



Saúde Mental no Esporte

Nathália Cardoso

Psicóloga Esportiva - Comitê Olímpico do Brasil



Saúde Mental



Saúde Mental → estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas **próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade** (Organização Mundial de Saúde – OMS).



Saúde Mental pós-Covid 19

Brasil vive uma segunda pandemia, agora na Saúde Mental

Saúde mental global piorou na pandemia, diz OMS



Início / Pandemia de COVID-19 desencadeia aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o mundo

Saúde mental no Brasil: país tem 3º pior índice

Como o Brasil têm se preparado para lidar com as consequências de longo prazo da Covid-19 para a saúde mental da população? O país é considerado a nação mais ansiosa do mundo e a quinta mais depressiva, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS).



Saúde Mental no Esporte

Desabafo de Richarlison alerta para saúde mental de atletas negros



Douglas Souza se aposenta da seleção de vôlei pela saúde mental

O afastamento de Gabriel Medina: mental à prova

UFC: Jacaré fala como venceu a depressão antes de retorno ao

TÊNIS | ROLAND GARROS >

Naomi Osaka reacende debate sobre saúde emocional de atletas



Saúde Mental no Esporte

Desabafo de Richarlison alerta para saúde mental de atletas negros



DIA DO PSICÓLOGO

Cresce importância do psicólogo nos esportes de alto rendimento

O afastamento de Gabriel Medina:

CNN ESPORTES

Saúde mental
metade dos c
psicólogo

Simone Biles volta a competir após dois anos de pausa para cuidar da saúde mental

eu a
ao

TÊNIS | ROLAND GARROS >

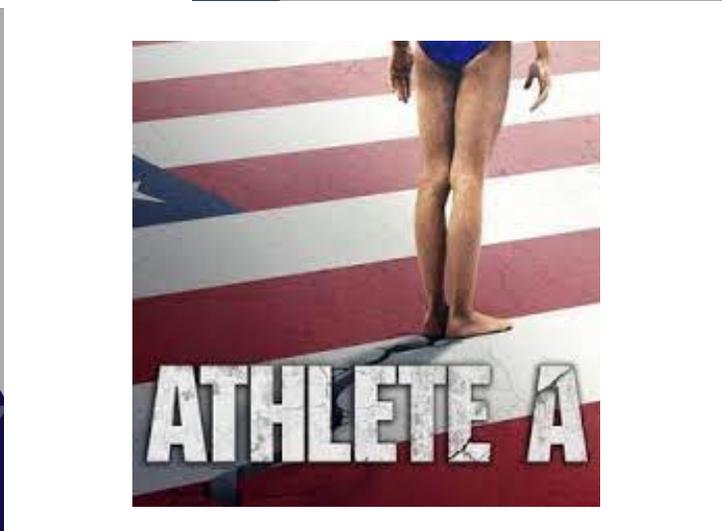
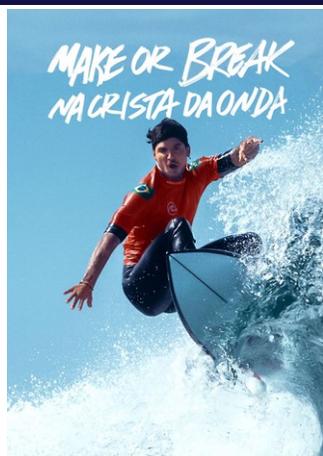
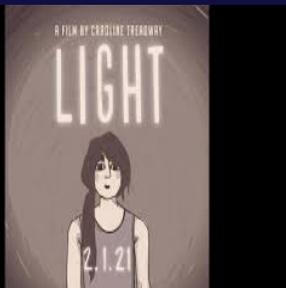
Naomi Osaka reacende debate sobre saúde emocional de atletas



“Quando fiquei perto de ser campeão, tinha algo de errado, um sentimento sombrio. Meu desempenho foi bom, mas ao mesmo tempo algo parecia me fazer duvidar de mim mesmo. Se não cuidar da sua saúde mental, até o final do ano, você já era. Fiquei em uma situação sombria. Não queria surfar. Não tinha motivação para competir”

(Felipe Toledo)







Documentário: “O Peso do Ouro”
Katie Uhlaender
Corredora de Skeleton





O Peso do Ouro



Os Jogos Olímpicos e Paralímpicos Tóquio 2020

Resultado a qualquer custo: o caso Simone Biles





“Acho que a saúde mental é cada vez mais importante nos esportes nesse momento.

Temos que proteger nossas mentes e corpos e não só sair e fazer o que o mundo quer que façamos. Não somos apenas atletas, somos pessoas”

(Simone Biles)





Citius, Altius,
Fortius:
Realidade Atual

Perspectiva antiga *“no pain, no gain”*

Resultado a qualquer custo

Alto rendimento: ambiente exclusivo

Atleta/herói: a importância de desconstruir essa imagem

Profissão atleta?



