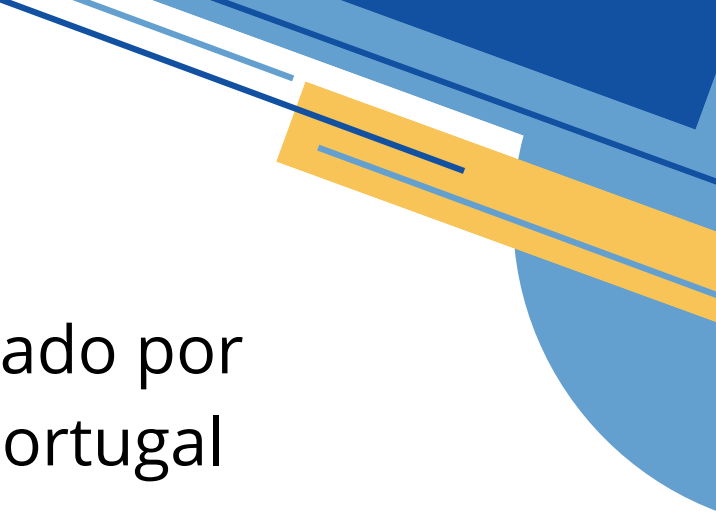




Co-funded by
the European Union

MENTAL HEALTH MATTERS

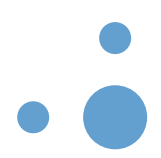
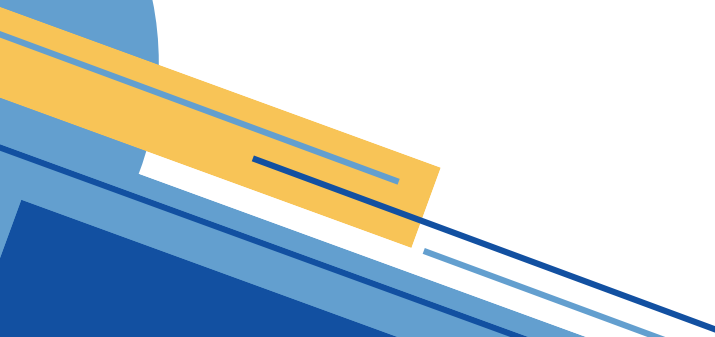
Diretrizes



Escrito e editado por
FuteBola – Portugal

Em parceria com
Clube para o Empoderamento Juvenil 018 (KOM
018) – Sérvia
Beyond Borders – Itália
Barcel'hona Sports Events - Espanha

Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, no entanto, da responsabilidade exclusiva do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.



Índice

1.1. Análise situacional

- 1.1 Portugal
- 1.2 Sérvia
- 1.3 Itália
- 1.4 Espanha

2. Desafios e recomendações

- 2.1 Resultados dos grupos de discussão
- 2.2 Recomendações consolidadas para ação

3. Sessões práticas

- 3.1 Jogo da Máscara Estereotipada
- 3.2 Barreiras Invisíveis
- 3.3 Jogo do Fair Play
- 3.4 Pressão dos Pares no Desporto
- 3.5 Cantos de valor — Explorando a Violência entre colegas de equipa
- 3.6 “Debaixo da Camisola?” — Impacto Invisível da Violência entre Pares
- 3.7 Cyberbullying no Desporto
- 3.8 Redes Sociais vs. Realidade Desportiva
- 3.9 Caça ao Tesouro
- 3.10 Masculinidade e Saúde Mental
- 3.11 Sob Pressão
- 3.12 Por favor, Mais pressão, não
- 3.13 Desporto é um Jogo
- 3.14 Ajuda-me a Divertir-me
- 3.15. Respirar, Alinhar, Competir
- 3.16 Confiança em Movimento
- 3.17 Desligando Conscientemente
- 3.18 Regenerar como uma Equipa

4. Exemplo do Jogo de Introdução

5. Exemplos de Avaliação

6. Sobre o Projeto

6. Sobre o Erasmus + Desporto

1. ANÁLISE SITUACIONAL



1.0. ANÁLISE SITUACIONAL

Os desportos de competição, muitas vezes anunciados por fomentarem a disciplina e a destreza física, podem elevar significativamente os riscos para a saúde mental, em particular para as crianças e os jovens, cujo bem-estar psicológico é moldado pelos factores de stress únicos destes ambientes de alta pressão. Para as crianças, a participação em desportos de competição, que começa frequentemente entre os 6 e os 10 anos em modalidades como o futebol, a natação ou a ginástica, introduz exigências intensas que vão para além do treino físico. A investigação realizada por Rice et al. (2016) salienta que os jovens atletas enfrentam uma prevalência de problemas de saúde mental que varia entre 10% e 30%, com a ansiedade e a depressão a surgirem como respostas comuns a cargas de treino excessivas (muitas vezes superiores a 16 horas semanais) e à pressão para atingir os padrões de desempenho estabelecidos pelos treinadores e pelos pais. Este estudo refere que a especialização precoce, centrada num único desporto antes dos 12 anos de idade, aumenta os riscos de esgotamento, caracterizado pela exaustão emocional e pela redução da realização pessoal, com até 35% dos jovens atletas a apresentarem esses sintomas quando o treino se sobrepõe às necessidades de desenvolvimento, como o descanso e o jogo social. Para os jovens do sexo masculino, normalmente em transição para a adolescência e o início da idade adulta (13-25 anos), os desportos de competição amplificam estes desafios à medida que aumentam os riscos físicos e psicológicos. Gouttebarger et al. (2023) descobriram que os atletas do sexo masculino neste grupo etário apresentam uma prevalência de 20-25% de sintomas de ansiedade e depressão, devido a factores como lesões (que afectam 30-50% anualmente), incerteza na carreira e a busca incessante do estatuto de elite, com os atletas reformados a apresentarem taxas ainda mais elevadas (até 39% de angústia) devido à perda de identidade após a competição. A expectativa cultural de masculinidade agrava ainda mais estes riscos; Wolanin e Gross (2024) sublinham que os jovens atletas do sexo masculino, particularmente em desportos de contacto como o futebol ou a luta livre, enfrentam um "fardo oculto", em que as normas sociais desencorajam a revelação emocional, levando à subnotificação da angústia e à dependência de estratégias de sobrevivência desadaptativas, como o consumo de álcool (observado em 15% dos casos). Ao contrário dos seus pares recreativos, os atletas de competição vivem uma dinâmica de ganhar ou perder que aumenta o stress, com o perfeccionismo, uma característica prevalecente em 30% dos jovens atletas de elite, associado a um aumento da ansiedade e dos riscos de perturbações alimentares, especialmente quando associado a pressões sobre a imagem corporal. Apesar destas descobertas, o acesso ao apoio à saúde mental continua a ser inconsistente; embora a psicologia desportiva esteja a ganhar força, muitos jovens atletas não dispõem de recursos para lidar com estes riscos comprovados, deixando as crianças vulneráveis a impactos psicológicos a longo prazo e os jovens a atravessar uma crise silenciosa moldada tanto pelo desporto como pelas normas de género. Estas provas sublinham a necessidade urgente de intervenções específicas para atenuar o impacto mental do desporto de competição nestes grupos.

1.1.Portugal

Pedro Teque e Bruno Avelar Rosa consideram a saúde mental como parte integrante da saúde e a Organização Mundial de Saúde (OMS) define-a como "o estado de bem-estar em que o indivíduo tem consciência das suas capacidades, consegue lidar com as tensões habituais da vida quotidiana, trabalha de forma produtiva e frutífera e é capaz de contribuir para a comunidade em que está inserido". A saúde mental considera o bem-estar psicológico, mas não se limita a isso. Traduz-se também na manifestação de comportamentos adequados às circunstâncias em que o indivíduo se encontra e com as quais se depara. De acordo com o trabalho desenvolvido pela psiquiatra Maria João Heitor, cerca de 23% dos adultos em Portugal (mais de 1 em cada 5) sofrem de perturbações mentais todos os anos. E há faixas etárias e grupos mais vulneráveis a esta situação:

- 75% das doenças mentais começam em todo o mundo antes dos 25 anos;
- Os atletas de alta competição são um desses grupos.

Segundo Pierre Coubertin, fundador dos Jogos Olímpicos modernos, a afirmação "O importante não é vencer, mas competir" não corresponde à realidade dos atletas de alto nível, uma vez que são treinados para vencer a todo o custo, com base na superação contínua, o que implica muitas vezes a perda da saúde e do bem-estar físico e mental. Os problemas mentais podem afetar cerca de 45% dos atletas de alto nível, sendo sinalizados por:

- Depressão e risco de suicídio;
- Dependências comportamentais (como o jogo, por exemplo);
- Ansiedade;
- Perturbações alimentares;
- O esgotamento;
- O uso indevido de álcool e outras substâncias psicoactivas.

Existem três grandes momentos na vida mental e física dos atletas:

- 1.A pré-competição, com as relações no desporto, envolvendo o atleta, a família e o treinador;
- 2.A competição, que envolve vários factores geradores de stress, para além da gestão de grandes expectativas;
- 3.Pós-competição ou pós-carreira, que é precedido por um período de transição, vazio, questões de identidade, necessidade de mudança de hábitos e redireccionamento das fontes de rendimento, bem como possível dificuldade em encontrar outra ocupação profissional.

1.1. Portugal

Nos dias de hoje, em que vivemos um período pós-pandémico, um período de guerra, crises económicas e energéticas, os factores de risco associados a cada uma destas fases da vida dos atletas são ainda mais influenciados e agravados. Lidar com problemas de saúde mental implica enfrentar o medo da discriminação e lidar com estigmas. E isso faz com que, na maioria dos casos, a procura de ajuda seja adiada. No entanto, muitos atletas nacionais e internacionais já reconheceram os seus problemas de saúde mental e "mostraram a cara", encarando-os como normais. Existem, portanto, várias oportunidades neste desafio:

1ª oportunidade

- Informar os atletas, a sociedade civil, os profissionais e todos aqueles que lidam diariamente com os atletas, especificamente sobre o que é a doença mental e a saúde mental.
- Promover a literacia em saúde mental junto dos atletas desde tenra idade.

