado em 5 de maio de 2026. <https://chadd.org/for-adults/succeeding-in-the-workplace/>

Hedy AI · Coaching de IA ao vivo para conversas importantes

[Experimente o Hedy grátis: https://www.hedy.ai/pt/downloads/](https://www.hedy.ai/pt/downloads/)

<https://www.hedy.ai/pt/post/best-ai-tool-for-adhd-meeting-support/>