



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

**RECOMENDAÇÕES PARA
PSICÓLOGOS, ATLETAS E
TREINADORES**

>> RECOMENDAÇÕES GERAIS

A pandemia COVID-19 afecta e tem impacto em todos os cidadãos e em todos os contextos sociais, não sendo o **contexto desportivo** uma excepção. **Os atletas, os treinadores e os profissionais que os apoiam, como é o caso dos Psicólogos, também estão em isolamento**, a confrontar-se com sentimentos de ansiedade, medo e frustração. Mas também confrontam-se ainda com questões e dúvidas particulares que decorrem do facto da situação de isolamento, acarretando um período de inactividade incerto, poder ter **impactos profundos no desempenho desportivo**: Como treinarei agora? Será que ainda existirá época desportiva? Que calendário competitivo subsiste? Como exerço a minha função de treinador? Como posso apoiar atletas e treinadores neste momento difícil?

Por outro lado, o contexto desportivo sempre colocou os seus intervenientes fora da sua zona de conforto e em situações de desafio e permanente adaptação. A competição contra o vírus poderá ser demorada, mas será seguramente mais um palco onde atletas, treinadores e profissionais que os apoiam revelarão as suas **competências e capacidade de superação**.

Considerando a circunstância excepcional que vivemos e as necessidades específicas dos agentes desportivos, sugerem-se algumas **recomendações** cujo objectivo é **ajudar atletas, treinadores e Psicólogos que os apoiam, a gerir adequadamente emoções e comportamentos em situação de isolamento**.

- **Lembre-se que é normal e expectável sentir ansiedade, medo, preocupação, frustração ou zanga.** Pode sentir-se mais nervoso e agitado, ter dificuldade em pensar noutras coisas (que não a pandemia e o seu impacto no rendimento profissional desportivo) ou ter alterações ao apetite, humor ou mais dificuldade em adormecer e dormir. Aceite estas reacções como fazendo parte da situação que está a viver neste momento.
- **Identifique os pensamentos que o estão a perturbar** e pergunte-se sobre a probabilidade deles efectivamente acontecerem (ex. é possível que fique doente, mas se cumprir o isolamento físico e todos os procedimentos de protecção, não é provável que seja contaminado). Contraponha-lhes factos. Concentre-se em cenários alternativos e tente adoptar pensamentos realistas e uma atitude positiva.
- **Mantenha-se informado e actualizado**, mas use apenas fontes oficiais de informação, como a DGS, a OMS e a OPP. Não consulte informações mais do que duas vezes por dia. Combata a tendência para se focar apenas na informação negativa, procurando bons exemplos de cooperação e apoio nesta fase ou de situações de pessoas recuperadas, e mas procure, sobretudo, informação correcta sobre as formas de contágio e protecção.
- **Fale com amigos, e familiares e colegas de profissão.** Partilhe com alguém o que está a sentir, e como está a experienciar esta situação e quais as estratégias que estão a utilizar para reagir a este período e preparar o futuro.
- **Confie nas suas capacidades para lidar com situações difíceis.** Não é, com certeza, a primeira vez que passa por uma situação difícil na sua vida. Que estratégias o ajudaram a ultrapassar as situações anteriores? Use-as ou adapte-as para enfrentar esta situação.
- **Lembre-se que esta situação, apesar da sua dura-**

ção ser incerta, é temporária. Não vai ficar em isolamento para o resto da vida e recuperará as suas actividades desportivas.

- **Projecte-se no futuro de forma positiva.** Pense na forma como se vai sentir quando isto tudo terminar, nas competências que adquiriu e em como vai retomar as suas actividades desportivas e/ou profissionais.

>> RECOMENDAÇÕES PARA ATLETAS E TREINADORES

Muitos atletas e treinadores aguardam ainda decisões quanto ao possível adiamento ou cancelamento das competições, pelo que é importante **focarem-se no presente e viverem organizadamente o dia-a-dia**, gerindo a ansiedade que a situação provoca e procurando na medida do possível **dando continuidade à prática desportiva e ao trabalho de preparação**.