2ª oportunidade

- Identificar factores de proteção em cada uma das fases dos atletas, como a manutenção de estilos de vida saudáveis, cuidados com a higiene do sono, actividades de lazer, desenvolvimento da resiliência, apoio familiar e encarar a doença mental como uma oportunidade de desenvolvimento, aprendizagem e crescimento pessoal.

3ª oportunidade

- Levar à sociedade civil, com o envolvimento dos meios de comunicação social, temas relacionados com a Educação Física, o desporto e a saúde, com enfoque na saúde mental e no bem-estar. Estes temas são orientados pelas metas, objectivos e políticas da ONU (Organização das Nações Unidas), da OMS (Organização Mundial de Saúde) e da Comissão Europeia.

De acordo com Pedro Teques e Bruno Avelar Rosa ("Saúde Mental do Jogador Profissional de Futebol, 2019), existem várias formas de a doença mental se manifestar, nomeadamente:

1. Angústia psicológica. Um estado psicológico caracterizado por sintomas de angústia, mal-estar, preocupação permanente e desespero, que excede a capacidade do indivíduo.

2. Perturbações do sono. Alterações drásticas dos padrões normais de sono, manifestadas por

alterações no período de sono (aumento ou diminuição), profundidade do sono (aumento ou diminuição), frequência de despertares durante o período de sono, tendência para acordar demasiado cedo e dificuldade em adormecer. Para além disso, as perturbações do sono podem também revelar estados de patologia mental como a ansiedade e a depressão.

1.1. Portugal

3. Perturbações com situações do quotidiano. Habitualmente, nos desportistas, estas situações tendem a estar associadas a dificuldades em lidar com a não convocação para um jogo, a incerteza quanto ao futuro (para si e para a família), a instabilidade contratual e a aproximação do fim da carreira.

4. Depressão e ansiedade. A depressão é uma condição clínica caracterizada por um sentimento de tristeza, bem como uma perda de interesse em actividades que anteriormente eram consideradas agradáveis pelo indivíduo. Esta reacção deve persistir durante pelo menos duas semanas e ser acompanhada por alterações do sono, do apetite, dificuldade de concentração, fadiga, tendências suicidas, indecisão, sentimentos de impotência e/ou inutilidade. A ansiedade representa uma reacção normal ao stress diário, mas pode ser um problema mais grave quando se manifesta numa proporção inadequada e se prolonga por pelo menos 6 meses com um impacto real na dinâmica e na qualidade da vida quotidiana.

Além disso, de acordo com os autores supracitados, existem 11 factores que podem afetar a saúde mental dos jogadores de futebol, razão pela qual é necessário identificá-los e procurar ajuda sempre que ocorram.

De seguida, apresentam-se situações práticas a ter em conta, que correspondem às formas mais frequentes de perturbações da saúde mental nos jogadores de futebol em particular:

a) Lesões e doenças prolongadas

Cerca de 3% dos jogadores de futebol activos que sofrem lesões de longa duração começam a fumar, 58% têm uma alimentação pouco saudável e 37% desenvolvem ansiedade ou depressão. Nestes casos, os jogadores devem manter uma rotina de treino adaptada ao tratamento da lesão, procurar cuidados médicos especializados e tentar passar algum tempo livre a fazer actividades de que gostem. Estima-se que os jogadores com 3 ou mais lesões graves ao longo da sua carreira têm 2 a 4 vezes mais probabilidades de desenvolver problemas de saúde mental.

b) Contrato de trabalho

A realidade vivida por muitos jogadores, nomeadamente no que respeita à duração média dos seus contratos de trabalho (equivalente a 2 anos), aos baixos salários e aos atrasos salariais, pode pôr em causa a sua saúde mental. Neste sentido, recomenda-se que, sempre que um jogador identifique uma situação contratualmente injusta, procure uma solução para o problema de acordo com os mecanismos legais e, ao mesmo tempo, procure realizar actividades que o façam sentir bem. Os problemas contratuais podem conduzir a perturbações do apetite e do sono, fobia social, medo do isolamento e ansiedade.

1.1. Portugal

c) Mobilidade e Desemprego

Os jogadores de alta competição estão sujeitos à mobilidade (mudança de cidade ou de país), bem como a uma situação laboral mais vulnerável (podem ficar desempregados), e também a um fim de carreira mais precoce. Esta situação pode implicar mudanças nos hábitos quotidianos, que por sua vez podem provocar ansiedade, distúrbios alimentares e do sono, fobia social ou medo do isolamento. Por exemplo, é aconselhável que os jogadores nestas situações elaborem um calendário semanal de actividades (para além do treino), de modo a encontrarem novos interesses no novo local de residência/formação.

d) Pressão dos resultados

Por vezes, os jogadores deixam de gostar de jogar, devido à pressão excessiva de todos os que os rodeiam, nomeadamente para obterem resultados, o que resulta em perturbações do sono e/ou não conseguirem pensar noutra coisa que não seja o resultado em causa e o medo de falhar. Neste caso, o jogador deve procurar apoio profissional especializado, realizar tarefas que lhe dêem prazer e lhe permitam relaxar, dedicar tempo a outros interesses que tenha e tentar relaxar nos dias que antecedem cada jogo, imaginando-se a jogar de forma positiva. Segundo os autores, a idade em que os atletas activos têm maior probabilidade de desenvolver perturbações mentais corresponde à fase de maior intensidade competitiva das suas carreiras.

e) Jogo combinado

Estima-se que os jogadores profissionais de futebol sejam abordados para efeitos de viciação de resultados pelo menos uma vez durante a sua carreira. No final da sua carreira, é provável que 11% dos jogadores tenham recebido pelo menos uma abordagem a este nível, o que significa que 1 em cada 11 jogadores terá sido abordado para este efeito. Os jogadores abordados para a prática de match-fixing devem ter consciência de que nunca se devem envolver neste tipo de esquema, uma vez que o mesmo é promovido por entidades criminosas que não estão minimamente preocupadas com as suas dificuldades. Por isso, o envolvimento em situações deste género pode causar problemas graves a todos os níveis, incluindo ao nível da saúde mental.

f) Desempenho e queda de desempenho

Por vezes, os jogadores sentem que podem dar mais e melhor, mas não são capazes de o fazer e não percebem porquê. Além disso, situações como uma nova contratação para a mesma posição do jogador e o medo por vezes sentido em relação a jogos muito importantes, podem despoletar problemas na sua saúde mental. Nestes casos, o jogador deve procurar realizar actividades em que tenha sucesso e nas quais se sinta importante, passar mais tempo com a família e os amigos, bem como consultar um psicólogo desportivo.

1.1.Portugal

g) Transição e fim de carreira

A carreira pode terminar a qualquer altura para um atleta seja por desemprego, idade, lesão ou doença. Um ex-atleta nesta situação pode acordar de manhã com a sensação de estar perdido, sem saber o que fazer, desenvolvendo assim vários distúrbios (alimentares, do sono, fobia social, medo do isolamento ou ansiedade). Para evitar estes problemas, é aconselhável que os atletas procurem um plano B antes de terminarem a sua carreira. Planear uma atividade pós-carreira evitará dificuldades psicológicas durante a transição. Estima-se que 18% dos jogadores de futebol reformados sofram de stress, 35% de ansiedade ou depressão e que 65% tenham uma dieta desequilibrada. Todos os jogadores que apresentem sintomas associados ao fim da sua carreira devem procurar ajuda de profissionais de psicologia e desenvolver competências que lhes permitam identificar outra saída para o seu futuro.

h) Instabilidade familiar

A instabilidade familiar, mais concretamente o divórcio, é a principal causa não desportiva de queda de rendimento nos atletas. Os atletas devem estar atentos se sentirem que a sua rotina normal em casa se alterou, o que pode ser uma fonte de preocupação e causa de instabilidade durante os períodos de descanso e recuperação, bem como quando não estão satisfeitos com a sua vida familiar, o que terá impacto na sua saúde mental. Nestes casos, a solução pode ser a separação ou a reconciliação, mas não se deve tomar decisões precipitadas, procurando ajuda profissional se necessário.

i) Endividamento

A instabilidade contratual dos atletas torna-os mais susceptíveis à incapacidade financeira, mais concretamente no que diz respeito à possibilidade de cumprir os compromissos associados ao reembolso de um empréstimo bancário contraído. Esta situação pode tornar-se uma fonte de preocupação permanente, podendo mesmo desenvolver diferentes tipos de perturbações mentais. Os desportistas devem, pois, estar atentos a estas situações, uma vez que se estima que até 12 anos após o final de uma carreira, existe o risco de falência.

j) Vícios (tabaco, drogas, álcool, jogo)

Todos os atletas devem estar atentos se começarem a consumir drogas, álcool, tabaco ou a jogar mensalmente. Além disso, se sentir necessidade de consumir enquanto treina ou realiza outras actividades, ficando irritado quando não pode consumir ou jogar, isso significa que desenvolveu uma dependência, colocando em risco a sua saúde mental. Nestas circunstâncias, o jogador deve procurar ajuda através de apoio psicológico especializado. Note-se que o estímulo ao consumo de substâncias dopantes e o envolvimento em actividades que causam dependência estão associados precisamente aos momentos mais exigentes ou difíceis da carreira do atleta.

1.1. Portugal

k) Discriminação e ódio (Homofobia, racismo, violência no desporto)

Por vezes, os jogadores têm a sensação de que alguém no clube não os apoia (um colega de equipa, um dirigente, um treinador ou outro) e que está deliberadamente a tentar prejudicá-los. Vale a pena

mencionar que se estima que 1 em cada 10 jogadores profissionais tenha sido vítima de ameaças, discriminação (com base na etnia, sexualidade e religião) e ódio por parte de pessoas exteriores ao clube, nomeadamente adeptos. Os atletas devem estar conscientes de que as ameaças à sua integridade constituem um crime, pelo que devem tomar as medidas legais necessárias, não permitindo que a sua saúde, incluindo a mental, seja posta em risco.

