

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/>

[Descubra as diferenças entre medo e fobia e saiba como tratá-los](#)

“São situações de psicodinâmicas diferentes”, explica psicólogo

É muito comum encontrar alguém dizendo ter medo ou fobia de algo, mas como saber quando se trata de um ou de outro? Comente, medo e fobia são confundidos ou tidos como a mesma coisa, mas são completamente diferentes.

O psicólogo e professor do curso de [Psicologia](#) da [Faculdade Pitágoras](#), Clauberson Sales do Nascimento Rios, explica que é importante saber diferenciar se o que a pessoa sente é um medo ou se o quadro já evoluiu para a fobia. “Apesar de muitas pessoas confundirem, são situações de psicodinâmicas diferentes. A fobia é considerada como transtorno mental ansioso, podendo incapacitar a pessoa no desenvolvimento de

suas atividades cotidianas. Já o medo é uma resposta impulsiva normal a uma situação real de risco”, diferencia o psicólogo.

Dados presentes no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-V) revelam que as pessoas que convivem com algum tipo de fobia são mais propensas a cometer suicídios. Entre as fobias mais comuns descritas estão: aerofobia (medo de andar de avião), aracnofobia (medo de aranha), claustrofobia (medo de lugares pequenos e fechado), entomofobia (medo de barata) e fobia social (medo de relações humanas).

Entre os pontos a serem observados, como alerta Cleuberson, é a distorção da realidade que contribui para uma reação desproporcional frente a algo que a pessoa sinta medo. “A pessoa de certo modo cria uma situação de pavor, desproporcional à realidade naquele momento, e fica de certo modo escravizada a esta relação. Situações de traumas na infância, por exemplo, claro que podem ser gatilhos e podem desencadear fobias, por isso crianças e adolescentes são os mais vulneráveis. Porém, trata-se de um evento mais complexo e, por isso, necessita da avaliação de um profissional qualificado”.

O tratamento de uma fobia deve ser iniciado após um diagnóstico minucioso, que abranja aspectos físicos, cognitivos e psicossociais. Segundo o psicólogo, a avaliação é o ponto de partida para a escolha das técnicas mais eficazes para atender às necessidades específicas de cada paciente.

“A [psicoterapia](#) auxilia muito os pacientes a aprenderem a lidar com as fobias e amenizar o problema. Aliado a isso, algumas pessoas, com transtornos mais severos, também passam por acompanhamento psiquiátrico fazendo, quando necessário, a introdução de medicamentos adequados em cada caso”, finaliza.

Fonte: Agência Educa Mais Brasil

Jornal Folha do Progresso em 07/03/2022/16:26:37

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/veterinario-lista-alimentos-mais-indicados-para-caes-e-gatos-confira/>

Cartilha sobre saúde mental na pandemia é disponibilizada por universidade carioca

Produzido por alunos e professores, o material está disponível na internet

Desde o início da pandemia, a Liga Acadêmica de Terapia Cognitivo-Comportamental (LATCC), grupo formado por professores e alunos de [Psicologia](#) da Universidade Estadual do Rio de Janeiro (UERJ), tem produzido conteúdos que abordam a saúde mental e temas como ansiedade, convivência entre pais, avós e filhos e empatia. A cartilha é produzida e

disponibilizada de forma gratuita.

“O objetivo é compartilhar o trabalho acadêmico de forma acessível. Com a pandemia, centralizamos esforços para o tema. Em um primeiro momento, publicamos uma cartilha para pais e responsáveis com opções de atividades lúdicas com os filhos, separadas por faixa etária. Tentamos mostrar a importância de olhar para o outro”, explica a doutoranda Evlyn Rodrigues, uma das integrantes da LATCC.

A liga foi criada em 2017 e desde então atua com o objetivo levar à sociedade os conhecimentos da [terapia cognitivo-comportamental](#), abordagem psicoterápica baseada em evidências. Com a pandemia, as atividades presenciais foram pausadas e a internet foi o meio encontrado para continuar com os trabalhos, sejam produzindo as cartilhas ou com outros eventos on-line.

Para a coordenadora da LATCC, a psicóloga e professora de Psicologia da Uerj Angela Donato Oliva, a ação é um exemplo de como usar produção acadêmica em prol da sociedade. “O conhecimento tem que ser abrangente, atingir o máximo possível de pessoas. Por isso as cartilhas são gratuitas e têm linguagem simples, apesar de haver uma construção teórica por trás”, finaliza.

Confira abaixo os temas das cartilhas. Para acessá-las, basta clicar no título de cada uma.

