



## NOVO CORONAVÍRUS (SARS-COV-2)

### SAÚDE MENTAL

RECOMENDAÇÕES DE PSICOLOGIA

Atletas e Agentes Desportivos



**FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
DE CICLISMO**

## PREÂMBULO

A atual situação em que as sociedades se encontram face ao COVID-19, lança desafios a todos, muitos dos quais não estávamos habituados nem preparados para enfrentar. Como qualquer situação que é nova, esta é uma situação geradora de ansiedade, medo e desconfiança, mas pode também ser uma boa oportunidade para desenvolvermos/descobrimos diferentes capacidades psicológicas.

No caso dos atletas esta situação levanta desafios muito específicos, despertando emoções poderosas. É natural que alguns neguem a gravidade da situação, enquanto outros se sintam emocionalmente assoberbados, quase incapazes de lidar com os desafios que se apresentam, há quem se sinta frustrado e até possa pensar em desistir, enquanto outros ultrapassam os desafios com maior facilidade e capacidade de adaptação. **Todos os sentimentos são válidos e aceitáveis; O importante é aceitar a situação como ela é e encontrar formas de a enfrentar.**





**FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
DE CICLISMO**

No entanto, a situação atual desafia-nos e coloca-nos desde logo perante uma questão: E agora?

Estes desafios podem ser agrupados em 3 clusters, que apesar de distintos, se encontram interligados.

Em primeiro lugar, temos as **questões de natureza social**; os desafios das restrições de contacto com outras pessoas levantam questões muito próprias e que merecem ser trabalhadas, de forma a que não tenham impactos negativos no bem-estar dos atletas.

Em segundo lugar, as **questões de Saúde**

**Mental**. Como preservar a Saúde Mental, numa altura em que muitos dos nossos hábitos, rotinas e garantias se encontram fortemente afetados?

Em terceiro lugar, as **questões de natureza**

**desportiva**; como manter a motivação, a orientação para os objetivos previamente definidos, as rotinas de treino, os hábitos

alimentares recomendados, por forma a preservar a qualidade do trabalho enquanto atletas?



## **LINHAS DE ORIENTAÇÃO/ECOMENDAÇÕES GERAIS RELATIVAMENTE ÀS QUESTÕES SOCIAIS**

- **É fundamental manter-se em contacto com as pessoas que valoriza** (amigos, colegas de equipa, familiares), redescobrimo novas formas de contacto social, assegurando assim que se mantém conectado, sem riscos para ninguém. Neste campo as novas tecnologias irão desempenhar um papel fundamental, permitindo manter alguma sensação de normalidade.
- **Sentimo-nos melhor quando concentramos no presente e vivemos o dia-a-dia da forma que nos agrada.** Nesta época de restrições é importante descobrir novas rotinas, novas formas de diversão ou até aproveitar para fazer aquelas coisas que normalmente não temos tempo.



**FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
DE CICLISMO**

- Com o tempo que subitamente todos iremos ter a mais e por vezes nos vai parecer exagerado, é fundamental encontrar formas de o ocupar que nos satisfaçam e que nos permitam alhear um pouco dos obstáculos que se nos apresentam



#### LINHAS DE ORIENTAÇÃO/RECOMENDAÇÕES GERAIS RELATIVAMENTE À SAÚDE MENTAL

- Esta é uma situação potencialmente geradora de ansiedade, emoções e comportamentos negativos. Manter as coisas em perspetiva, é essencial.
- Procure desenvolver outras áreas da sua vida, além do desporto.
- Comportamentos simples, como por exemplo escrever um diário ou ter um hobby, permite expressar os sentimentos e desenvolver competências psicológicas para enfrentar as dificuldades.
- Este é um tempo em que podemos reavaliar os nossos objetivos pessoais e desportivos. Fazer essa reavaliação implica perceber: a) porque participo no desporto? b) que significado tem o desporto para mim? c) quando tudo voltar à normalidade quais serão os meus objetivos? d) como é que a minha vida pessoal se concilia com o desporto?





## FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE CICLISMO

- **Trabalhe apenas com factos.** São estes que ajudam a reduzir medos e inseguranças; saber selecionar as notícias, distinguindo aquelas que são verdadeiras, das que são falsas e alarmistas, alivia grande parte da ansiedade e medo próprios desta situação. **Fontes de informação fiáveis poderão ser consultadas aqui:**

- <https://covid19.min-saude.pt/>

- <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/events-as-they-happen>

- **Evite ler, ver ou ouvir notícias que o deixem ansioso ou perturbado emocionalmente** pode ser uma forma de reduzir drasticamente os impactos emocionais negativos desta situação.

- **Não altere os seus hábitos de sono.** Se os alterar agora, terá de voltar a adaptar-se quando tudo voltar à normalidade.



- **Procure atividades que o desafiem intelectualmente.**

- Procure manter-se relaxado física e mentalmente. Aplicações como esta <https://www.stopbreathethink.com/>, que pode instalar no seu telemóvel, podem ser bastante úteis nesta fase.

- **Proteja-se e dê suporte emocional aos amigos e familiares.**

Desta forma irá sentir-se útil, motivado e com sensação de controle sobre a situação.

- **Valorize as notícias positivas** relativas a pessoas que recuperaram da doença.



- Caso se sinta incapaz de lidar com a **situação procure apoio especializado**, junto do médico ou do psicólogo.

## LINHAS DE ORIENTAÇÃO/RECOMENDAÇÕES GERAIS RELATIVAS AOS ASPECTOS DESPORTIVOS

Esta é uma situação geradora de sentimentos de ameaça à consistência, continuidade e sucesso enquanto atletas. Importa **manter uma atitude positiva** e o **foco naquilo que o move** enquanto praticante da modalidade.

- É fundamental **adaptar-se positivamente à situação**, procurando aquelas coisas ou pessoas que o ajudem a perspetivar o momento e que lhe possam sugerir formas de ultrapassar as dificuldades.
- **Mantenha-se em contacto** com o seu treinador e colegas de equipa. O espírito de equipa sairá reforçado.



- Mantenha uma atitude otimista face ao problema e **desenvolva formas inovadoras de treino** que lhe permitam divertir-se, mesmo com as limitações impostas.
- Existem **diferentes fontes de motivação**. Procure aquelas que o mantenham focado e orientado.
- **Mantenha em mente os objetivos** que definiu para a sua carreira desportiva. Se necessário readapte-os, sem dramatismos ou negatividade. A carreira desportiva é um projeto em permanente construção.



**FEDERAÇÃO  
PORTUGUESA  
DE CICLISMO**

- **Foque-se nos fatores que pode controlar.** Não pode controlar a duração da Pandemia. Mas pode controlar aquilo que faz, para se manter focado nos seus objetivos. Assim, quando a situação normalizar, regressará mais forte e preparado.
- **Mantenha-se atualizado relativamente aos desenvolvimentos da modalidade.** Quando tudo voltar à normalidade não vai começar do zero.

**Todas as dúvidas ou esclarecimentos sobre este assunto, contactar o Dr. Rolando Andrade, Psicólogo do Desporto da Federação Portuguesa de Ciclismo através do email [rolando.andrade@rolandoandrade.com](mailto:rolando.andrade@rolandoandrade.com).**

Rolando Andrade  
*Psicólogo do Desporto*  
*Federação Portuguesa de Ciclismo*