O estudo "Saúde mental em atletas de elite: tradução e validação preliminar do Athlete Psychological Strain Questionnaire (APSQ) para a população portuguesa", realizado por Isa Henriques Viegas na Universidade da Beira Interior, tem como principal objetivo adaptar e validar um instrumento de rastreio de saúde mental para atletas de elite em Portugal. Dado o crescente interesse pela saúde mental dos atletas de alto rendimento, foi identificada uma lacuna na existência de instrumentos específicos para esta população. O APSQ (Athlete Psychological Strain Questionnaire) foi desenvolvido para avaliar sintomas psicopatológicos em atletas de elite, permitindo a deteção precoce de dificuldades emocionais e psicológicas. A investigação incluiu uma amostra de 103 atletas portugueses (idade média: 22,31 anos), que responderam a três instrumentos: o APSQ, a Kessler Psychological Distress Scale (K10) e a Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS). Os resultados revelaram que 65% dos atletas apresentavam sinais de sintomas psicopatológicos. A análise fatorial exploratória confirmou a estrutura tri-fatorial do APSQ, com boas propriedades psicométricas e fiabilidade adequada. Os resultados sugerem que o APSQ é um instrumento válido e fiável para a identificação precoce de problemas de saúde mental em atletas de elite portugueses, e pode ser um recurso essencial para psicólogos desportivos e outros profissionais da área.

O estudo reforça a necessidade de mais investigação sobre a saúde mental dos atletas de elite em Portugal, bem como o desenvolvimento de estratégias de apoio e intervenção psicológica adaptadas a esta população.

Referência bibliográfica: Viegas, I. H. (2023). Saúde mental em atletas de elite: tradução e validação preliminar do Athlete Psychological Strain Questionnaire (APSQ) para a população portuguesa [Dissertação de Mestrado, Universidade da Beira Interior].

1.1. Portugal

O voleibolista internacional português Miguel Cunha está a desenvolver um projeto de doutoramento financiado pela Fundação para a Ciência e a Tecnologia (FCT), com o objetivo de analisar a relação entre a pressão competitiva nas equipas jovens de voleibol de elite e a saúde mental dos atletas. O estudo, em parceria com a Federação Portuguesa de Voleibol (FPV) e a Universidade da Maia, pretende aprofundar o conhecimento sobre o impacto psicológico da competição nos atletas em fase de desenvolvimento. O projeto incide sobre a literacia em saúde mental de pais e treinadores, bem como sobre a experiência de atletas das selecções nacionais de sub-20 e sub-22 e de grupos de elite sediados no Porto. A investigação pretende identificar se estes atletas têm mecanismos diferentes para gerir a pressão, ou se passam pelos mesmos desafios psicológicos, mas com maior resiliência. Outro foco da investigação será a relação entre o stress competitivo, os índices de depressão e ansiedade, e o consumo de ansiolíticos entre os jovens atletas de elite. Será também analisada a influência das redes sociais na saúde mental, dado o impacto das comparações sociais e da incompleta maturação psicológica na adolescência.

Miguel Cunha, licenciado em Bioquímica pela Universidade do Minho, pós-graduado em Bioengenharia e mestre pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, já explorou anteriormente o tema da saúde mental no desporto no contexto de uma equipa de juvenis femininos do Vitória de Guimarães, onde foi treinador. O atleta defende que a ligação entre a saúde mental e o desempenho desportivo continua a ser uma das principais lacunas no estudo do desporto, destacando a necessidade de preparar não só o corpo, mas também a mente dos atletas para os desafios da competição de alto nível.

A saúde mental dos atletas tem vindo a ganhar destaque na literatura científica, reflectindo um reconhecimento crescente da sua importância para o desempenho desportivo e o bem-estar geral. Os estudos mostram que a prevalência de doenças mentais nos atletas é semelhante à da população em geral, sendo ainda mais elevada nos desportos individuais.

As perturbações mais comuns incluem perturbações de ansiedade, depressão, perturbações alimentares, perturbações do sono e abuso de substâncias.

1.1. Portugal

Factores de risco como a pressão competitiva, o excesso de treino, as lesões, a estagnação do desempenho desportivo e o fim da carreira são identificados como factores precipitantes da doença mental nos atletas. Uma gestão emocional disfuncional pode levar à desmotivação, humor deprimido, baixa autoestima e, em casos mais graves, a ideação suicida. Além disso, a falta de literacia em saúde mental, o estigma e a perceção da doença mental como uma fragilidade dificultam a procura de ajuda e atrasam a intervenção. A deteção precoce de sintomas psiquiátricos em atletas tem sido abordada através da utilização de vários instrumentos de rastreio, muitos dos quais foram adaptados da população em geral. Entre os mais utilizados contam-se o General Health Questionnaire (GHQ-12) para sintomas ansiosos e depressivos, o Eating Disorder Examination Questionnaire (EDE-Q) para perturbações alimentares, o Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) para perturbações do sono e o Alcohol User Disorders Identification Test (AUDIT-C) para despiste do abuso de álcool. No entanto, estão a começar a ser utilizados alguns questionários específicos para atletas, como o Athlete Sleep Screening Questionnaire (ASSQ). A literatura aponta para a necessidade de uma abordagem multidisciplinar para a promoção da saúde mental no desporto de elite, envolvendo atletas, treinadores e profissionais de saúde. Além disso, recomenda-se que as estratégias de prevenção e rastreio sejam integradas nos exames médicos desportivos, uma vez que a saúde mental está diretamente relacionada com o risco de lesão, a recuperação física e o desempenho desportivo.

A sociologia do desporto e a saúde mental dos atletas

Émile Durkheim foi o primeiro a aplicar um método científico à sociologia, introduzindo a noção de factos sociais, que são exteriores ao indivíduo e exercem coerção sobre as consciências individuais. Aplicando este conceito, a sociologia do desporto surge como um campo que estuda o desporto como um facto social, analisando práticas, comportamentos e interações com organizações sociais. Apesar de estar frequentemente associado ao bem-estar e à saúde, o desporto pode ter efeitos negativos na saúde mental dos atletas. Um estudo escocês de 2016 revelou que 10% dos jovens atletas com menos de 16 anos se automutilaram em contexto competitivo, enquanto 1% tentou o suicídio. Factores como a pressão para ganhar, o uso de substâncias e a reforma antecipada do desporto são apontados como causas de sofrimento psicológico nos atletas.

1.1.Portugal

Casos envolvendo atletas de renome como Michael Phelps, Simone Biles, Naomi Osaka e Ashleigh Barty deram visibilidade à importância da saúde mental no desporto. Em Portugal, o surfista Vasco Ribeiro revelou ter procurado apoio profissional, enquanto Cristiano Ronaldo demonstrou interesse pelo tema ao encontrar-se com o psicólogo Jordan Peterson. Phelps, um dos principais defensores da causa, afirmou que salvar vidas é mais importante do que ganhar medalhas, destacando o número significativo de atletas olímpicos que se suicidaram. A sociologia do desporto pode contribuir para a compreensão destes problemas, ajudando a refletir sobre o impacto das exigências desportivas na saúde mental e na vida dos atletas. Saúde mental no futebol de elite A dimensão psicológica é um pilar fundamental no desempenho desportivo, como defende Filipe Teixeira, psicólogo do Vitória Sport Clube. Problemas como a pressão competitiva, a depressão e a ansiedade são comuns no mundo do desporto, exigindo uma abordagem centrada no equilíbrio entre a vida pessoal e profissional dos atletas.

Casos como o do guarda-redes Robert Enke, que sofria de depressão grave e acabou por se suicidar, ilustram a gravidade dos desafios psicológicos enfrentados pelos atletas de elite. No entanto, a saúde mental no desporto está a tornar-se um assunto menos tabu, permitindo que mais atletas partilhem as suas experiências. Gary Neville, por exemplo, revelou que procurou apoio psicológico após um erro grave em 1999, mas escondeu essa decisão por medo do estigma. Estudos recentes sublinham a prevalência de sintomas depressivos entre os futebolistas. Um inquérito realizado em 2018 revelou que 16,7% dos jogadores de elite dinamarqueses e suecos apresentavam sinais de depressão. Um estudo da FIFPro (2020) identificou as lesões graves, os conflitos com treinadores e colegas de equipa e a insatisfação com a carreira como as principais causas de problemas de saúde mental nos jogadores. Entre os futebolistas reformados, factores como o desemprego e as queixas físicas pós-carreira foram identificados como desencadeadores de dificuldades emocionais. O reconhecimento da importância da saúde mental no desporto reforça a necessidade de estratégias eficazes de prevenção e intervenção, garantindo o bem-estar dos atletas durante e após a sua carreira profissional.

1.2.Sérvia

Os resultados de um estudo realizado pela Rede de Inovação Psicossocial (PIN) revelaram que cerca de um terço da população da Sérvia pode ser considerada psicologicamente vulnerável, enquanto o número de psicólogos por 100 000 habitantes é de apenas 2. 15,6% da população apresenta sintomas de depressão, 7,2% de ansiedade e 1,6% corre um risco elevado de suicídio. Além disso, 2,9% dos cidadãos afirmam ter sido hospitalizados pelo menos uma vez na vida devido a problemas de saúde mental, 8,1% afirmam ter sido diagnosticados com uma perturbação mental e 11,8% afirmam ter usado medicação para problemas psicológicos nos últimos 7 dias. Um quarto dos cidadãos sérvios já sentiu necessidade de apoio profissional devido a problemas de saúde mental, com 6% a afirmarem que o necessitaram frequente ou constantemente e 20% a referirem uma necessidade ocasional em algum momento das suas vidas. As mulheres, em média, referem uma necessidade mais frequente de ajuda profissional do que os homens, o que deve ser considerado no contexto de factores sociais e culturais. Quando procuram ajuda, os cidadãos recorrem mais frequentemente a psiquiatras, seguidos de psicólogos, e muito menos frequentemente a médicos de clínica geral. Apenas cerca de um quinto das pessoas que procuraram ajuda profissional consultaram um psicoterapeuta. Quando questionados sobre quais os serviços de saúde mental e de apoio psicossocial mais necessários e significativos para as suas comunidades locais, mais de 40% dos cidadãos destacaram os centros de aconselhamento para jovens, o aconselhamento/psicoterapia individual, o apoio às vítimas de violência e o apoio a indivíduos com perturbações mentais.

