

TREINO COGNITIVO E REABILITAÇÃO NEUROPSICOLÓGICA

Fortalecendo habilidades cognitivas para uma vida mais funcional e autônoma

Você ou alguém da sua família tem enfrentado dificuldades de memória, atenção, organização ou raciocínio no dia a dia? Está passando por um processo de recuperação após uma condição neurológica, ou busca fortalecer habilidades cognitivas de forma estruturada e acompanhada por um profissional especializado?

O treino cognitivo e a reabilitação neuropsicológica são intervenções voltadas ao fortalecimento, à manutenção e à recuperação de funções cognitivas, contribuindo para maior autonomia, segurança e qualidade de vida no cotidiano.

O que é?

O treino cognitivo é um conjunto de atividades estruturadas, orientadas por um profissional especializado, que estimulam funções como atenção, memória, linguagem, raciocínio, funções executivas e habilidades visuoespaciais.

A reabilitação neuropsicológica, por sua vez, é um processo clínico direcionado a pessoas que apresentam dificuldades cognitivas decorrentes de condições neurológicas, do neurodesenvolvimento ou de outras alterações de saúde. Ela busca reduzir o impacto dessas dificuldades na vida diária, por meio de estratégias compensatórias, reorganização de rotinas e desenvolvimento de recursos adaptativos.

Em ambos os casos, o trabalho é individualizado, considerando o perfil cognitivo, os objetivos, as necessidades e o ritmo de cada pessoa.

Para que serve?

O treino cognitivo e a reabilitação neuropsicológica podem contribuir para:

- fortalecer atenção, memória, raciocínio e funções executivas;
- desenvolver estratégias para lidar com esquecimentos, desorganização e dificuldades de planejamento;
- apoiar a recuperação funcional após AVC, traumatismo craniano, epilepsia ou outras condições neurológicas;
- auxiliar pessoas com TDAH, TEA, dificuldades de aprendizagem ou alterações do neurodesenvolvimento;
- promover manutenção cognitiva em processos de envelhecimento típico e em condições como Parkinson e quadros demenciais;
- favorecer maior autonomia, segurança e desempenho nas atividades acadêmicas, profissionais e do cotidiano;
- fortalecer a autoconfiança e a qualidade de vida, com base em evidências científicas atualizadas.

Para quem é indicado?

O treino cognitivo e a reabilitação neuropsicológica podem ser recomendados para crianças, adolescentes, adultos e idosos que apresentem:

- dificuldades de atenção, memória, organização ou planejamento;
- TDAH, TEA ou outras condições do neurodesenvolvimento;
- sequelas cognitivas após AVC, traumatismo craniano ou epilepsia;
- doenças neurodegenerativas, como Parkinson e demências;
- queixas de esquecimento e lentificação cognitiva relacionadas ao envelhecimento;
- necessidade de fortalecer habilidades cognitivas específicas identificadas em avaliação psicológica ou neuropsicológica prévia.

A indicação é sempre individualizada e pode ser definida a partir de uma avaliação neuropsicológica prévia ou de uma entrevista inicial com o profissional responsável.

Como funciona o processo?

1. Avaliação inicial ou revisão de avaliação prévia

O processo é iniciado com uma entrevista clínica e, quando necessário, com a análise de uma avaliação neuropsicológica já realizada, para identificar o perfil cognitivo, as áreas prioritárias de trabalho e os objetivos terapêuticos.

2. Planejamento personalizado

A partir dessas informações, é elaborado um plano de intervenção individualizado, com metas específicas, funções cognitivas priorizadas e estratégias adequadas à idade, ao diagnóstico (quando houver) e à rotina da pessoa.

3. Sessões de treino cognitivo e reabilitação

As sessões combinam atividades presenciais com o profissional e o uso de recursos tecnológicos complementares, como aplicativos e plataformas digitais específicas de estimulação cognitiva, sempre selecionados de acordo com a necessidade clínica de cada paciente.

Essa combinação permite tanto o acompanhamento clínico qualificado quanto a possibilidade de prática adicional entre as sessões, favorecendo a consolidação dos ganhos cognitivos.

4. Acompanhamento contínuo e ajustes no plano

O desempenho é acompanhado ao longo do processo, com ajustes periódicos nas metas, nas atividades e na frequência das sessões, conforme a evolução observada.

Qual é a frequência das sessões?

A frequência mínima recomendada é de 1 (uma) sessão semanal, podendo ser ajustada de acordo com a necessidade clínica, a intensidade do quadro e os objetivos terapêuticos, havendo a possibilidade de frequência maior quando indicado.

Qual é a duração do processo?

Diferentemente da avaliação psicológica e neuropsicológica, o treino cognitivo e a reabilitação neuropsicológica não possuem um prazo fixo de conclusão. O tempo de acompanhamento é indeterminado e definido de acordo com a evolução de cada pessoa, podendo ser de curto, médio ou longo prazo.

O acompanhamento é organizado em pacotes de sessões personalizados, definidos conforme o plano terapêutico, permitindo reavaliações periódicas dos objetivos e da continuidade do processo.

Por que investir no treino cognitivo e na reabilitação neuropsicológica?

Esse acompanhamento pode ajudar você ou seu familiar a:

- melhorar o desempenho em tarefas cognitivas do dia a dia;
- recuperar ou preservar funções cognitivas essenciais;
- desenvolver estratégias práticas para lidar com dificuldades específicas;
- ganhar maior autonomia, segurança e qualidade de vida;
- contar com acompanhamento profissional qualificado, associado a recursos tecnológicos atualizados.

Agende uma entrevista inicial e conheça o plano de treino cognitivo ou reabilitação neuropsicológica mais adequado para você ou para alguém de sua família.



João Carlos Oliveira da Silva – CRP: 06/127592

Com sólida experiência na área clínica, docência e em desenvolvimento humano e organizacional; graduado em Psicologia e em Recursos Humanos; possui especializações em Gestão Estratégica de Pessoas, em Psicologia Clínica Cognitivo-Comportamental, Neuropsicologia e em Sexualidade Humana; Especialista em Psicologia Clínica e Organizacional pelo Conselho Federal de Psicologia (CFP); Mestrado e Doutorado em Psicologia; membro da Federação Brasileira de Terapias Cognitivas (FBTC) e da Sociedade Brasileira de Neuropsicologia (SBNp). Atua como psicólogo clínico, organizacional e como docente em cursos de pós-graduação, graduação e extensão, possui certificações nas áreas de Educação, Gestão e Saúde.

Responsável técnico dos serviços de Psicologia e Neuropsicologia da Metacognitivo (CRP-J: 06-12230/J)