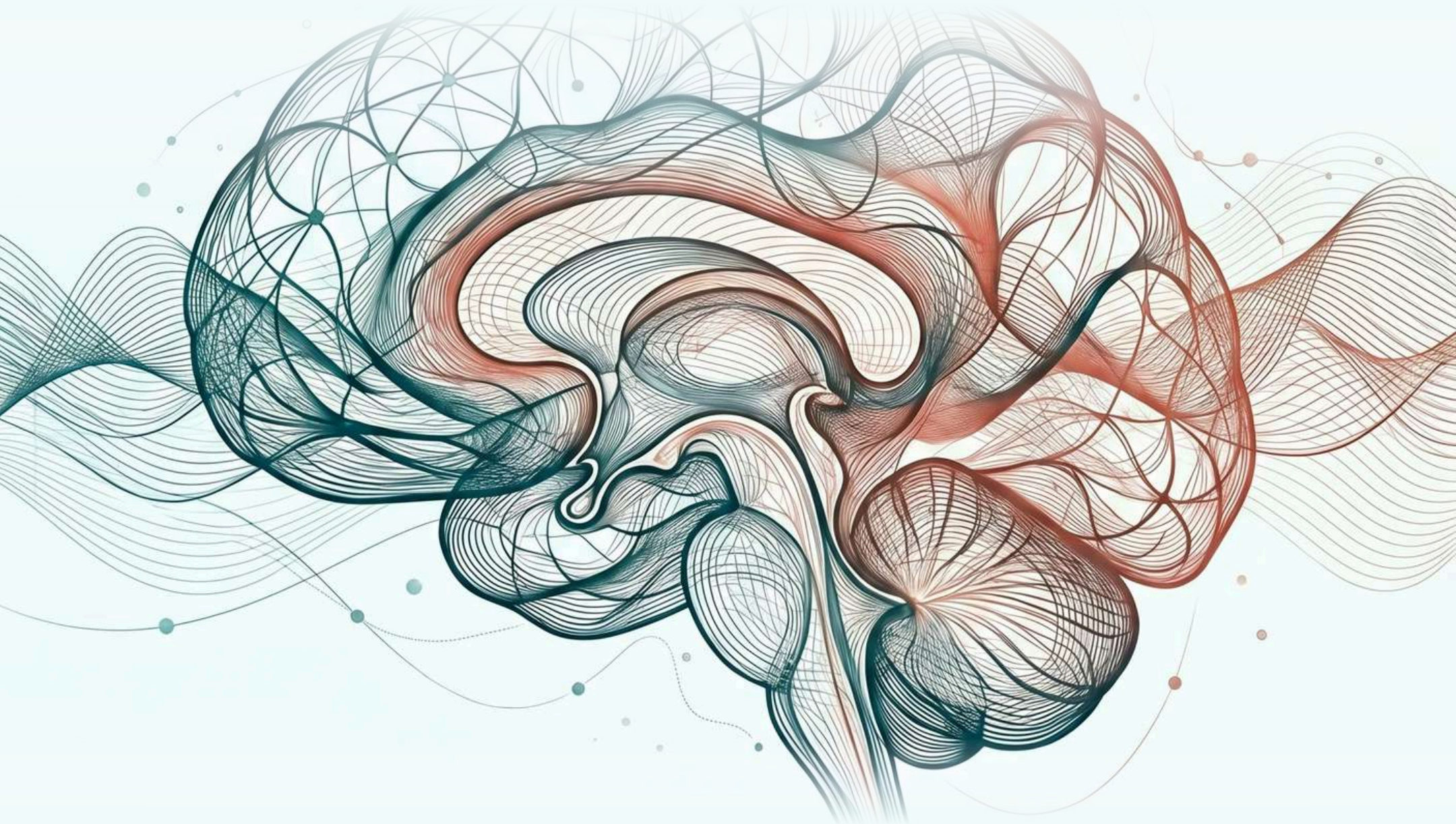
NEUROPSYQUE®

CÉREBRO SÃO,
VIDA SÃ

MAPEAMENTO qEEG E NEUROFEEDBACK:

O QUE SÃO? / QUESTÕES FREQUENTES



Rua Dr. Bastos Gonçalves, 5B R/C, 1600-898, Lisboa

+351 928 240 865

info@neuropsiquiatria.pt

ÍNDICE

1 O QUE É O MAPEAMENTO QEEG? 03

- O QUE AVALIA?
- COMO FUNCIONA?
- EM QUE CASOS É NECESSÁRIO?
- INFORMAÇÕES RELEVANTES

2 O QUE É O NEUROFEEDBACK? 05

- O QUE TREINA?
- COMO FUNCIONA?
- EM QUE CASOS É APLICADO
- INFORMAÇÕES RELEVANTES

3 RESULTADOS ESPERADOS - NEUROFEEDBACK 07

4 PROCESSO TERAPÊUTICO - NEUROFEEDBACK 08

5 QUESTÕES FREQUENTES 10

1

O QUE É O MAPEAMENTO QEEG?