Menos prioritários foram os serviços como o aconselhamento para mulheres grávidas, o aconselhamento sobre o desenvolvimento e o apoio às pessoas em risco de ficarem sem abrigo. As barreiras à procura de ajuda profissional variam e incluem obstáculos físicos (por exemplo, distância, falta de transporte), falta de informação sobre onde encontrar ajuda, barreiras psicológicas como o medo do julgamento e do estigma, e factores socioeconómicos (por exemplo, falta de dinheiro ou de tempo devido ao trabalho). As atitudes em relação aos problemas de saúde mental e o comportamento de procura de ajuda são também influenciados por experiências anteriores com indivíduos que enfrentam estes desafios, moldando as percepções pessoais e sociais. Os factores que contribuem para os problemas de saúde mental incluem a estrutura da personalidade, a resiliência, os mecanismos de adaptação, as experiências precoces e os acontecimentos traumáticos, bem como factores sociais mais amplos. A compreensão destes factores pode servir de base a intervenções que abordem tanto o nível individual como o social, promovendo um ambiente favorável ao bem-estar mental. Entre os factores demográficos, o género emergiu como o preditor mais significativo, com as mulheres a apresentarem uma maior intensidade de sintomas na maioria das categorias, exceto a suicidalidade, que estava mais associada aos homens.

1.2.Sérvia

Após uma análise mais ampla do panorama da saúde mental na Sérvia, onde um terço da população é psicologicamente vulnerável e enfrenta problemas como a depressão (15,6%), a ansiedade (7,2%) e um elevado risco de suicídio (1,6%), um olhar mais atento a grupos vulneráveis específicos revela desafios distintos, incluindo os que afectam os homens. A investigação da Rede de Inovação Psicossocial salienta que os jovens com idades compreendidas entre os 15 e os 30 anos lutam contra a ansiedade, a depressão e a ideação suicida, frequentemente associadas à violência familiar ou a pressões sociais, enquanto as mulheres referem uma maior intensidade de sintomas na maioria das categorias e uma maior necessidade de apoio, influenciada pelas normas de género e pela sobrecarga de cuidados. As vítimas de violência, independentemente do género, enfrentam taxas elevadas de PTSD e depressão, mas os homens deste grupo podem subnotificar devido ao estigma. Os indivíduos com um estatuto socioeconómico mais baixo apresentam um aumento da depressão e da somatização, sendo que os homens nestas circunstâncias podem ter de suportar uma tensão adicional enquanto chefes de família tradicionais.

As populações rurais apresentam uma tendência para uma maior incidência de suicídio, contrastando com as zonas urbanas, onde a ansiedade e a psicose prevalecem, e os homens das zonas rurais podem estar particularmente em risco devido ao isolamento e aos recursos limitados. É de notar que os homens se destacam com uma ligação mais forte às tendências suicidas, ao contrário das mulheres, que dominam outras categorias de sintomas, reflectindo padrões globais em que os homens têm menos probabilidades de procurar ajuda, referindo necessidades inferiores à média de 25% da população, possivelmente devido a expectativas culturais de estoicismo. Quando procuram ajuda, os homens preferem os psiquiatras aos psicólogos ou psicoterapeutas, embora o envolvimento global continue a ser baixo. Os desafios para os homens incluem o estigma profundamente enraizado que equipara a expressão emocional à fraqueza, a subnotificação da angústia (que pode vir à tona como raiva ou uso de substâncias) e barreiras como a distância dos serviços, a falta de informação e as pressões socioeconómicas, tudo isto intensificado pelo medo do julgamento que se prende com papéis rígidos de género. Isto sublinha a necessidade de intervenções adaptadas que abordem tanto as vulnerabilidades visíveis de grupos como os jovens e as mulheres, como as lutas frequentemente escondidas dos homens, particularmente em torno da prevenção do suicídio e da quebra de tabus culturais. A situação dos atletas profissionais do sexo masculino acrescenta outra camada de complexidade, marcada por uma alarmante falta de apoio direccionado. Embora as conclusões da Rede de Inovação Psicossocial indiquem a existência de amplas pressões sobre a saúde mental em todos os grupos demográficos, é provável que os atletas profissionais do sexo masculino as experimentem a níveis intensificados devido a exigências específicas do desporto, tais como expectativas de desempenho implacáveis, lesões frequentes e a glorificação cultural da dureza, que se alinha com o estoicismo que desencoraja os homens de procurar ajuda.

1.2.Sérvia

Na Sérvia, esta situação é agravada por um recurso ainda mais escasso: os psicólogos desportivos. Com apenas 2 psicólogos por cada 100.000 habitantes, o número de psicólogos com formação específica em psicologia desportiva é insignificante, deixando os atletas sem profissionais equipados para lidar com as suas necessidades psicológicas específicas. A investigação sobre as suas necessidades reais é praticamente inexistente, não havendo estudos sistemáticos que tenham explorado a prevalência ou a natureza dos problemas de saúde mental entre os atletas masculinos sérvios, o que reflecte uma negligência mais ampla do bem-estar deste grupo. A insegurança na carreira aumenta ainda mais o seu risco; ao contrário dos seus homólogos a nível mundial, os atletas sérvios enfrentam frequentemente perspectivas financeiras instáveis e uma vida profissional curta, o que amplifica o stress e a ansiedade sem uma rede de segurança de cuidados sistémicos. Embora os dados internacionais evidenciem uma ansiedade e depressão significativas entre os atletas de elite, a falta de investigação localizada na Sérvia deixa estas pressões por quantificar e resolver. Para além dos factores universais de stress atlético, os atletas masculinos sérvios estão expostos a vulnerabilidades adicionais devido à ausência de programas estruturados de saúde mental nas organizações desportivas, o que os obriga a enfrentar estes desafios isoladamente. O diálogo público sobre este tópico está igualmente ausente, ao contrário das crescentes conversas globais sobre a saúde mental dos atletas, a cultura desportiva da Sérvia raramente o reconhece, perpetuando o silêncio e o estigma. Esta omissão sistémica não só reflecte as barreiras culturais mais amplas que os homens enfrentam, como também sublinha a necessidade urgente de investigação, apoio especializado e discussão aberta para salvaguardar o bem-estar mental destes atletas, cujas lutas permanecem em grande parte invisíveis. A Sérvia estabeleceu várias medidas de política pública para abordar a saúde mental, assinalando uma mudança gradual no sentido de reconhecer a sua importância social, embora nenhuma vise explicitamente os atletas ou os atletas masculinos. Estas políticas abrangem a saúde da população em geral, os jovens e os grupos vulneráveis, com o objetivo de reforçar a prevenção, melhorar o acesso aos cuidados e combater o estigma. Segue-se uma panorâmica pormenorizada de cada documento-chave, destacando o seu âmbito e objectivos específicos.

Programa de proteção da saúde mental na República da Sérvia para o período 2019- 2026
Síntese: Adotado em 2019 pelo Governo da Sérvia e publicado no Diário Oficial (n.º 62/2019)

Este programa constitui o principal quadro estratégico para a reforma da saúde mental ao longo de um período de sete anos. Baseia-se em diretrizes internacionais (por exemplo, o Plano de Ação para a Saúde Mental da OMS) e responde às lacunas identificadas na Sérvia, tais como serviços especializados limitados e dependência excessiva dos cuidados institucionais. Abrange todos os grupos etários, mas destaca as crianças, os adolescentes como populações prioritárias.

1.2.Sérvia

objectivos principais: O programa procura reformular o sistema de saúde mental, melhorando o diagnóstico, o tratamento e a reabilitação através de uma abordagem a vários níveis: integração da saúde mental nos cuidados primários (por exemplo, via domovi zdravlja), desenvolvimento de serviços baseados na comunidade, como centros de dia, e redução da institucionalização. Tem como objetivo um aumento de 15% no acesso à intervenção precoce para jovens entre os 15 e os 24 anos até 2026, a par da garantia da proteção dos direitos humanos (por exemplo, minimizando as medidas coercivas) e da redução do estigma através de campanhas públicas. O financiamento é atribuído através do orçamento de Estado e do apoio da UE, embora não sejam divulgados valores específicos. Especificidades: A estratégia prevê a formação de 500 profissionais de saúde até 2026 e tem como objetivo a criação de 20 novos centros comunitários de saúde mental, embora, até 2025, os progressos continuem a ser lentos, com apenas alguns a funcionar devido à escassez persistente de psicólogos (2 por 100 000 habitantes).

Estratégia Nacional para a Juventude 2023-2030

Lançada em 2023 pelo Ministério do Turismo e da Juventude, esta estratégia sucede à versão 2015-2022, abordando os jovens com idades compreendidas entre os 15 e os 30 anos através de nove objectivos estratégicos. A saúde mental é explicitamente abordada na medida 5.1 ("Juventude saudável e segura"), reflectindo as lições do impacto da pandemia da COVID-19 no bem-estar dos jovens. A medida foi desenvolvida com o contributo de organizações de jovens e parceiros internacionais como a UNICEF. Principais objectivos: A estratégia visa promover estilos de vida saudáveis e a resiliência, reduzindo os comportamentos de risco (por exemplo, o consumo de substâncias) e melhorando o apoio à saúde mental. Os objectivos específicos incluem a formação de 1000 animadores de juventude e educadores até 2025 para reconhecerem os problemas de saúde mental, o lançamento de campanhas de sensibilização que atinjam 50 000 jovens por ano e o apoio a jovens vulneráveis (por exemplo, refugiados, ciganos) através de redes de pares. O objetivo é reduzir em 20 % o estigma comunicado entre os jovens até 2030. O plano de ação (2023- 2025) atribui financiamento através dos orçamentos e subvenções dos ministérios, embora estejam pendentes relatórios de despesas pormenorizados. Especificidades: As actividades incluem programas de prevenção nas escolas e plataformas em linha para recursos de saúde mental, mas a implementação é desigual, com zonas urbanas como Belgrado a registarem mais progressos do que as regiões rurais.

