

# O programa, na prática

Sofia Almeida, Nelson Pires e Paulo Coimbra Lopes foram três dos profissionais que se submeteram ao programa de treino com *Neurofeedback*. As queixas iniciais revelavam problemas relacionados com o sono, a ansiedade, o *stress* e a dispersão. Eis o que contaram à *Pessoal* sobre as suas experiências.

**P**essoal (P): Na fase de diagnóstico, que aspetos foram considerados passíveis de melhoramento através do programa de treino com *Neurofeedback*?

**Sofia Almeida (SA):** Os aspetos passíveis de ser melhorados foram a concentração, a rapidez de pensamento, a ansiedade e os problemas de sono. O que me levou a aderir ao programa de *Neurofeedback* foi a crescente falta de concentração que eu sentia ao realizar as minhas tarefas diárias. Essa dificuldade levava a erros constantes no meu trabalho causando-me *stress* e ansiedade difícil de controlar. Também tinha problemas de sono, não conseguindo dormir mais de cinco horas por dia, o que agravava o estado aluado e de apatia em que me encontrava.

**Nelson Pires (NP):** Na fase de diagnóstico, para além da apresentação da técnica (que para mim era totalmente desconhecida), foi-me diagnosticada uma necessidade maior de concentração (devido aos inúmeros e variados assuntos que tenho de tratar durante o dia) bem como um cansaço permanente (resultante da elevada atividade a que estou sujeito). Aliás, isso foi tão notório que adormeci durante algumas das sessões. Para além disso, havia também necessidade de aumentar o foco de atenção e a priorização de assuntos. Foi bastante útil, porque confirmou algo que eu já suspeitava e permitiu conceber um plano de melhoria.

**Paulo Lopes (PL):** A minha principal questão, quando procurei o *Neurofeedback*, foi a resolução de um distúrbio de sono que me prejudicava imenso o meu quotidiano. Esse problema de sono tinha como causa principal uma enorme ansiedade derivada de um enorme *stress* a que estava sujeito na altura, derivado de problemas pro-

fissionais, mas essencialmente de problemas pessoais. Todas estas questões, distúrbio de sono, ansiedade e *stress* foram passíveis de serem melhorados, já que todos estavam interligados.



**P: Foi de simples execução, o processo utilizado?**

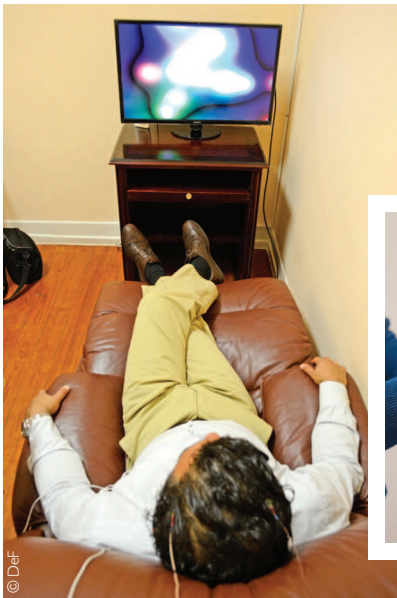
**SA:** O processo é simples. Na primeira consulta, fazem um exame ao nosso cérebro, onde nos é colocado um capacete "divertido", cheio de fios. Esse exame irá servir para diagnosticar quais os aspetos que podemos melhorar tendo em conta as nossas queixas. Em seguida, é-nos proposta a realização de um programa para treinar/desenvolver esses aspetos. As sessões são realizadas num gabinete, onde ficamos sentados num confortável cadeirão, são colados uns fios elétricos em alguns pontos da nossa cabeça e colocados uns auriculares. À nossa frente, temos um ecrã onde é iniciado um jogo cujo objetivo é conseguirmos, com o nosso cérebro, fazer com que duas bolas fiquem paradas. Quando não conseguimos esse objetivo, as bolas começam a disparar

em grande rapidez e o som nos auriculares vai-se tomando mais agudo e desconfortável. Antes de começarmos o jogo, são-nos ensinados alguns métodos para conseguirmos controlar as bolas, mas com o tempo vamos criando as nossas próprias técnicas.

No meu caso, foi-me proposto fazer 15 sessões de cerca de 30 minutos cada. Umas corriam melhor que outras, e, por vezes, saía da consulta com alguma frustração, embora o nível de dificuldade seja ajustado conforme o nosso estado de cansaço, ansiedade ou *stress*.

