

INFORMAÇÕES SOBRE NEUROTERAPIA - QEEG E NEUROFEEDBACK

O que é Neurofeedback?

Neurofeedback, também conhecido como EEG Biofeedback, é um tipo de neuroterapia na qual se utiliza uma interface cérebro-computador que mapeia as amplitudes das ondas cerebrais em várias bandas de frequência (delta, teta, alfa, beta, gama) com o objetivo de fornecer feedback audiovisual para a auto-regulação.

Qual é o uso clínico do Neurofeedback?

Algumas condições diagnósticas, tais como déficit de atenção e hiperatividade (ADD/ADHD), dificuldades de aprendizagem, estresse pós-traumático (PTSD), lesões cerebrais (TBI), traumas, depressão, ansiedade, ataques de pânico, problemas de sono, autismo, dor crônica, vício, e outras, estão associadas a excesso ou deficiência de certas ondas cerebrais em partes específicas do cérebro. Treinar o cérebro para a auto-regulação da atividade das ondas cerebrais é uma alternativa de tratamento para estas condições.

Como é o tratamento com neuroterapia?

Os pacientes podem alterar o padrão de suas ondas cerebrais por meio de repetidos feedbacks através de uma tela de computador. O tratamento envolve o treinamento do cérebro, da mesma forma como se exercitam os músculos na academia. O tratamento consiste em:

- sessão inicial
- QEEG (mapeamento cerebral)
- sessões de treinamento com neurofeedback

Como é a sessão inicial de neuroterapia?

A sessão inicial tem por objetivo colher informações sobre o paciente e avaliar os sintomas. A sessão inicial pode levar mais de uma sessão dependendo da necessidade de testes. O T.O.V.A (Teste de Variáveis de Atenção) e o CNS Vital Signs (teste neurocognitivo), são testes

computadorizados que podem ser recomendados.

O que é QEEG?

QEEG (eletroencefalograma quantitativo), também conhecido como mapeamento cerebral, é uma ferramenta de avaliação utilizada para orientar o tratamento com neurofeedback. O QEEG consiste na gravação da atividade elétrica do córtex cerebral capturada por sensores não-invasivos colocados no couro cabeludo e orelhas. Nenhuma eletricidade é introduzido no corpo da pessoa durante o processo. O mapeamento cerebral é feito antes das sessões de treinamento.

Como é uma sessão de QEEG?

A pessoa que se submete a uma avaliação de QEEG vai estar usando uma touca semelhante a uma touca de natação durante aproximadamente 1 hora. Durante este tempo, pequenas quantidades de gel e exfoliante serão aplicados a áreas do couro cabeludo. Com os olhos abertos e fechados a pessoa será convidada a manter-se inerte, porém alerta. Após a avaliação, a pessoa poderá optar por usar um chapéu. O gel sairá facilmente depois de lavar o cabelo.

Há recomendações específicas para o mapeamento cerebral?

A fim de obter um mapa cerebral preciso, a pessoa que se submete ao QEEG deverá:

- Dormir duas boas noites de sono antes da avaliação.
- Lavar o cabelo duas vezes e não usar condicionador e outros produtos para o cabelo.
- Consumir uma refeição moderada de baixo teor de açúcar cerca de 30 a 90 minutos antes da avaliação.
- Abster-se de: cafeína (por exemplo, café, refrigerante, pílulas de dieta), no dia do mapeamento cerebral; nicotina, por 14 horas antes do mapeamento cerebral; álcool, por 72 horas antes do mapeamento cerebral; drogas, por vários dias antes do mapeamento cerebral (exceto aquelas prescritas por médico).
- Se necessário, será pedido que remova as lentes de contato. Trazer a caixinha de lentes.

Como é a sessão de treinamento com neurofeedback?

Durante uma sessão de neurofeedback, um ou dois sensores são colocados sobre o couro cabeludo (em áreas específicas do cérebro), e nos lóbulos das orelhas. Em seguida, o paciente executa uma tarefa, enquanto assiste a uma tela de computador e ouve estímulos auditivos. As sessões de neurofeedback ocorrem duas vezes por semana, durante cerca de 20 a 40 sessões. Dependendo dos sintomas poderão ser 60 a 80 sessões. Cada sessão leva cerca de 45 minutos.

Neurofeedback tem efeitos colaterais?

Poderão ocorrer efeitos colaterais leves, tais como: cansaço, desorientação, ou ansiedade; dor de cabeça; dificuldade para dormir; agitação ou irritabilidade. Muitos dos efeitos colaterais são temporários e deverão passar logo após a sessão. Informe seu terapeuta sobre quaisquer efeitos secundários, assim como mudanças na medicação, estilo de vida ou sintomas. Seu terapeuta poderá ajustar o seu protocolo de treinamento com base na sua informação.

Qual é o custo da neuroterapia?

O preço de uma sessão de neurofeedback é \$130. Há um desconto de 10% para pacotes de 10 sessões pagas antecipadamente em dinheiro ou cheque.

Posso fazer outra pergunta?

Por favor, esteja a vontade para discutir com Dra. Cristina Lima todas as suas dúvidas relacionadas a neuroterapia, neurofeedback, e QEEG.

Revisado em 12 de novembro de 2017