1.2.Sérvia

Estratégia para o desenvolvimento dos cuidados de saúde mental (2007)

Visão geral: Adotado em 2007 (Jornal Oficial n.º 8/2007), este foi o primeiro documento estratégico pós-conflito da Sérvia sobre saúde mental, abrangendo o período de 2007- 2015. Desenvolvido no contexto da recuperação pós-1990, visava modernizar um sistema fragmentado herdado da Jugoslávia, centrando-se no reforço das capacidades e na integração dos cuidados primários. Atualmente, é considerado fundamental e não ativo, influenciando as políticas subsequentes. Principais objectivos: A estratégia visava um aumento de 25% dos profissionais de saúde mental com formação até 2015, tinha como objetivo integrar os serviços de saúde mental em 50% das instalações de cuidados de saúde primários e procurava reduzir para metade a utilização de grandes instituições psiquiátricas através da promoção de cuidados ambulatoriais. O programa dava ênfase à educação pública para reduzir o estigma, com planos para campanhas nos meios de comunicação social a nível nacional. O financiamento dependia das contribuições do Estado e dos doadores, mas as afectações eram inconsistentes. Especificidades: Propôs a contratação de mais 200 psiquiatras e psicólogos e a criação de 10 centros comunitários-piloto, mas, no final, apenas foram alcançados ganhos parciais em termos de pessoal e os cuidados institucionais continuaram a ser dominantes devido a um investimento insuficiente.

Lei dos Cuidados de Saúde (2019)

Síntese: Promulgada em abril de 2019 (Jornal Oficial n.º 25/2019), esta lei constitui a base jurídica do sistema de saúde da Sérvia, incluindo a saúde mental como componente integral. Aplica-se a todos os cidadãos e é administrada pelo Ministério da Saúde e pelo Fundo de Seguro de Saúde da República (RZZO). Trata-se de uma lei-quadro e não de uma política de saúde mental autónoma.

Principais objectivos: Garante a saúde mental como um direito universal ao abrigo do artigo 26.º, obrigando a serviços de prevenção, diagnóstico, tratamento e reabilitação nos níveis de cuidados primários, secundários e terciários. Tem por objetivo garantir um acesso equitativo, reduzir as disparidades em matéria de saúde e alinhar-se pelas normas da UE.

Os objectivos específicos em matéria de saúde mental incluem a integração de psicólogos nos centros de saúde e o financiamento de cuidados psiquiátricos através dos reembolsos da RZZO. Especificidades: A lei exige que os planos de saúde anuais afectem recursos à saúde mental, mas, na prática, apenas 123 psicólogos prestam cuidados primários em todo o país (PIN, 2023) e os serviços psiquiátricos permanecem centralizados, limitando o acesso rural. Não são especificadas quotas ou prazos para a melhoria da saúde mental.

1.2.Sérvia

.Lei sobre a proteção das pessoas com perturbações mentais (anunciada para 2023, ainda não promulgada)

Síntese: Anunciada em 2023 como projeto pelo Ministério da Saúde, esta futura lei visa substituir regulamentos desactualizados (por exemplo, partes da Lei de 1991 sobre Processos Não Contenciosos) que regem o tratamento da saúde mental. Ainda está em desenvolvimento, com consultas públicas realizadas em 2023, e procura cumprir a Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência. Objectivos principais: A lei pretende regulamentar o tratamento involuntário com uma supervisão mais rigorosa (por exemplo, revisão judicial no prazo de 48 horas), promover os cuidados voluntários baseados na comunidade e reforçar a autonomia dos doentes. Tem como objetivo uma redução de 30% das colocações em instituições até 2030 e planeia estabelecer 15 novos centros de dia para reabilitação até 2028, financiados pelo Estado e por fontes da UE. Especificidades: O projeto de disposições inclui a formação de 300 assistentes sociais e pessoal de saúde em métodos não coercivos até 2026, mas os atrasos na adoção, atribuídos a obstáculos políticos e orçamentais, significam que a implementação não teve início até 2025. Na Sérvia, as medidas de apoio sistémico que visam especificamente a saúde mental dos atletas do sexo masculino continuam a ser praticamente inexistentes. Os serviços de saúde mental para atletas não estão institucionalizados nas estruturas desportivas nacionais e o apoio psicológico não é um componente padrão das estruturas dos clubes desportivos, especialmente a nível local ou semi-profissional. As medidas existentes são escassas, fragmentadas e dependem em grande medida de iniciativas individuais e não de programas organizados e sustentáveis. Alguns clubes desportivos de elite (por exemplo, o Partizan e o Crvena Zvezda) colaboram ocasionalmente com psicólogos desportivos ou consultores externos de saúde mental, mas estes serviços são normalmente informais, esporádicos ou prestados apenas em casos específicos (como a recuperação de lesões ou situações de crise). Não existem dados públicos disponíveis sobre o número de clubes que prestam serviços consistentes de saúde mental aos atletas, nem existem programas de apoio financiados por fundos públicos adaptados a este grupo-alvo. Algumas federações desportivas nacionais, como a Federação de Basquetebol da Sérvia ou o Comité Olímpico da Sérvia, reconheceram a importância da saúde mental nos últimos anos, especialmente durante e após a pandemia de COVID-19. No entanto, nenhuma medida foi adoptada ou implementada. Nas universidades com faculdades de ciências do desporto, como a Faculdade de Desporto e Educação Física de Belgrado existem departamento e investigadores que se ocupam da psicologia do desporto, mas o seu alcance para a prática de atletas é mínimo e não está coordenado com a política desportiva nacional.

1.2.Sérvia

Em casos raros, os atletas do sexo masculino podem procurar apoio psicológico em consultórios privados, mas o estigma cultural, as restrições financeiras e a falta de sensibilização impedem muitos de o fazer. Algumas clínicas desportivas em Belgrado e Novi Sad oferecem aconselhamento psicológico (por exemplo, Medigroup e Vita Maxima), mas, mais uma vez, estas não são promovidas publicamente nem são concebidas exclusivamente para atletas.

Os programas e campanhas direccionados para a saúde mental dos atletas, em especial dos atletas do sexo masculino, são praticamente inexistentes na Sérvia. Embora a sensibilização geral para a saúde mental tenha melhorado e algumas iniciativas nacionais e locais se centrem nos jovens, nenhuma oferece apoio sistemático adaptado às necessidades específicas dos atletas em ambientes competitivos. No entanto, várias práticas promissoras podem ser destacadas como modelos potenciais para futura adaptação e expansão:

KOM 018 - "Safebook for Safe Youth" (Livro de Segurança para Jovens Seguros)

Implementado pelo Club for Youth Empowerment 018, este projeto Erasmus+ abordou a segurança e a saúde mental dos jovens na era digital, com enfoque no combate à violência entre pares, na gestão do stress e no desenvolvimento da resiliência psicológica. Embora não se destinasse exclusivamente a atletas, o projeto incorporou workshops com clubes desportivos e grupos desportivos escolares, abordando temas como a pressão sobre o desempenho e a regulação emocional. O projeto culminou com o desenvolvimento de um manual prático para os animadores de juventude, incluindo módulos sobre a proteção da saúde mental utilizando metodologias de educação não formal - muitos dos quais poderiam ser adaptados para treinadores desportivos e atletas.

"Sazvežđe podrške" - Rede Nacional de Saúde Mental Juvenil

Inicialmente lançada por organizações de jovens em Novi Sad e mais tarde alargada a nível nacional, a rede "Sazvežđe podrške" liga os actores da sociedade civil que trabalham na educação para a saúde mental, na resposta a crises e na defesa de causas. A iniciativa fornece recursos de conhecimento, apoio de pares e seminários sobre bem-estar mental, especialmente dirigidos a jovens entre os 15 e os 30 anos. Embora não trabalhe diretamente com atletas, o seu modelo baseado na comunidade e a ênfase na desestigmatização do comportamento de procura de ajuda tornam-na uma referência útil para a ação de base em ambientes desportivos. Uma vertente da iniciativa foi também lançada em Niš através do Centro da Juventude, defendendo a criação de um "Clube de Saúde Mental" como um espaço seguro e criativo para os jovens discutirem a saúde mental, a identidade e o stress.

1.2.Sérvia

NICEFSérvia - "Kakosi? Ali stvarno" Campanha de sensibilização

Esta campanha nacional, lançada no final de 2022 pela UNICEF e pela Embaixada da Noruega, tinha como objetivo sensibilizar para os problemas de saúde mental dos adolescentes na Sérvia. Abordou questões como conflito familiar, bullying, trauma, isolamento social e desregulação emocional - fatores que também são prevalentes em ambientes de esportes competitivos. As actividades incluíram o desenvolvimento de serviços de saúde mental localizados em Subotica, Zrenjanin e Kragujevac, uma plataforma digital para a saúde mental dos jovens e a formação de mais de 150 profissionais na prestação de serviços psicossociais adaptados aos jovens. Embora não seja específica para os atletas, esta campanha abre um precedente para a colaboração intersectorial e pode servir de modelo político para a integração das instituições desportivas nos programas de saúde mental dos jovens.

Dušan Vlahović e UNICEF - Defesa da saúde mental dos jovens. Em 2024, o futebolista da equipa nacional sérvia Dušan Vlahović tornou-se um parceiro oficial da UNICEF Sérvia no apoio à saúde mental de crianças e jovens. Num evento público realizado no Centro Sava de Belgrado, Vlahović partilhou as suas próprias perspectivas sobre o bem-estar psicológico, incentivando os jovens a procurar ajuda sem vergonha. O seu testemunho pessoal, enfatizando que "a força está em saber quando pedir ajuda", posicionou-o como um modelo de referência para rapazes e jovens que navegam em lutas emocionais em silêncio. A doação significativa de Vlahović permitiu a expansão dos serviços de saúde mental da UNICEF em todo o país, e o seu envolvimento público ajudou a desestigmatizar as questões de saúde mental no desporto. A campanha deu aos jovens a oportunidade de falar diretamente com o atleta, quebrando as barreiras entre a celebridade, a vulnerabilidade e o discurso público. Enquanto ícone desportivo com influência internacional, o seu envolvimento demonstra o poder que a defesa dos atletas pode ter na promoção de comportamentos de procura de ajuda e na reformulação de narrativas culturais sobre masculinidade e abertura emocional.