Apesar das limitações de espaço e recursos, podem adaptar-se e estruturar actividades diárias que permitam continuar a treinar e, desse modo, manter a boa forma física e a motivação para a retoma futura das actividades e competições desportivas:

- **Lembre-se do seu 'Porquê'.** Mesmo sem treinos ou competições, reflecta nos motivos que o levaram a ser um atleta ou um treinador. Pode ajudá-lo a permanecer-se positivo e motivado, enquanto se adapta às actuais restrições.

- Foque-se em **transformar o isolamento numa oportunidade** de alavancar a construção de competências e suporte social, nomeadamente em áreas às quais, normalmente não consiga dar tanta atenção (melhorar “aquele” 1% que pode determinar no resultado que deseja).

- Mantenha uma rotina diária que privilegie tempos de regulação energética: sono, alimentação, exercício físico

co e proximidade relacional com os seus familiares e amigos, são aspectos que o tornam mais robusto e com maior disponibilidade para lidar com as exigências que o contexto actual introduz.

- Planeie o dia e **mantenha rotinas**, diferenciando o horário de treino/desenvolvimento de competências do horário de lazer.

- Reforce **laços familiares e sociais**, dedicando-lhes mais tempo e criando canais de comunicação que possam manter-se a funcionar quando voltar a estar menos “disponível” para a família (por retornar à tour de competições).

- Crie um **espaço para actividades lúdicas** que sejam do seu agrado, no sentido de relaxar e distrair-se daquele que é o seu “contexto profissional/desportivo” (uma vez que agora estará a trabalhar no espaço que normalmente reservaria para o lazer – a sua casa).

- Aumente a sua **consciência emocional**: registre pensamentos, emoções e comportamentos que possam indicar sofrimento psicológico, no sentido de aprender a lidar com eles da melhor forma (na realidade, eles já fazem parte da vida de quem escolhe a alta competição como profissão, nomeadamente quando as competições não correm como desejam, ou se confrontam com processos de lesão que comprometem objectivos desportivos, e da vida dos treinadores, quando orientam os seus atletas em contexto de treino e/ou competição).

- Se atleta, mantenha a **prática de exercício físico**, mediante os planos de treino prescritos pelo treinador e/ou equipa técnica. Explore as opções de treino virtual, junto de colegas, treinador ou entre treinadores (existem várias aplicações que podem ajudar a facilitar esta tarefa), que permitirão que mantenha a sua forma física.

- Fomente o **contacto com treinadores, entre treinadores e atletas e entre colegas de equipa**, alimentando o sentido de pertença e de que colectivamente o trabalho continua a ser desenvolvido, embora de forma diferente – por canais alternativos de comunicação.

- Reflecta sobre a sua performance e objectivos passa-

dos (ex., analise vídeos de treinos e competições para identificar aspectos fortes e oportunidades de potenciação de competências, prioridades e estratégias em termos de liderança), por forma a reformular metas e a melhorar no futuro.

- Analise top performers (atletas ou treinadores) da sua modalidade para fazer o **reconhecimento de competências técnicas, táticas e psico-emocionais** a incluir na sua toolbox pessoal, enquanto atleta ou treinador (promover diálogo com o treinador para definir meta comum).
- Utilize **exercícios de respiração** diafragmática ([LINK](#)). A prática do controlo respiratório pode ajudar a gerir o seu nível de activação e a tensão associada à resposta de ansiedade.
- Inicie ou dê continuidade ao trabalho com um **psicólogo especializado** em psicologia do desporto e da performance.
- Incorpore, na rotina diária, o **treino de competências psicológicas**. As competências psicológicas devem ser treinadas de forma sistemática, por forma a maximizar a sua eficácia. As competências treinadas em contexto de isolamento poderão ser transferidas para o contexto de treino e competição quando tudo normalizar. Como tal, é de suma importância os atletas incorporarem no seu treino diário algumas estratégias fundamentais do treino mental.

>> ESTRATÉGIAS ESPECÍFICAS PARA ATLETAS

- **(Re)formulação de objectivos.** Identifique o que deseja alcançar, a curto e longo prazo, justificando porque realizará ou persistirá numa deter-

minada linha de acção. Esta é uma estratégia crucial para **regular a motivação e influenciar positivamente a concentração, autoconfiança e controlo da ansiedade/stress**. A definição de objectivos diários pode ajudar a que se mantenha motivado e focado na adesão ao seu plano de preparação na situação actual.

