

Neurofeedback: atividades cognitivas apresentam melhora quando aliadas ao treinamento cerebral

Mãe de adolescente com TDA recorreu ao método e se sente aliviada com progresso do filho

Durante a pandemia, Carolina Santos*, 54 anos, precisou dividir suas atividades domésticas com os cuidados com o filho Gabriel*, 16 anos. A partir do convívio mais intenso, a mãe percebeu comportamentos que necessitavam de atenção e, graças a isso, ela descobriu que a falta de atenção que o filho apresenta não é desobediência e sim, o Transtorno de Déficit de Atenção (TDA).

“Quando estávamos isolados, eu percebi que ele não interagia comigo, eu precisava dar vários comandos e era muito estressante, até então eu achava que era pirraça, preguiça, menos que era algum déficit neurológico. Aí comecei a pesquisar e conversar com pessoas da família que conhecem um pouco do assunto para investigar. No final de 2020, ele fez vários testes com uma [neuropsicóloga](#)”, explica a mãe.

Da descoberta do diagnóstico até o início do tratamento, a jornada tem sido intensa e de muito aprendizado. Gabriel é estudante do 2º ano do ensino médio e tem uma rotina que inclui aulas de reforço, curso de redação, aulas de futsal e provas semanais. Suas matérias preferidas na escola são: Biologia, Química e Matemática. Para o futuro, almeja carreira na área da [saúde](#). “Pretendo me formar em Medicina para trabalhar com Pediatria porque admiro a profissão e gosto de estar com crianças”, planeja.

Apesar do diagnóstico de Transtorno de Déficit de Atenção

(TDA) ter sido revelado apenas em janeiro de 2021, lá em 2019 a orientadora escolar do jovem já sinalizava sobre os primeiros sinais. “Ela disse que meu filho é um menino ótimo, esperto, educado, mas muito repetitivo nos erros, era preciso falar sempre a mesma coisa com ele. Depois desse sinal, fiquei mais atenta, aí com a convivência mais próxima naquele período de isolamento social, ficou visível para mim que ele apresentava algo diferente mesmo”, relata Carolina.

Passada a surpresa inicial após a confirmação, Carolina passou por momentos de aflição, mas entendeu que a missão enquanto mãe era maior que só educar. “Hoje, entendendo o TDA, mudei minha forma de agir, eu cobrava muito do meu filho algo que ele não podia me dar e, por isso, pedi desculpas a ele”.



Além da medicação prescrita por um profissional da área, Carolina recorreu ao neurofeedback por indicação da cunhada, que é médica. “Esse acompanhamento foi um divisor de águas na vida do Gabriel e na minha. Ele mudou muito, considero que foi positivo. Até recebi elogio de um professor do meu filho dizendo que ele está com o raciocínio mais rápido, mais

concentrado. A escola tem elogiado muito a evolução dele”, celebra a mãe.

Treinamento cerebral com neurofeedback

O [psicólogo](#) e especialista em neurofeedback Yuri Wolff explica que o método é um treinamento cerebral. “Imagine como se fosse ir à academia, o instrutor apresenta os exercícios que você precisa fazer e, aos poucos, os músculos vão se desenvolvendo. Com o neurofeedback é a mesma coisa. A partir desse olhar da atividade elétrica do cérebro, a gente consegue observar o que está acontecendo na vida daquela pessoa e o que a gente precisa treinar para chegar ao resultado almejado”, explica Wolff.

Outra analogia interessante é como andar de bicicleta que, por mais que você passe anos sem pedalar, quando voltar a andar vai conseguir se equilibrar novamente. “No neurofeedback o cérebro vai aprender habilidades novas que vão te pertencer e permanecer no longo prazo”, complementa o profissional.

O treinamento com neurofeedback é feito com ajuda de um aparelho que possibilita fazer uma leitura do funcionamento do cérebro em tempo real. “É como se fosse um espelho na tela do computador, que vai retroalimentar o que está acontecendo no cérebro da pessoa. Por exemplo, no caso de alguém com dificuldade de atenção, é possível observar nessa leitura quais são as áreas do cérebro que precisam ser treinadas para que ela consiga ficar mais tempo atenta”, detalha Wolff.

Para a realização do treinamento com neurofeedback, o psicólogo explica que não é necessário ter uma solicitação médica. Antes de iniciar, é preciso fazer uma avaliação de eletroencefalografia do cérebro para buscar suas potencialidades e desafios. A depender dos resultados, define-se a quantidade de sessões recomendadas. O protocolo de atendimento é individualizando e, normalmente, são necessárias, no mínimo, 20 sessões para a obtenção da

efetividade da técnica.

O neurofeedback é uma modalidade de Biofeedback, também chamada de Biofeedback de EEG ou [neuroterapia](#) que surgiu do encontro do conhecimento das áreas da medicina, psicologia, da psicofisiologia, biologia, [engenharia biomédica](#) e da informática. Enraizado em tecnologia, a técnica consiste em um sistema de treinamento do cérebro 100% não invasivo, livre de drogas, que ajuda o sistema nervoso central (CNS) a fazer melhor uso dos recursos naturais do cérebro.

Durante o treinamento, a pessoa não recebe nenhum tipo de estímulo elétrico vindo do aparelho, mas, sim, feedback ou sinais de saída que se relacionam com suas próprias atividades elétricas neuronais. Assim, sinais auditivos ou gráficos são emitidos cada vez que o cérebro funciona de forma mais eficiente. “O objetivo do treinamento é fazer com que o cérebro funcione de maneira mais eficiente, orgânica e sem gastar mais energia, melhorando o desempenho cognitivo e a estabilidade emocional”, destaca Wolff.

O neurofeedback tem uma aplicabilidade muito grande, podendo auxiliar pessoas que sofrem de insônia, déficit de atenção, estresse, ansiedade, fadiga, compulsão, transtornos de humor, depressão, sendo também útil para vestibulandos e concurseiros que querem aumentar o foco, absorver mais conhecimento ou atletas que querem melhorar o rendimento nos esportes. “Com o neurofeedback conseguimos treinar o cérebro para todas essas questões”, ressalta o profissional.

**Nomes fictícios a pedido do adolescente.*

Fonte: Agência Educa Mais Brasil

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp (93) 98404 6835- (93) 98117 7649.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar

até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp:-93- 984046835 (Claro) -Site: www.folhadoprogresso.com.br e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e-mail: adeciopiran.blog@gmail.com

<https://www.folhadoprogresso.com.br/novo-prazo-para-comprovar-informacoes-do-prouni-2022-vai-ate-amanha-20/>