O qEEG (Eletroencefalograma quantitativo) é um exame que mede a atividade elétrica das diferentes áreas do cérebro. Fornece uma "cartografia funcional", por comparação com valores de referência, ajudando assim a compreender padrões de funcionamento cerebral, e o reflexo desses padrões no comportamento, dificuldades e sintomas apresentados.

1. O QUE AVALIA

Padrões de funcionamento neurofisiológicos, captados em toda a estrutura cerebral na forma de atividade elétrica. Mede diferentes tipos de ondas cerebrais, o que permite detetar anomalias e traçar futuras intervenções.

2. COMO FUNCIONA

São colocados pequenos elétrodos no couro cabeludo, e o exame dura alguns minutos. Os dados são depois analisados por software especializado, e interpretados por profissionais com experiência na tecnologia.

3. EM QUE CASOS É NECESSÁRIO

Na Neuropsyque o qEEG é utilizado como meio complementar de diagnóstico, apoiando a avaliação clínica de sintomas de todo o espectro da neuropsiquiatria, e ainda no âmbito dos programas terapêuticos de Neurofeedback.

QEEG
-INFORMAÇÕES RELEVANTES-

POSSO AGENDAR DIRETAMENTE UM QEEG SEM MARCAÇÃO DE CONSULTA?

O qEEG deve ser sempre integrado numa avaliação clínica. Caso queria realizar o exame de forma isolada, com prescrição médica, pode fazê-lo.

O QEEG CONSEGUE 'VER' O CÉREBRO?

QEEG

Mede a atividade elétrica cerebral e ajuda a comprender como o cérebro está a funcionar.

VS

QUAL A DIFERENÇA PARA UMA RESSONÂNCIA MAGNÉTICA?

R. MAGNÉTICA

Mostra a estrutura e a anatomia cerebral. São exames diferentes e complementares.

O QEEG É SEGURO? PROVOCA DOR? TEM EFEITOS SECUNDÁRIOS?

Totalmente seguro. É um exame não invasivo e indolor, que raramente apresenta efeitos secundários.

PRECISO DE ALGUMA PREPARAÇÃO ANTES DO EXAME?

Recomenda-se comparecer com o cabelo limpo e seco, sem gel ou óleos. Poderão ser dadas orientações específicas sobre sono, cafeína ou medicação.

O QEEG É SUFICIENTE PARA DEFINIR UM TRATAMENTO?

Não. O qEEG é uma ferramenta de diagnóstico complementar. Os resultados devem ser interpretados em conjunto com a história clínica e os sintomas, numa avaliação realizada por um profissional especializado.

2

O QUE É O NEUROFEEDBACK?

O Neurofeedback é uma neuroterapia que permite observar a atividade cerebral e agir sobre o comportamento em tempo real. O paciente recebe estímulos visuais ou auditivos que reforçam padrões cerebrais saudáveis e desincentivam os padrões disfuncionais. Funciona como um "ginásio para o cérebro", que treina o cérebro a autorregular-se.

1. O QUE TREINA

O Neurofeedback treina o cérebro a autorregular padrões neurofisiológicos relacionados com atenção, ativação, relaxamento e estabilização emocional. O objetivo é um funcionamento mais saudável, consistente e adaptativo.

2. COMO FUNCIONA

Durante a sessão, sensores colocados no couro cabeludo registam a atividade cerebral. Esta informação é processada e transformada em feedback visual e/ou auditivo de imediato, em tempo real.

3. EM QUE CASOS É APLICADO

O Neurofeedback pode ser integrado em programas terapêuticos dirigidos aos mais distintos sintomas e queixas funcionais. Dificuldades de foco, ansiedade, stress, alterações do sono, autorregulação emocional, entre outras. O protocolo é sempre personalizado ao perfil de cada pessoa.

NEUROFEEDBACK -INFORMAÇÕES RELEVANTES-

POSSO INICIAR NEUROFEEDBACK SEM AVALIAÇÃO PRÉVIA?