Estes exemplos, embora ainda não estejam totalmente integrados nas instituições desportivas, demonstram uma crescente sensibilização e disponibilidade entre as organizações juvenis, os educadores, as figuras públicas e os actores da sociedade civil para enfrentar os desafios da saúde mental. Oferecem uma base para uma futura colaboração entre o sector do desporto e os profissionais de saúde mental. No entanto, continua a existir uma clara lacuna no planeamento estratégico, no financiamento e no compromisso político especificamente orientado para a saúde mental dos atletas, uma lacuna que este projeto procura realçar e começar a resolver.

1.3.Itália

Os desafios de saúde mental entre os atletas masculinos em desportos de competição tornaram-se uma questão crítica em Itália, onde as expectativas sociais, as normas culturais e os ambientes de alta pressão contribuem significativamente para cargas psicológicas únicas. Aqui será apresentada uma análise do panorama da saúde mental dos atletas masculinos em Itália, identificando os principais desafios, os sistemas de apoio existentes, as lacunas e as recomendações de melhoria, com o objetivo final de criar uma base sólida para abordar estas questões e promover ambientes desportivos mais saudáveis.

A importância da saúde mental no desporto não pode ser subestimada. Os atletas, em especial os de elite, enfrentam uma enorme pressão para atingir um bom desempenho, o que muitas vezes leva ao stress, à ansiedade e à depressão. Especificamente, a Itália enfrenta desafios significativos em matéria de saúde mental, com cerca de 18% da sua população a sofrer de perturbações comuns, como a depressão e a ansiedade, de acordo com o ISTAT (Istituto Nacional Italiano de Estatística, 2022) (Istituto Nacional Italiano de Estatística). As mulheres registam taxas de prevalência mais elevadas (20%) em comparação com os homens (15%), mas os homens são muito menos propensos a procurar ajuda devido ao estigma e às expectativas sociais em torno da masculinidade. A pandemia de COVID-19 exacerbou estas questões, levando a um aumento de 40% nos pedidos de assistência psicológica entre 2019 e 2021.

O panorama da saúde mental em Itália é moldado por vários factores:

- O estigma e as normas culturais, o que significa que a sociedade italiana encara frequentemente os problemas de saúde mental como um sinal de fraqueza, sobretudo entre os homens. O Ministério da Saúde italiano indica que apenas 35% dos homens com sintomas de depressão ou ansiedade procuram ajuda profissional. Este estigma está profundamente enraizado nos papéis e expectativas tradicionais de género, em que se espera que os homens sejam fortes e resistentes.

- Outro fator são as disparidades regionais, com as regiões do Norte e do Centro a apresentarem taxas de prevalência de perturbações de saúde mental mais elevadas do que as regiões do Sul, provavelmente devido a diferenças socioeconómicas e ao acesso aos serviços de saúde. No entanto, as zonas rurais de toda a Itália enfrentam barreiras significativas no acesso aos recursos de saúde mental. Estas disparidades realçam a necessidade de intervenções e políticas específicas para garantir um acesso equitativo aos serviços de saúde mental.

1.3.Itália

-Um terceiro fator é dado no que diz respeito aos jovens adultos: Os indivíduos com idades compreendidas entre os 18 e os 34 anos são, de facto, particularmente vulneráveis, com mais de 25% a sofrer de dificuldades de saúde mental. Este grupo etário concilia frequentemente trabalho, educação e relações pessoais, criando múltiplos factores de stress. A transição para a idade adulta pode ser um desafio, com os jovens adultos a enfrentarem incertezas quanto ao seu futuro, instabilidade financeira e a pressão para serem bem sucedidos num mercado de trabalho competitivo.

Alguns dos principais dados incluem um inquérito do ISTAT datado de 2022, segundo o qual, entre os adultos, 22% declararam sentir-se sozinhos, sendo os homens ligeiramente menos propensos a admitir a solidão do que as mulheres. A solidão é um fator de risco significativo para problemas de saúde mental, uma vez que pode levar a sentimentos de isolamento e desconexão das redes de apoio social. Outro fator relevante é a Organização Mundial de Saúde, onde é possível ler que a Itália está entre os principais países europeus em termos de taxas de suicídio entre os homens, com 75% de todos os suicídios atribuídos a homens. Este facto realça a necessidade urgente de intervenções específicas para fazer face aos problemas de saúde mental dos homens em Itália. Por último, mas não menos importante, a Universidade de Bolonha salienta que 1 em cada 5 italianos já teve um episódio depressivo grave em algum momento das suas vidas. Esta estatística sublinha a prevalência dos problemas de saúde mental em Itália e a importância de os abordar através de políticas e sistemas de apoio abrangentes.

Para além disso, os homens em Itália enfrentam desafios únicos em matéria de saúde mental, que têm origem em normas sociais e expectativas culturais. A Universidade de Pádua revelou que 55% dos homens com idades compreendidas entre os 18 e os 34 anos apresentam sintomas moderados a graves de ansiedade, frequentemente associados a pressões económicas e ao isolamento social. De acordo com a Agência Italiana de Medicamentos (AIFA), é menos provável que os homens procurem ajuda profissional: apenas 35% dos que apresentam sintomas procuram apoio. Ao investigar as principais causas dos problemas de saúde mental entre os homens, descobrimos que as principais razões se encontram no stress relacionado com o trabalho - o que significa que aproximadamente 40% dos homens referem o trabalho como uma das principais fontes de stress, com longas horas de trabalho, insegurança no emprego e expectativas de desempenho a contribuírem significativamente. A natureza competitiva do mercado de trabalho e a pressão para ser bem sucedido podem levar ao stress crónico e ao esgotamento das relações pessoais - com os conflitos e a dinâmica familiar a contribuírem para o sofrimento emocional de cerca de 30% dos homens entre os 25 e os 40 anos.

1.3.Itália

O divórcio, a separação e as responsabilidades parentais agravam ainda mais estas questões. Equilibrar o trabalho e a vida pessoal pode ser um desafio, levando a sentimentos de sobrecarga e inadequação - e a expectativas em relação ao papel masculino - este último, incluindo as visões tradicionais de masculinidade que desencorajam os homens de expressar vulnerabilidade, levando a emoções reprimidas e a lutas de saúde mental não resolvidas. Muitos homens sentem-se de facto pressionados a manter uma imagem de força e controlo, o que os inibe de procurar ajuda. Estas expectativas podem ser particularmente difíceis para os homens que não se conformam com os papéis tradicionais de género, levando a sentimentos de isolamento e exclusão. Alguns estudos de caso relevantes incluem tanto as diferenças regionais como as pressões económicas. Relativamente às primeiras, tem sido afirmado que no Sul de Itália, onde os papéis tradicionais de género são mais pronunciados, os homens são ainda menos propensos a discutir questões de saúde mental. Por exemplo, o Inquérito Regional de Saúde da Sicília revelou que apenas 20% dos homens admitiram sentir-se à vontade para discutir as suas emoções com os outros. Esta diferença regional realça a necessidade de intervenções culturalmente sensíveis que abordem os desafios únicos enfrentados pelos homens em diferentes partes de Itália. Em relação a este último aspeto, dados relevantes atestam que a crise económica de 2008 deixou marcas duradouras na sociedade italiana, afectando particularmente os homens jovens que lutaram para encontrar um emprego estável. Um estudo do IRIS Unimore mostrou que os homens desempregados tinham três vezes mais probabilidades de sofrer de depressão do que os seus colegas empregados. A instabilidade económica e a incerteza quanto ao futuro podem levar a sentimentos de desespero e desesperança.

Quando se trata de problemas de saúde mental entre atletas profissionais, especificamente atletas do sexo masculino, em Itália, estes enfrentam desafios acrescidos em matéria de saúde mental devido às exigências intensas do desporto de competição. Aproximadamente 30% dos atletas profissionais relataram sintomas de ansiedade ou depressão, entre os principais factores que contribuem para isso estão a pressão competitiva, as lesões físicas, a adaptação pós-reforma e o estigma e o silêncio.

De facto, a busca incessante da excelência cria uma enorme pressão sobre os atletas. A ansiedade do desempenho, o medo do fracasso e a necessidade constante de corresponder às expectativas podem levar ao esgotamento. O Comité Olímpico Nacional de Itália - CONI (Comité Olímpico Nacional de Itália) salientou que 70% dos atletas de elite sofrem de stress relacionado com o desempenho durante as competições. A pressão para o desempenho pode ser exacerbada por factores externos, como o escrutínio dos meios de comunicação social, as expectativas dos adeptos e a necessidade de garantir patrocínios e apoios.

1.3.Itália

As lesões são uma ocorrência comum no desporto e o seu impacto psicológico não pode ser subestimado. Cerca de 25% dos atletas masculinos que sofrem lesões graves desenvolvem sintomas de depressão ou de stress pós-traumático. O processo de recuperação pode ser emocionalmente desgastante, especialmente quando combinado com preocupações sobre a longevidade da carreira. As lesões também podem levar a sentimentos de isolamento e desconexão da equipa e do desporto, agravando ainda mais os problemas de saúde mental. No que diz respeito aos ajustamentos pós-reforma, cerca de 40% dos antigos atletas têm dificuldade em adaptar-se à vida após o desporto, referindo a perda de identidade, a instabilidade financeira e a falta de objectivos. A reforma dos desportos profissionais deixa frequentemente os atletas sem a estrutura e os sistemas de apoio com que contavam durante as suas carreiras. A transição para a reforma pode ser particularmente difícil para os atletas que dedicaram toda a sua vida ao seu desporto, provocando sentimentos de perda e incerteza quanto ao futuro. Além disso, apesar da crescente sensibilização, o estigma em torno da saúde mental persiste na cultura desportiva italiana. Muitos atletas do sexo masculino receiam ser vistos como fracos ou pouco profissionais se admitirem que estão a passar por dificuldades. Por conseguinte, sofrem frequentemente em silêncio, adiando as intervenções necessárias. O estigma em torno da saúde mental pode ser particularmente difícil para os atletas de quem se espera que personifiquem a força e a resiliência, tanto dentro como fora do campo. Os desportos de competição em Itália impõem pressões psicológicas significativas aos atletas, sobretudo aos jovens do sexo masculino. Os horários de treino intensivos, as expectativas familiares e a competição constante contribuem para o stress crónico. Segundo o Corriere Della Sera 60% dos jovens atletas sentem-se pressionados a corresponder às expectativas dos pais ou dos treinadores, o que leva a comportamentos desadaptativos como a hipercompetitividade ou a autocrítica excessiva.