“Nunca estive perto de alguém com problemas de saúde mental. Eu não sabia o que fazer com isso. E ninguém sabia o que eu estava passando, pois eu tenho me treinado para não mostrar fraqueza. E eu tinha muito orgulho disso. Mas no caminho do aberto dos EUA, os pensamentos apareciam com cada vez mais frequência, mas contar aos outros seria mostrar fraqueza e eu não sabia lidar com isso. Então, apenas mantinha dentro de mim. E, ironicamente, mostrar fraqueza e me abrir para as pessoas foi boa parte da minha recuperação”

(Mardy Fish)





Principais Barreiras



Estigma

Atleta Herói x

Atleta Frágil

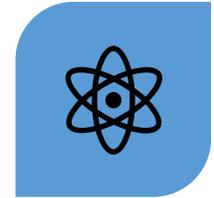


Rotina de atleta

“sem tempo”



Equipe precisa estar
disposta a trabalhar
o atleta de forma
integrada



Mentalidade presente
no ambiente esportivo

Problemas de saúde mental têm tratamento!



Transtornos mais frequentes no Esporte

Transtornos alimentares: Bulimia e Anorexia

Suicídio

Transtorno de Déficit de Atenção (TDAH)

Transtorno de Evento Pós-Traumático (TEPT)

Depressão

Ansiedade

Problemas com sono

Uso de substâncias



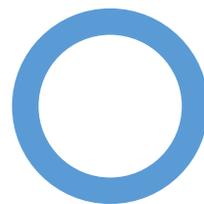
Novas perspectivas

Desconstruir a imagem de herói invencível

Saúde física e emocional como pré-requisitos para a alta performance

Importância da recuperação física e emocional

Novas formas de monitorar o atleta sem deixar que ele venha a “quebrar” (*no pain no gain*)



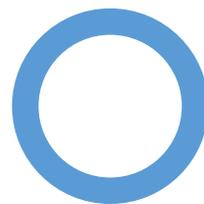


Novas perspectivas



Dar ênfase às boas práticas e a ambientes saudáveis e seguros, promovendo resultados a longo prazo

Flexibilidade e adaptabilidade como repertório de sobrevivência (*persona*)



LOS ANGELES

CANDIDATE CITY
OLYMPIC GAMES 2028



PARIS

Candidate City
Olympic Games 2024





Caminho a seguir



Prevenção



Caminho a seguir



Prevenção



Reconhecer cedo



Caminho a seguir



Prevenção



Reconhecer cedo



Intervenção antecipada



Caminho a seguir



Prevenção



Reconhecer cedo



Intervenção antecipada



Especialista em saúde mental (psicologia e psiquiatria, importância de uma rede de profissionais de confiança)



A Importância do Processo



Onde está sua satisfação?

Reconhecer os progressos para além do resultado

Estabelecer diferentes tipos de metas

Reavaliar situações. Não pode ser só sacrifício!



Como identificar?

PENSAMENTOS

Baixa autoestima

Pessimismo

Desesperança

Falta de concentração

Problemas de memória

EMOÇÕES

Irritabilidade

Alteração constante de humor

Raiva

Tristeza

Solidão

Vazio constante

Decepção extrema e recorrente

Falta de motivação

Falta de senso de propósito



Como identificar?

COMPORTAMENTOS

Isolamento

Agressividade

Mais quieto que o usual

Quedas inexplicáveis de performance

ALTERAÇÕES FÍSICAS

Queda de energia

Sono alterado

Mudanças no apetite

Mudança no peso e aparência



A Importância da Formação





Dificuldade em lidar com fracasso

Diferenças bem significativas de estado para estado

Boa parte dos atletas atendidos já tinham tido algum problema de saúde mental, com ou sem tratamento

Ansiedade, pânico, suicídio, dificuldades em lidar com frustrações

Jogos da Juventude

4500 atletas até 17 anos, 26 estados e Distrito Federal



Relação Treinadores x Atletas

Profissionais de saúde identificando demandas psicológicas

Area de saúde do atleta vista como adversário e não como parceiro

Atletas com excesso de pensamentos negativos, baixa autoestima e falta de concentração



Jogos da Juventude



Documentário: “O Peso do Ouro” Atletas Olímpicos





Como nós Profissionais de
Formação podemos mudar
esse cenário?



Nathalia Cardoso - Psicóloga Esportiva
Email: eranos.psi@gmail.com
[@nathaliacardoso.psi](https://www.instagram.com/nathaliacardoso.psi)

Obrigada!