- **Auto-registos.** Esta ferramenta permite **monitorizar o seu comportamento, pensamentos e resposta emocional associada**, identificando pensamentos negativos recorrentes e identificar pensamentos alternativos positivos, bem como concentrando a atenção em emoções positivas que, por vezes, passam despercebidas ou são assumidas como banais.
- **Controlo do pensamento.** Os desportistas de sucesso desenvolvem uma capacidade para controlar os pensamentos que surgem durante os treinos e competições. Faça uma lista de pensamentos inadequados que frequentemente surgem durante os treinos/competições para posteriormente, com a ajuda do seu psicólogo, identificar as estratégias/pensamentos adequados que deve adoptar sempre que detecte um pensamento inadequado.

>> ESTRATÉGIAS ESPECÍFICAS PARA TREINADORES

Figura-chave na vida desportiva dos atletas, a capacidade do treinador enquanto líder é muitas vezes decisiva no desempenho dos atletas em diferentes contextos. Cabe ao treinador dois grandes desafios: o de cuidar de si próprio e, simultaneamente, a missão de **ser o suporte fundamental dos atletas**, sabendo respeitar o tempo natural e necessário de desregulação emocional que possam vir a atravessar para, no timing certo, saber redireccioná-los, reforçando a credibilidade do seu processo de liderança. Como tal, é fundamental que o treinador adopte algumas **estratégias de auto-regulação emocional e de gestão do dia-a-dia**, por forma a lidar adaptativamente com a situação e

potenciando, através da sua intervenção, a percepção de normalidade e a estabilidade emocional dos seus atletas:

- Compreenda o **carácter transitório** da actual situação, desenvolva um optimismo realista e passe a mensagem aos atletas que estão juntos e vão superar este momento. Os atletas são peritos na superação da adversidade, e por isso, podem recorrer a estratégias que lhes permitirão também ultrapassar com sucesso as dificuldades presentes.
- **Procure informação actualizada**, oriunda das entidades competentes, sobre a presente situação dos atletas, medidas de contingência para atletas, espaços desportivos permitidos, actualizando os atletas que acompanha.
- **Reconheça os graus de impacto.** Considere que os vários aspectos desta situação produzem impactos diversos nos atletas e nas suas famílias (ex. estabilidade financeira, doença na família), com consequências para a sua motivação. Alguns atletas podem ter dificuldades em treinar sozinhos, outros sentirão desmotivação decorrente da interrupção das competições, outros ainda poderão sentir alívio por desgaste ou lesão prévia ou ansiedade de desempenho.
- **Permaneça neutro e factual.** Tente permanecer neutro em relação à decisão de qualquer órgão de cancelar ou adiar eventos ou competições. Mantenha a situação em perspectiva para ajudar os atletas a gerir a sensação de injustiça que poderão sentir. Os atletas olham-no como exemplo e procurarão saber como responder a esta crise, pelo que a sua postura e resiliência são fundamentais.
- **Continue a ser O Treinador.** Com base nas necessidades dos atletas e na exigência da modalidade, forneça indicações sobre as opções de treino, sugestões de exercícios, aplicações online confiáveis, receitas saudáveis para manter a forma física, livros para ler, podcasts para ouvir, etc.
- Organize e promova uma **rotina semanal** que preserve e desenvolva as competências técnicas, tácticas, físicas e psico-emocionais dos atletas. Moni-

torize a implementação inicial da rotina, ajudando na resolução de dificuldades que possam surgir na sua implementação.