1.Treino intensivo: Longas horas de treino e períodos de descanso inadequados resultam em exaustão física e emocional. Muitos atletas treinam até 8-10 horas por dia, deixando pouco tempo para descanso ou actividades pessoais. Os horários de treino intensos podem levar ao esgotamento e ao aumento do risco de lesões, agravando ainda mais os problemas de saúde mental.

2.Comparação social: A comparação constante com os pares fomenta a baixa autoestima e a insegurança. As plataformas de redes sociais exacerbam este problema, com os atletas a compararem-se frequentemente com outros com base em métricas de desempenho ou na percepção do público. A pressão para atingir ou exceder as expectativas pode levar a sentimentos de inadequação e insegurança.

1.3.Itália

3.Recuperaçãode lesões: As lesões físicas provocam frequentemente sofrimento emocional, complicando os processos de reabilitação. Os atletas podem também ser pressionados a regressar prematuramente à competição, aumentando o risco de novas lesões. O processo de recuperação pode ser emocionalmente desgastante, uma vez que os atletas podem sentir-se frustrados e impacientes com os seus progressos, o que leva a sentimentos de impotência e desespero.

Para além de tudo isto, devemos simultaneamente considerar o impacto nos jovens atletas, especialmente quando se trata de crianças e jovens do sexo masculino envolvidos em desportos de competição e que enfrentam desafios únicos:

-Especialização precoce: Muitos jovens atletas começam a especializar-se num único desporto numa idade precoce, limitando as suas oportunidades de experiências diversas e aumentando o risco de esgotamento. A especialização precoce também pode levar a lesões por uso excessivo e a uma falta de desenvolvimento físico geral, agravando ainda mais os problemas de saúde mental.

-Expectativas dos pais: O envolvimento excessivo dos pais pode criar uma pressão indevida, provocando ansiedade e stress nas crianças. A Associação Italiana de Desportos Juvenis - IYSA (IYSA) concluiu que 50% dos jovens atletas afirmaram sentir-se pressionados pelos pais para terem êxito. As expectativas dos pais podem ser particularmente difíceis para os jovens atletas, que podem sentir que a sua autoestima está ligada ao seu desempenho desportivo.

Em resposta às crescentes preocupações com a saúde mental, o governo italiano lançou o Plano Nacional de Saúde Mental (PNSM) em 2021, com o objetivo de melhorar o acesso aos serviços de saúde mental em todo o país. As medidas específicas destinadas aos atletas incluem orientações para as federações desportivas e a criação de redes de aconselhamento específicas.

Embora estes esforços representem um progresso, subsistem desafios significativos:

-Acessibilidade: Muitos atletas, especialmente os de ligas de nível inferior, não têm acesso a recursos de saúde mental. As barreiras ao acesso podem incluir restrições financeiras, falta de conhecimento sobre os serviços disponíveis e o estigma em torno da saúde mental.

-Sensibilização: Educar as partes interessadas, incluindo treinadores, pais e colegas de equipa, sobre a importância da saúde mental é crucial para criar ambientes de apoio. Uma maior consciencialização pode ajudar a reduzir o estigma e incentivar os atletas a procurar ajuda quando necessário.

1.3.Itália

Apesar de tudo, existem vários sistemas de apoio para lidar com os problemas de saúde mental dos atletas masculinos em Itália. Seguem-se alguns exemplos notáveis: Intervenções psicológicas desportivas para ciclistas durante a COVID-19: A Associação Italiana de Ciclistas Profissionais (ACCP) introduziu uma Intervenção de Psicologia Desportiva (SPI) em linha durante o confinamento COVID-19 para reforçar a saúde mental dos ciclistas profissionais. Esta iniciativa forneceu ferramentas para gerir os factores de stress psicológico, resultando numa melhoria do bem-estar dos participantes. Este facto realça a necessidade de intervenções específicas de saúde mental para os atletas em Itália. Limitação da atividade desportiva e saúde mental na juventude italiana: A investigação sobre o impacto da COVID-19 nos jovens atletas italianos sublinhou a necessidade de apoio à saúde mental durante os períodos de interrupção das actividades desportivas. Os resultados indicaram a necessidade de intervenções psicológicas adaptadas a crianças, adolescentes e jovens adultos, que também poderiam beneficiar atletas do sexo masculino em níveis competitivos mais elevados.

Apoio geral à saúde mental dos atletas

O papel dos treinadores na promoção da saúde mental: Os treinadores são fundamentais na criação de um ambiente de equipa positivo e na promoção da sensibilização para a saúde mental entre os atletas. A integração de recursos de saúde mental em programas de treino tem demonstrado promover a resiliência e estratégias eficazes de lidar com a situação, enfatizando a necessidade de apoio abrangente à saúde mental em ambientes desportivos.

Revisão Narrativa sobre a Saúde Mental dos Atletas Masculinos: Uma análise exaustiva revelou que o estigma continua a ser uma barreira significativa para os atletas do sexo masculino que procuram apoio em matéria de saúde mental. No entanto, tem havido progressos nas atitudes em relação à procura de ajuda nos desportos de elite, com uma ênfase crescente na educação e na sensibilização para encorajar os atletas do sexo masculino a abordarem as suas necessidades de saúde mental. Este facto sublinha a importância de esforços contínuos para reduzir o estigma e promover o apoio à saúde mental dos atletas do sexo masculino.

A acessibilidade e a sensibilização continuam a ser obstáculos significativos. Muitos desportistas, em especial os das ligas mais baixas ou das zonas rurais, não têm conhecimento dos serviços disponíveis. Além disso, o estigma continua a dissuadir as pessoas de procurar ajuda. Para ultrapassar estas barreiras, são necessários esforços de sensibilização e campanhas educativas específicas para aumentar a consciencialização sobre a saúde mental e os serviços de apoio disponíveis.

1.3.Itália

Em Itália, estão activas e foram criadas várias iniciativas para promover a saúde mental dos atletas, incluindo os atletas masculinos. Eis alguns exemplos notáveis:

1.Aliança Europeia para o Desporto e a Saúde Mental (EASMH): Lançada pela Organização Europeia da Cultura e do Desporto, a EASMH é uma rede que reúne profissionais da saúde mental e do desporto para desenvolver modelos de recuperação baseados no desporto para indivíduos com perturbações mentais. A aliança realça a importância da atividade física na reabilitação da saúde mental e visa promover o intercâmbio de conhecimentos entre profissionais.

2.Carreiras duplas para a saúde mental (DC4MH): A Universidade de Verona lidera o projeto DC4MH, que visa otimizar os serviços de saúde mental nas organizações europeias de carreiras duplas (DC) que combinam desporto de elite e educação. Os objectivos do projeto incluem o desenvolvimento, a implementação e a avaliação de recomendações e ferramentas de promoção da saúde mental baseadas na evidência. Estas centram-se nas estruturas de saúde mental nas organizações de CD, na monitorização, na literacia e nas estratégias preventivas de reforço da resiliência psicológica. A iniciativa procura melhorar os serviços de apoio, facilitando um equilíbrio saudável entre o desporto de alto nível e a educação.

3.Redes de Desporto para a Inclusão (SFIN): A Rede de Desporto para a Inclusão é uma iniciativa italiana que implementou ou apoiou mais de 300 iniciativas de desporto inclusivo no ano passado, beneficiando mais de 175.000 pessoas. Estas iniciativas destinam-se principalmente a pessoas desfavorecidas, prestadores de cuidados, professores, educadores e organizações que oferecem actividades desportivas, tais como associações e clubes desportivos amadores. Ao promover o desporto inclusivo, a rede visa melhorar o bem-estar mental e a inclusão social dos participantes.

4.Colaboração com publicações sobre saúde mental: A Organização Europeia para a Cultura e o Desporto (ECOS) colabora com publicações italianas, como o KIP Journal, para abordar o estigma que envolve a saúde mental no desporto. Estas colaborações centram-se na sensibilização para os benefícios do desporto para a saúde mental, realçando as melhorias na saúde física, no humor, na autoestima, na socialização e no sentimento de pertença.

Estes esforços são particularmente importantes para os indivíduos com perturbações mentais que podem levar estilos de vida sedentários e sentir-se isolados.

1.4.Espanha

A situação da saúde mental em Espanha sofreu uma mudança significativa nos últimos anos, com um aumento da visibilidade das perturbações mentais e um maior enfoque na melhoria dos recursos e do acesso aos cuidados. No entanto, subsistem vários desafios que impedem a plena integração da saúde mental no sistema geral de saúde. Alguns dos aspectos mais relevantes da situação atual são descritos a seguir:

Em Espanha, as perturbações mentais constituem um importante problema de saúde pública. Estima-se que cerca de 20% da população sofrerá de uma perturbação mental em algum momento da sua vida. As perturbações mais comuns são:

- Ansiedade e perturbações de ansiedade: Incluindo ansiedade generalizada, fobias e transtorno obsessivo-compulsivo (TOC).
- Depressão: A depressão grave e as perturbações relacionadas são muito comuns.
- Perturbações do humor: Como a perturbação bipolar.
- Psicose: Como a esquizofrenia.
- Perturbações do comportamento alimentar, como a anorexia ou a bulimia.