Não. Na NeuroPsyque, o Neurofeedback integra-se num plano terapêutico individualizado. A avaliação clínica e o mapeamento qEEG são realizados antes da primeira sessão, de forma a planear o tratamento de forma segura.

O NEUROFEEDBACK PODE SUBSTITUIR A MEDICAÇÃO?

NEUROFEEDBACK

Atua diretamente no comportamento, através de feedback em tempo real, de forma progressiva.

VS

MEDICAÇÃO

Atua quimicamente no organismo e pode ajudar a controlar sintomas. Pode ser utilizada em paralelo, devendo ser controlada de forma atenta.

QUAL A DIFERENÇA ENTRE AS TERAPÊUTICAS?

O NEUROFEEDBACK É SEGURO? PROVOCA DOR? TEM EFEITOS SECUNDÁRIOS?

É um tratamento não invasivo e indolor. Havendo efeitos secundários, leves, geralmente aparecem e são abordados logo nas primeiras sessões.

PRECISO DE ALGUMA PREPARAÇÃO ANTES DAS SESSÕES?

Cabelo limpo e seco, sem gel ou óleos. Poderão ser dadas outras orientações específicas sobre sono, cafeína ou rotina no dia das sessões.

É PRECISO "SABER CONTROLAR" O CÉREBRO?

Não. O Neurofeedback não exige necessariamente esforço mental intenso, nem uma técnica especial por parte da pessoa. O treino funciona por adaptação, pela prática, através de ganhos graduais. A neuroplasticidade do cérebro irá facilitar cada sessão futura.

3

RESULTADOS ESPERADOS -NEUROFEEDBACK-

1. MAIS ATENÇÃO E FOCO

+ CONCENTRAÇÃO
+ CLAREZA
+ ORGANIZAÇÃO

2. MELHOR REGULAÇÃO EMOCIONAL

– STRESS
– ANSIEDADE

3. SONO, ENERGIA E RECUPERAÇÃO

– CANSAÇO
+ DISPONIBILIDADE

4. MELHOR DESEMPENHO

+ AUTORREGULAÇÃO
+ CONSISTÊNCIA
– FRUSTRAÇÃO

5. EVOLUÇÃO GRADUAL E CONTÍNUA

+ CONTROLO
+ BEM-ESTAR

IMPORTANTE

O NEUROFEEDBACK NÃO PRODUZ MUDANÇAS INSTANTÂNEAS.

Ainda que seja um tratamento **muito eficaz**, o Neurofeedback **não tem um efeito imediato** como acontece com alguns tratamentos farmacológicos. Os **resultados são progressivos** e devem ser monitorizados de perto por especialistas.

4

PROCESSO TERAPÊUTICO -NEUROFEEDBACK-

1. CONSULTA INICIAL

Conhecimento e análise detalhada do caso clínico (anamnese); Aplicação de instrumentos psicológicos de pré-avaliação; Explicação da técnica de Neurofeedback e dos passos seguintes.

2. ELETROENCEFALOGRAMA QUANTITATIVO (QEEG) - MAPEAMENTO CEREBRAL

Exame neurofisiológico para avaliar a atividade elétrica cerebral e definir o protocolo de intervenção personalizado.

3. CONSULTA DE DEVOLUÇÃO DE RESULTADOS

Entrega e análise do resultado do qEEG e plano de treino cognitivo com indicação do número de sessões de Neurofeedback (entre 10 a 15 sessões na primeira fase). Inclui: Relatório de resultados; Plano de intervenção personalizado.

4. INÍCIO DO PROTOCOLO DE INTERVENÇÃO

Sessões de Neurofeedback. Duração: 45 minutos cada; Frequência e número de sessões: entre 10 a 15 sessões, conforme o protocolo definido.

5. REAVALIAÇÃO INTERMÉDIA

Após a 10ª ou 15ª sessão: Realização de novo Eletroencefalograma Quantitativo (qEEG); Consulta de análise de resultados e reajuste do protocolo, se necessário.

6. CONTINUAÇÃO DO PROTOCOLO DE INTERVENÇÃO (2ª FASE)

Agendamento de nova série de 10 a 15 sessões de Neurofeedback.

7. AVALIAÇÃO FINAL

No final do percurso terapêutico: Realização do 3º qEEG; Consulta de entrega e análise do relatório final de resultados.

5

QUESTÕES FREQUENTES

MAPEAMENTO QEEG

1. O qEEG pode ajudar a perceber a origem dos sintomas?

- Sim. O qEEG pode ajudar a identificar padrões de funcionamento cerebral que permitem aos especialistas uma compreensão mais aprofundada da raíz dos sintomas, e maior clareza nos métodos terapêuticos a utilizar no tratamento.