- Monitorize os atletas na manutenção **estilos de vida saudável**, em aspectos como alimentação, sono (quantidade e qualidade), hidratação, exercício físico, não-consumo de substâncias aditivas (álcool, drogas, tabaco ou alimentos com quantidades elevadas de açúcar).
- Crie ou **adapte os treinos às condições** que os atletas dispõem, avaliando primeiramente as condições físicas e familiares, para o delineamento de um plano de treino exequível.
- Desenhe um **plano de acção** que permita consolidar as competências que os atletas já detêm, e quando possível, integre um plano integrado para aquisição de novas competências, por exemplo, recorrendo ao visionamento de vídeos de atletas top da modalidade ou mesmo dos próprios atletas (abordando em conjunto aspectos relevantes).
- Defina, em colaboração com os atletas, alguns **objectivos** específicos, ambiciosos e realistas (objectivos SMART), promovendo momentos de feedback contínuo entre treinador e atleta.
- Desenvolva a **autonomia do atleta**, ajudando-o a ser responsável pelo seu comportamento, empenho e perícia, mas fornecendo feedback (positivo ou de ajustamento) contínuo.
- Promova a interacção dos atletas, através de videoconferências, promovendo suporte social.
- Sempre que possível, promova o **trabalho em equipa**. Com outros treinadores, adjuntos, coordenadores, psicólogos, fisioterapeutas, nutricionistas, entre outros técnicos.
- Dedique algum tempo ao **desenvolvimento ou aquisição de novas competências** que lhe permitam evoluir como treinador (liderança, gestão emocional, novas tecnologias, novos softwares de apoio à modalidade, pesquisa e artigos sobre a modalidade, entre outros).

- Inicie ou dê continuidade ao trabalho com um **psicólogo especializado em psicologia do desporto e da performance**, no sentido de potenciar as suas competências de liderança.

>> RECOMENDAÇÕES PARA PSICÓLOGOS

- **Mantenha o apoio psicológico a atletas e treinadores.** Os Psicólogos podem ajudar a que atletas e treinadores se expressem emocionalmente e encarar este período como um desafio, e não como um problema, aproveitando para investir neles próprios, não apenas fisicamente, mas em termos emocionais e cognitivos. Os Psicólogos podem, à distância, ajudar a implementar estratégias de manutenção da prática desportiva e de desenvolvimento das potencialidades de atletas e treinadores. Consulte [aqui](#) as recomendações para a **intervenção psicológica à distância**.

- **Avalie necessidades para delinear estratégias individuais.** Os psicólogos devem realizar um diagnóstico correcto de necessidades do atleta ou do treinador, por forma a apoiar na elaboração de um plano de acção diário e sistematizado (tal como acontece na preparação física, técnica e táctica).

- **Invista na prevenção dos problemas de Saúde Psicológica.** Os psicólogos devem apoiar os atletas e treinadores no sentido de prevenir que a ansiedade e frustração geradas por esta situação não contribuam para o desenvolvimento de problemas emocionais mais graves (ex. depressão, perturbação de stress pós-traumático), em comportamentos de risco (ex. aumento de peso, abuso do álcool ou do tabaco), no bloqueio das rotinas de treino alternativas ou no abandono da competição.

- **Facilite o treino de competências** pessoais, sociais e relacionadas com o sucesso em contexto desportivo (ex. auto-regulação emocional, motivação, concentração, autoconfiança, comunicação e relação interpessoal ou liderança).

- **Promova a Formação.** Os Psicólogos devem planear ou contribuir para acções de formação junto de atletas, treinadores, dirigentes e pais, capacitando os intervenientes neste contexto, quer em termos de desenvolvimento pessoal quer em termos de desenvolvimento profissional em áreas como a comunicação, a gestão emocional, a liderança, o trabalho em equipa ou a gestão de conflitos. E ainda promovendo a motivação e a prontidão para a retoma da actividade desportiva quando a pandemia for ultrapassada.

- **Coaching Psicológico**, consistindo na promoção do potencial dos agentes desportivos, maximizando o seu desempenho e facilitando a aprendizagem e o desenvolvimento de competências, pode ser particularmente útil na situação que vivemos, focando-se na melhoria da experiência da situação e no bem-estar.

- **Promova o acesso à informação fidedigna e actualizada.** A informação e o conhecimento reduz a ansiedade. Conheça a situação actual, consultando fontes de informação fidedigna, nomeadamente a DGS ou a OPP, assim como os procedimentos da instituição e partilhe as orientações emitidas, colocando a ênfase nas medidas de segurança e protecção.

- **Cuide de si.** No contexto desportivo, como em qualquer contexto de actuação, os Psicólogos devem estar atentos às estratégias de autocuidado que os apoiarão na missão de facilitadores da resposta emocional e comportamental dos indivíduos que acompanham. Consulte [aqui](#) as recomendações para o autocuidado dos profissionais de saúde durante a pandemia.

ABRIL DE 2020



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

APOIO:



Ana Bispo Ramires; CP 8488
Ana Costa Barreto; CP 23910
João Lameiras; CP 15217