

Saúde Mental e Performance

Recomendações Pandemia COVID-19

PSICÓLOGOS(AS) Desporto/Performance

Abril 2020

GAPP

Grupo de Atuação em Psicologia & Performance

ENQUADRAMENTO

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.

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 seu próprio desempenho**:

Será que ainda existirá época desportiva? Que calendário competitivo subsiste? Como garanto a minha subsistência? Como exerço a minha função de Psicólogo(a)? 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 os Psicólogos(as)**, à semelhança dos seus atletas, treinadores e outros profissionais que possam apoiar revelarão as suas **competências e capacidade de superação**.

Situações como as que estamos a vivenciar, **exigem dos(as) Psicólogos(as)** que se encontram a intervir no terreno que **exijam o melhor de si, seja no que respeita a autocuidados** (afinal, comportando-se com um padrão de rotinas e disciplina próprio do contexto onde se inserem – o alto rendimento), **seja no que respeita ao apoio prestado aos seus clientes e comunidade** em geral – apoio este **suportado cientificamente** e, sempre que possível, **em trabalho de equipa com pares que estejam de igual forma a intervir no terreno**.

Considerando a circunstância excepcional que vivemos e as necessidades específicas dos agentes desportivos, sugerem-se algumas **recomendações** cujo objectivo é ajudar os(as) Psicólogos(as) que se encontram a atuar em contexto de Performance, a gerir adequadamente emoções e comportamentos em situação de isolamento, muitas delas transversais à realidade dos próprios clientes e organizações onde prestam apoio.

Recomendações Gerais #1

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 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, mas procure, sobretudo, informação correcta sobre as formas de contágio e protecção.

Fale com amigos, familiares e colegas de profissão. Partilhe com alguém o que está a sentir, como está a experienciar esta situação e quais as estratégias que estão a utilizar para reagir a este período e preparar o futuro.

Concentre-se no aqui e agora e invista os seus esforços naquilo que pode controlar. Identifique as acções que estão dentro da sua esfera de acção, o que pode fazer.

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 duração 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 Gerais #2

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 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.

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 ou de pedir ajuda a um colega mais sénior.

À semelhança dos seus clientes, pode incorporar, na sua 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 profissional quando tudo normalizar.

Recomendações Específicas - PSICÓLOGOS

Mantenha o apoio psicológico a atletas e treinadores. Os Psicólogos podem ajudar a que atletas e treinadores se expressem emocionalmente e encarem 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 tática).

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.

Exigir é *Autocuidar*, cuidar do *Outro* e da *Profissão* que nos une!
Votos de que tudo possa correr pelo melhor!

Contributos:

Ana Bispo Ramires (Comité Olímpico de Portugal)
Ana Costa Barreto (Federação Portuguesa de Ténis)
gappperformance.pt

João Lameiras (Federação Port. de Atletismo)
Duarte Araújo (FMH, Univ. Lisboa)
Apoio: Ordem Psicólogos Portugueses