2. O qEEG pode ajudar a compreender sintomas persistentes sem explicação clara?

- Em alguns casos, sim. O qEEG pode revelar alterações funcionais profundas na atividade cerebral, mesmo quando outros exames não mostram alterações evidentes.

3. O qEEG é eficaz em todas as idades?

- Sim. O qEEG pode ser realizado em crianças, adolescentes, adultos e idosos. A interpretação dos resultados é sempre adaptada à idade e ao contexto clínico de cada pessoa.

4. O qEEG pode ser influenciado pelo stress ou ansiedade no momento do exame?

- Sim. O stress, a ansiedade, o cansaço, o sono ou a cafeína podem influenciar a atividade cerebral no momento do exame. Por isso, estes fatores são considerados na análise dos resultados.

5. Como são analisados os resultados do qEEG?

- Os resultados são analisados através de software especializado e interpretados por profissionais clínicos, comparando os padrões cerebrais observados com bases de dados normativas adequadas à idade.

6. O que significa “desregulação” cerebral?

- “Desregulação” significa que determinadas áreas ou redes neurais do cérebro podem estar a funcionar de forma menos equilibrada ou eficiente, o que pode estar associado a sintomas patológicos cognitivos, emocionais e comportamentais.

7. O que significa “hiperatividade” ou “hipoatividade” em zonas específicas do cérebro?

- Significa que certas áreas do cérebro apresentam atividade acima ou abaixo do esperado. Dependendo da região envolvida, isso pode estar relacionado com dificuldades de atenção, ansiedade, impulsividade, fadiga mental, entre outras manifestações.

8. Que tipos de ondas cerebrais são medidas no qEEG?

- O qEEG mede diferentes tipos de ondas cerebrais, como delta, theta, alfa, beta e gama. Cada uma está associada a diferentes estados de funcionamento cerebral, como relaxamento, atenção, sono ou processamento cognitivo.

9. O qEEG consegue prever a resposta ao tratamento?

- O qEEG pode fornecer informações úteis para personalizar o tratamento e orientar decisões clínicas, mas não permite prever resultados com total certeza. Tal como em todos os métodos terapêuticos (como no caso da medicação), há muitas variáveis em jogo, que ultimamente determinam o sucesso e a durabilidade do tratamento.

NEUROFEEDBACK

1. O Neurofeedback funciona por estimulação elétrica ou magnética?

- Não. O Neurofeedback não estimula o cérebro com eletricidade nem magnetismo, como na EMT e na tDCS. A tecnologia baseia-se na monitorização e recolha de informação, ajudando o cérebro a autorregular-se através da adaptação a estímulos durante o treino.

2. As melhorias alcançadas são permanentes? O cérebro pode "desaprender" após terminar o Neurofeedback?

- A grande maioria das pessoas mantem melhorias a longo prazo, especialmente quando o treino é bem direcionado e integrado no acompanhamento clínico. No entanto, os resultados podem sempre variar de pessoa para pessoa.

3. O Neurofeedback é eficaz em todas as idades?

- O Neurofeedback pode ser utilizado em crianças, adolescentes, adultos e idosos, sendo o protocolo adaptado às características e necessidades de cada pessoa.

4. O Neurofeedback melhora a cognição?

- Em alguns casos pode contribuir para melhorias em áreas como atenção, concentração, processamento mental, autorregulação, e sim, também desempenho cognitivo.

5. O Neurofeedback altera a personalidade, as emoções ou a memória?

- O objetivo do Neurofeedback não é alterar a personalidade, mas sim promover um funcionamento cerebral mais equilibrado e eficiente. Algumas pessoas reportam grandes melhorias na estabilidade emocional, clareza mental e capacidade de concentração.

6. Existem contraindicações para o Neurofeedback?

- O Neurofeedback é geralmente considerado seguro e bem tolerado. Não há nenhuma contraindicação expressa. Ainda assim, cada caso deve ser avaliado individualmente por profissionais qualificados.

7. Posso fazer a minha vida normal após a sessão?

- Sim. Na maioria dos casos, é possível retomar imediatamente as atividades habituais após a sessão.

8. Duas pessoas com os mesmos sintomas podem precisar de protocolos diferentes? Sintomas semelhantes podem ter origens cerebrais diferentes?

- Sim. Pessoas com sintomas semelhantes podem apresentar padrões cerebrais consideravelmente diferentes. Por isso, a avaliação individual e o qEEG são importantes para personalizar o protocolo de Neurofeedback, e adequar o tratamento às necessidades específicas de cada "cérebro".