[LIGando pais, filhos e avós na #quarentena](#)

[Ansiedade em tempos de isolamento social](#)

[Por que me sinto assim? Compreendendo, à luz da psicologia, minhas reações à pandemia de COVID-19](#)

[Empatia e cooperação frente à COVID-19](#)

* Com informações da CCS/CAPES

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

<http://www.folhadoprogresso.com.br/inep-seleciona-consultor-de-ensino-ead-saiba-como-participar/>

Projeto oferece atendimento psicoterapêutico para profissionais da saúde

Serviço é oferecido por meio de uma central de atendimento de segunda a sexta-feira

A [saúde mental](#) dos profissionais de saúde que estão na linha

de frente do combate ao novo coronavírus tem sido um tema recorrente. Lidar diariamente com uma série de situações pode contribuir para o desenvolvimento de quadros de ansiedade, depressão, irritabilidade, transtornos de estresse agudo, dentre outros problemas.

Em razão disso, o projeto TelePSI oferece tratamento psicológico por telefone ou videochamada para profissionais da saúde. A iniciativa é uma parceria entre o Ministério da Saúde e o Hospital de Clínicas de Porto Alegre com a colaboração da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), do Departamento de Psiquiatria da Universidade Federal do Paraná (UFPR) e de outras instituições.

Como será feito o atendimento?

No primeiro contato, após uma avaliação, o profissional do projeto selecionará a melhor abordagem e tratamento para o paciente naquele momento. A teleconsulta será feita por videochamada, utilizando estratégias de intervenção em situação de crise, por meio de psicoeducação, psicoterapia cognitivo-comportamental e psicoterapia interpessoal.

Os pacientes identificados com potencial de risco ou sintomatologia muito intensa serão encaminhados para avaliação psiquiátrica. Se houver necessidade de medicação, o profissional será encaminhado para a rede de saúde local.

TelePSI

O objetivo do TelePSI é oferecer 10 mil horas de atendimento a profissionais que atuam no Sistema Único de Saúde e desenvolver uma pesquisa sobre a eficiência da técnica e os impactos na saúde mental dos participantes. O projeto também disponibiliza vídeos de psicoeducação que orientam sobre questões como ansiedade, depressão, estresse e luto.

Outro ponto da iniciativa é a capacitação para qualquer pessoa que deseje adquirir conhecimento para apoiar emocionalmente

aqueles com quem está convivendo durante a pandemia.

Os serviços serão oferecidos por meio de uma central de atendimento que funcionará de segunda a sexta-feira, das 8h às 20h, pelo telefone 0800 644 6543 (opção 4). A primeira ligação é para cadastro e avaliação.

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

<http://www.folhadoprogresso.com.br/calendario-de-inscricao-dos-programas-de-governo-sao-alterados/>

[Tetraplégico vence desafios e](#)

dá exemplo de superação

Apesar das limitações físicas e escassez de recursos, Levi Wenceslau formou em Psicologia

O paraibano Levi Wenceslau, 36, assim como muitos adolescentes, tinha o sonho de ser músico ao concluir o Ensino Médio. Mas, no dia em que completaria 23 anos de vida, uma tragédia altera toda a sua trajetória. Levi foi vítima de um grave acidente automobilístico. Um cavalo morto na estrada dividiu sua vida em antes e depois daquele fatídico dia. Uma fratura na quarta vértebra cervical o deixou tetraplégico.

Entre os cinco passageiros do veículo, incluindo o motorista, Levi foi a vítima com maior gravidade. Ele passou três meses internado, respirando por meio de aparelhos, com uma rotina entre internações e altas médicas. “Virei prisioneiro no meu próprio corpo”, define.

Nos longos períodos de internação, boa parte delas em unidades de terapia intensiva (UTI's) de hospitais públicos, Levi percebeu a transformação catastrófica em seu corpo. Além da rápida perda de peso, sofreu com infecções, crises nervosas de pânico e muitas escaras, feridas profundas na pele por não ser mudado de posição no leito hospitalar. O homem de 1,70m, que chegou a pesar 35kg, só dormia sob efeito de medicamentos tarja preta.

Veja ao Vídeo:

<https://youtu.be/DB6Nz06kPBU>

“Em uma situação de extrema dor e impotência, achei que fosse morrer e até desejei que isso acontecesse logo”, conta em seu primeiro livro autobiográfico Cadeira Elétrica, Memórias de quem sobreviveu. Sob o cuidado dos irmãos – os pais já haviam falecido na época do acidente – conseguiu voltar para casa mediante assinatura de um termo de responsabilidade. Sua

condição de vida era frágil, inspirava muitos cuidados.

O acidente provocou uma mudança radical na vida de Levi e na de toda sua família. “Tive que aprender a viver com muitas limitações, descobrir novas capacidades para estar constantemente me adaptando. Sigo aprendendo a sobreviver”.

O sonho da adolescência de tocar um instrumento musical nunca mais tinha permeado os pensamentos do jovem; mas havia a necessidade de seguir em frente. Além das limitações físicas, ele adquiriu transtornos psicológicos. Sofreu com depressão, não queria sair de casa e não via mais sentido algum para a vida. Foram cinco anos reclusos, em tratamento psíquicos e com muito apoio da família. “Como eu vi que não ia morrer, tive que buscar alternativas para sofrer menos”, conta pragmático.