Para acabar, na última sessão é feita nova avaliação onde é novamente colocado o capacete cheio de fios elétricos. Os resultados são apresentados alguns dias depois, com uma comparação do cérebro antes e depois das consultas.

**NP:** Foi bastante simples, embora



exigisse disponibilidade e rigor com as marcações das sessões, de forma a manter a regularidade. Na essência foi um processo descomplicado e simples. Por outro lado, o Dr. Ivo Rocha, que conduzia as sessões, demonstrou sempre uma assertividade e profissionalismo que simplificavam bastante o processo.

**PL:** O processo foi-me explicado e de muito simples aplicação.

**P:** Na prática, o que mudou no seu comportamento?

**SA:** Logo após as sessões é difícil de avaliar. Mas com o passar do tempo sinto-me mais viva, mais desperta, mais concentrada. Muitas vezes, ficava a meio de uma conversa por não me vir à cabeça a palavra certa, interrompendo a linha de pensamento e tomando o diálogo aborrecido. Nesse aspeto, também senti uma evolução, pois o pensamento surge mais rápido e eficaz. Consigo lidar melhor com a minha ansiedade e a nível do sono, apesar de ainda ter algumas noites complicadas, tenho outras que durmo “que nem um anjo”.

**NP:** Julgo que aumentei bastante o meu nível de concentração nas tarefas a executar, diminuí o nível de dispersão que tinha quando lidava com vários assuntos ao mesmo tempo. Finalmente, constatei o meu elevado nível de cansaço (não apenas físico) e disciplinei-me para dormir mais (antes dormia quatro a cinco horas por dia, agora durmo pelo menos seis por dia).

**PL:** Melhorei o meu sono. Era esse o meu grande objetivo quando procurei o *Neurofeedback*. Como é óbvio, para

isso ter acontecido, o meu nível de stress reduziu e conseqüentemente a minha ansiedade. Notei melhorias quase imediatas.

**P:** De que modo influíram essas melhorias no seu trabalho?

**SA:** Eu trabalho na área do *Design Gráfico*, passo o dia em frente ao computador. É um trabalho muito criativo mas pouco “intelectual”. Além de gerir o meu *atelier* onde faço o trabalho de *designer*, secretária, gerente, etc., tenho ainda dois filhos que necessitam da minha ajuda na escola. O tempo de descanso é pouco, mas o facto de estar mais focada faz com que não cometa tantos erros, e os erros, além de causarem uma má impressão, são também uma perda do precioso tempo.

Sinto-me também menos ansiosa e mais capaz na realização das tarefas, o que me leva a um sentimento de maior realização pessoal. O facto de dormir melhor também é fundamental para me sentir mais descansada e com mais energia para o dia-a-dia.

**NP:** Estou certamente mais focado, mais concentrado, e disperso-me menos. Sendo que, sempre que tenho algum problema mais complexo para resolver, imagino a imagem que via enquanto realizava as sessões, o que

me ajuda a concentrar de imediato. Em suma, antes, era eficaz (atingia o resultado pretendido na solução de questões e problemas, às vezes com maior esforço) e agora sinto-me eficiente (atingo o resultado pretendido mas com menor esforço).

**PL:** O facto de ter melhorado o meu sono. Ando menos cansado, mais calmo, o que, como é óbvio, melhora o meu desempenho a todos os níveis.

**P:** Que saldo retira da experiência?

**SA:** Sem dúvida positiva. De tal maneira que coloquei o meu filho que estava com dificuldades de concentração na escola, a fazer o programa. A evolução dele foi mais rápida e evidente. Ele ainda só teve algumas sessões mas eu já noto diferença quando o ajudo a estudar. As notas melhoraram e ele começou a recuperar a autoestima que eu sentia que começava a perder.

**NP:** Um saldo bastante positivo, uma vez que, para além de conhecer uma técnica nova que ajuda realmente as pessoas, consegui usufruir dessa mesma técnica no meu dia-a-dia, no meu trabalho e na minha vida pessoal.

**PL:** Um saldo muito positivo. Como já referi nas questões atrás, o facto de ter melhorado o meu sono foi muito importante para o meu bem-estar. **▬**