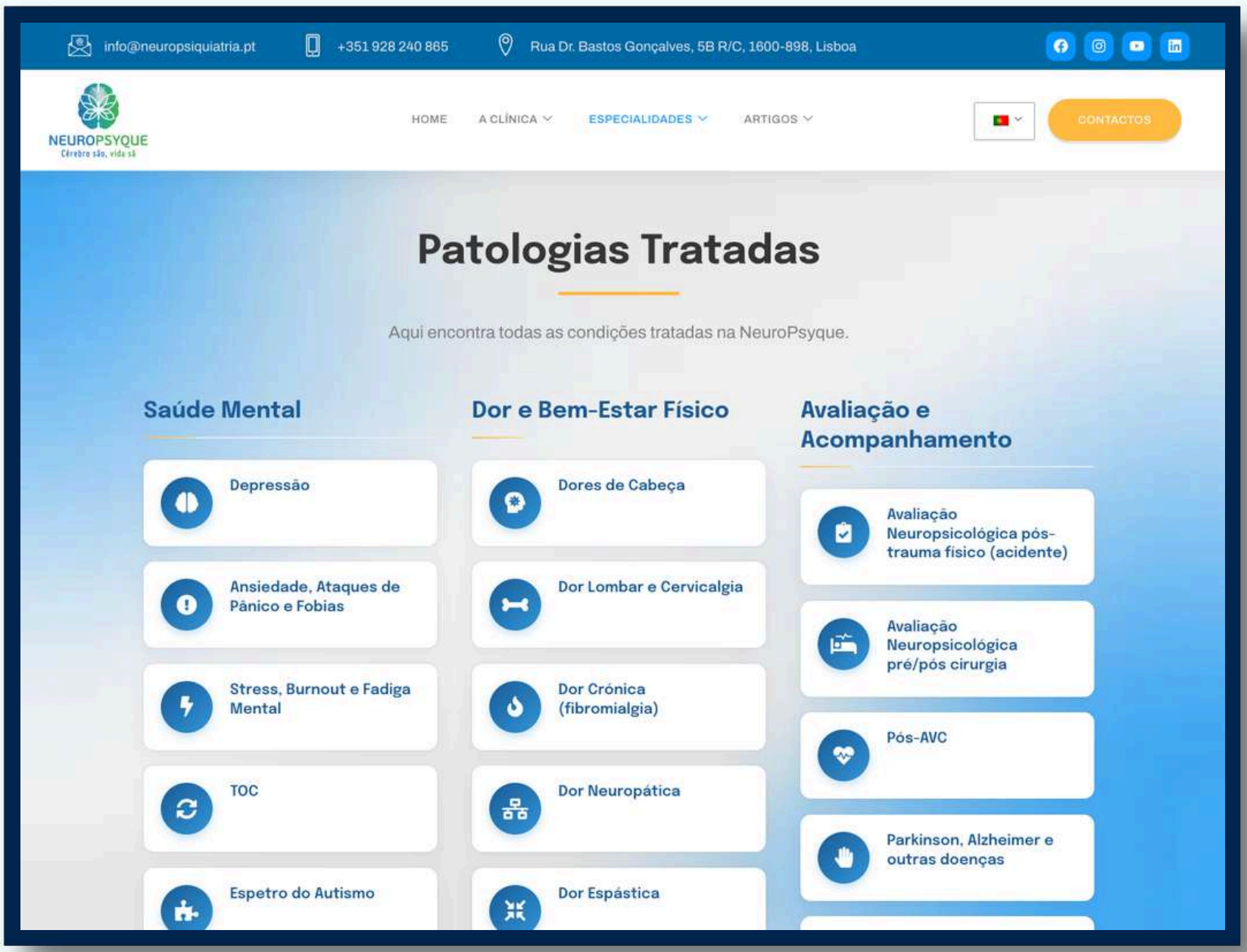
MAIS INFORMAÇÕES EM:

WWW.NEUROPSIQUIATRIA.PT/NEUROFEEDBACK-E-QEEG

qEEG & Neurofeedback

NEUROPSYQUE® | CÉREBRO SÃO, VIDA SÃ

PROCURA TRATAR UMA CONDIÇÃO ESPECÍFICA? ENCONTRE A CONDIÇÃO E A NOSSA ABORDAGEM EM:



WWW.NEUROPSIQUIATRIA.PT

Rua Dr. Bastos Gonçalves, 5B R/C, 1600-898, Lisboa

+351 928 240 865 info@neuropsiquiatria.pt