Sem recursos suficientes, ganhou uma cadeira motorizada através de uma campanha de arrecadação. Apesar de estigmatizar sua deficiência, o objetivo o proporcionou um pouco de independência. A partir deste momento, estudar foi um projeto de sobrevivência, autonomia e superação. Um amigo indicou o [Educa Mais Brasil](#) e Levi cogitou a possibilidade de se matricular no curso de [Psicologia](#). “Eu já estava desistindo, mas fui aprovado com uma bolsa de 50% de desconto”, fala lembrando que, na época, tinha como renda um salário mínimo, que mal dava para comprar a longa lista de medicamentos.

O retorno aos estudos era uma forma de retomar a interação social e voltar a sentir-se vivo. “Ter que sair de casa todos os dias para ir para a faculdade foi fundamental na minha ressocialização”, avalia. Formado há três anos em Psicologia, pela [UNIME](#), Levi atende atualmente em consultório particular. Viver sem conseguir movimentar braços e pernas, preso à uma cadeira de rodas, não impede que ele saia diariamente de casa para amenizar o sofrimento do próximo. “Confesso que, de início, não existia vocação para cuidar do outro, não. Eu queria apenas ocupar o tempo e minha mente para amenizar a dor, o meu sofrimento”.

Com o tempo, seu exemplo de superação foi se tornando mais uma ferramenta de trabalho no set terapêutico. “Hoje, eu me vejo com maior capacidade de me colocar no lugar do outro. A experiência traumática nos torna mais empáticos”. Além do tempo dedicado aos pacientes, Levi descobriu o talento literário. Já escreveu dois livros, uma autobiografia e uma outra publicação de crônicas. No momento, dedica-se à escrita da terceira publicação e planeja novos cursos de especialização e mestrado. “As possibilidades são infinitas”.

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

<http://www.folhadoprogresso.com.br/instituicoes-poderao-ofertar-aulas-a-distancia-por-cao-do-coronavirus/>

Aos 16 anos, baiano vende doce na rua para realizar sonho de abrir empresa

Conhecido como Wendell da Paçoca, jovem comemora resultado das vendas

Visionário e empreendedor, o jovem estudante do ensino médio Wendell Ferreira, de 16 anos, ficou conhecido nas ruas de Salvador por vender paçocas para realizar o seu sonho de tornar-se empreendedor. “Quero ser empresário. Para tudo tem um começo. Paçoca R\$1”. É assim que Wendell da Paçoca, como é conhecido, aborda os seus clientes nas sinaleiras da cidade.

Em quatro meses de vendas na rua, Wendell conseguiu juntar o montante que queria e conquistou mais do que o dinheiro pode comprar, como ele revela: “Fiz muito network, ganhei um curso de oratória, outro de investimento financeiro que custa R\$ 3 mil. Teve gente que me pagou R\$ 50 só pra tomar um café comigo e conhecer a minha história”.

O envolvimento do jovem empreendedor com os negócios começou quando ele trabalhava como menor aprendiz e estava insatisfeito com a falta de oportunidade de crescimento. Por isso, pediu demissão e com mil reais que recebeu da empresa investiu na sua primeira marca de roupas. Porém, o sonho de menino acabou em frustração, pois na época Wendell não tinha conhecimento financeiro e a marca de roupas não vingou.

Mas desistência não combina com ele e quando o sonho parecia inalcançável, o jovem inspirou-se no empresário Sílvio Santos, que trabalhou como vendedor ambulante e, hoje, é dono do Sistema Brasileiro de Televisão (SBT) e do Grupo Sílvio Santos.

Para o adolescente, a motivação vem do desejo de dar conforto

à sua família e ajudar outros jovens para que tenham consciência do seu potencial de empreender. “Enxerguei nos meus pais a dificuldade no padrão de vida, de trabalhar e só ter dinheiro para pagar contas. Quero poder aposentá-los e vou presentear a minha mãe com um restaurante. Ela ama a ideia mas, no início, achava que era maluquice, surreal”, conta.

Atualmente, Wendell usa o dinheiro das vendas para aprimorar seu [marketing digital](#), investindo em livros e cursos. Para o futuro, ele planeja cursar [Psicologia](#) e continuar ajudando pessoas na carreira de empreendedorismo.

“Meu negócio é ajudar pessoas. Existem jovens, como eu, que precisam de incentivos e exemplos. Quero que eles olhem pra mim e se inspirem. Estou montando um grupo de jovens que querem empreender. Nesse grupo, vou ajudar na área empresarial deles”, conta.

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](http://www.folhadoprogresso.com.br) E-mail:folhadoprogresso@folhadoprogresso.com.br e/ou e-mail:adeciopiran_12345@hotmail.com

<http://www.folhadoprogresso.com.br/universitarios-podem-concorrer-a-premio-de-r-5-mil-saiba-como-participar/>