A crise da COVID-19 teve um impacto notável na saúde mental da população espanhola. Durante o confinamento, registou-se um aumento significativo dos casos de ansiedade, depressão, insónia e perturbações de stress pós-traumático. A incerteza, o isolamento e o medo da doença agravaram os problemas pré-existentes e provocaram novas perturbações em muitas pessoas.

O sistema de saúde pública espanhol registou progressos nos cuidados de saúde mental, mas continua a apresentar deficiências em vários aspectos:

- Acesso e tempos de espera: Apesar da existência de um sistema público de saúde bem estabelecido, a procura de cuidados de saúde mental continua a ser superior à oferta. Os tempos de espera para consultas com especialistas, nomeadamente psicólogos e psiquiatras, podem ser longos, especialmente em algumas comunidades autónomas.
- Desigualdades territoriais: Existem diferenças no acesso aos serviços de saúde mental por região. As zonas rurais, por exemplo, têm menos recursos disponíveis e menos opções de cuidados especializados do que as zonas urbanas.
- Cuidados primários: Os médicos dos cuidados primários são frequentemente os primeiros a detetar problemas de saúde mental, mas nem sempre têm formação suficiente para os tratar adequadamente. Este facto pode resultar em encaminhamentos tardios ou tratamentos inadequados.

1.4.Espanha

Embora se tenham registado progressos significativos na redução do estigma associado às perturbações mentais, este continua a ser um problema importante em Espanha. Muitas pessoas ainda se sentem envergonhadas ou receosas de falar abertamente sobre a sua saúde mental, o que pode dificultar a procura de ajuda. O emprego e a discriminação social são também uma realidade para as pessoas que sofrem de doenças mentais.

O governo espanhol e as comunidades autónomas implementaram vários planos e projectos para melhorar os cuidados de saúde mental:

- Plano de Ação para a Saúde Mental 2022-2026: Este plano visa melhorar os cuidados, reduzir os tempos de espera e aumentar os recursos para a saúde mental.
- Procura também melhorar a integração da saúde mental no sistema geral de saúde e promover os cuidados comunitários.
- Centros Comunitários de Saúde Mental: Estão a ser promovidos modelos de cuidados mais próximos e baseados na comunidade para evitar o isolamento das pessoas com perturbações mentais graves e crónicas. Estes centros oferecem apoio social, médico e psicológico acessível e personalizado.
- Psicólogos em centros educativos: Em alguns locais, estão a ser feitos esforços para integrar psicólogos em escolas e centros educativos para oferecer apoio preventivo e intervenção precoce aos jovens.

A sensibilização para a importância da saúde mental aumentou consideravelmente nos

últimos anos, tanto na sociedade como nos meios de comunicação social. Várias organizações, como a Confederação Espanhola de Saúde Mental, estão a trabalhar para sensibilizar o público para a importância da saúde mental e reduzir o estigma associado.

Embora a Espanha tenha intensificado os seus esforços para melhorar os cuidados de saúde mental, continua a não dispor de recursos financeiros suficientes para responder adequadamente à procura crescente. A percentagem da despesa pública com a saúde mental em relação à despesa total com os cuidados de saúde continua a ser relativamente baixa, o que limita o âmbito e a eficácia das políticas aplicadas. Apesar dos progressos, a situação da saúde mental em Espanha continua a ser uma área com desafios significativos. A procura crescente, o estigma persistente e as desigualdades no acesso aos serviços são alguns dos principais obstáculos. A sensibilidade em relação à saúde mental despertou em Espanha. Com a pandemia do coronavírus, que nos afectou em todas as esferas da vida.

1.4.Espanha

Falar de saúde mental tem muitos aspectos, sem ir além da classificação: trata-se de doenças mentais, mas também de dependências, de drogas, álcool, jogos de azar, videojogos, redes sociais, etc., e de outras perturbações do comportamento, entre as quais se destacam, nos últimos tempos, as perturbações alimentares, que se multiplicam nos jovens. Difíceis de detetar, por vezes, com barreiras a um tratamento adequado e raramente bem visíveis. Mas os dados atestam a sua magnitude, quer a sua presença esteja ou não enterrada na conversa pública.

Mais de 2,1 milhões de pessoas com depressão, 230.000 das quais graves. Em Espanha, em meados de 2020, havia 2,1 milhões de pessoas com um quadro depressivo, 5,25% da população com mais de 15 anos em todo o país, de acordo com o Inquérito Europeu de Saúde, cujos dados foram divulgados pelo Instituto Nacional de Estatística (INE). abril de 2021. De todos eles, 230.000 pessoas sofriam de depressão grave. A prevalência da depressão nas mulheres duplica a dos homens (7,1% vs. 3,5%), e nos casos de depressão grave a diferença é ainda maior: por cada caso grave nos homens há 3,5 nas mulheres. Os sintomas depressivos são mais frequentes com o aumento da idade e atingem o seu valor máximo entre as pessoas com mais de 85 anos, onde afectam 16% da população. Por comunidades autónomas, Castela e Leão (10%) e a Comunidade Valenciana (9,8%) têm a maior prevalência de depressão entre as pessoas com mais de 15 anos de idade, e os valores mais baixos encontram-se nas Ilhas Baleares e na Cantábria, bem como em Ceuta e Melilha.

5% dos espanhóis diagnosticados com ansiedade e depressão. **A Grécia e a Espanha são os países da União Europeia com maior prevalência de depressão.** No caso da Espanha, foram registados 5.714 casos por 100.000 habitantes, segundo dados de 2019 compilados pela Fundação Civio. Embora esteja longe dos mais de 8.600 casos em Portugal e dos mais de 7.000 na Holanda e na Irlanda, os países mais afectados por estes problemas de saúde, significa que em Espanha cinco em cada cem pessoas são diagnosticadas com depressão, e o mesmo número em relação aos distúrbios de ansiedade (a prevalência é de 5.129 casos por 100.000 habitantes).

1.4.Espanha

Espanha, líder no consumo de ansiolíticos e antidepressivos. A solução para os problemas de saúde mental é frequentemente identificada com a prescrição e o consumo de medicamentos. E isto deve-se, em grande parte, à insuficiência de psicólogos nos cuidados primários que contribuiriam para reduzir o consumo de psicotrópicos, que é muito elevado em Espanha. A Espanha é, juntamente com Portugal, um dos países da OCDE onde se consomem mais ansiolíticos e antidepressivos. Os dados são eloquentes e alarmantes: mais de dois milhões de espanhóis tomam ansiolíticos diariamente, facilmente acessíveis nas farmácias sem necessidade de um diagnóstico específico. As mulheres duplicam os homens no consumo de psicotrópicos e têm mais probabilidades de diagnosticar ansiedade, insónia ou depressão, perturbações que levam a uma maior prescrição destas substâncias. Se não houver um investimento adequado na saúde mental no âmbito do Sistema Nacional de Saúde, o nosso país sofrerá as consequências de ter uma sociedade medicalizada, alertam os especialistas.

Distúrbios alimentares, uma doença crónica nos adolescentes. Outro problema de saúde mental frequentemente silenciado é o das perturbações do comportamento alimentar (TCA). E isso deve-se ao facto de não existirem dados actualizados e exactos sobre o número de pessoas que sofrem desta doença. Muitas não procuram tratamento ou nunca receberam um diagnóstico, seja por desconhecimento, por dificuldade de acesso ao sistema público ou ao tratamento, ou por não aceitarem a sua doença. Estima-se que em Espanha existam cerca de 400.000 pessoas que sofrem de distúrbios alimentares. Um relatório da Sociedade Espanhola de Médicos Gerais e de Família (SEMG), de novembro de 2018, classificou os distúrbios alimentares como a terceira doença crónica mais comum entre os adolescentes. E é preocupante que apareçam em idades cada vez mais precoces, por volta dos 12 anos de idade. Embora afectem ambos os sexos, são 2,5 vezes mais frequentes nas mulheres, com uma prevalência de 4,1 a 6,4% nas raparigas entre os 12 e os 21 anos, e de 0,3% nos homens. As perturbações mais comuns são a anorexia, a bulimia, a perturbação da compulsão alimentar e outras perturbações alimentares não especificadas. A pressão social, exercida especialmente através das redes sociais, no "duplo limite" entre o sentimento de comunidade e a baixa autoestima, é um dos principais factores que favorecem o aparecimento destas perturbações.

1.4.Espanha

Quase 11 suicídios por dia em 2020. A redescoberta da saúde mental fez emergir no debate público um tema quase sempre silenciado, o do suicídio. Em 2020, ocorreram 3.941 mortes por suicídio ou lesões autoinfligidas em Espanha, o número mais elevado das últimas quatro décadas. São 8,3 suicídios por 100.000 habitantes por ano, quase 11 pessoas que tiraram a vida todos os dias no ano passado, segundo dados do INE (INSTITUTO NACIONAL DE ESTATÍSTICA). E três em cada quatro pessoas que se suicidam por ano são homens (2.930 contra 1.011 mulheres). Do total de mortes por esta causa, 300 foram de pessoas com idades compreendidas entre os 14 e os 29 anos. É a primeira causa de morte não natural entre os jovens desta idade, acima mesmo dos acidentes de viação. Esta estatística é marcante nos mais jovens, cujo sofrimento emocional contribuiu para a descoberta da pandemia. Mas também não devemos esquecer que a maior proporção de suicídios ocorre entre os adultos com idades compreendidas entre os 40 e os 59 anos e que, na última década, a proporção de suicídios em pessoas com mais de 80 anos também aumentou.

A pandemia de COVID-19 afecta a saúde mental. Como em tantas outras coisas, a pandemia de COVID-19 afectou gravemente a saúde mental dos espanhóis e também do resto do mundo. Os efeitos dos primeiros meses, com o confinamento em casa e a incerteza, foram ambivalentes. Observou-se um aumento da percentagem da população que experimentou um sentimento de abatimento ou depressão, com problemas para dormir e com pouco interesse ou alegria em fazer as coisas. Mas, ao mesmo tempo, diminuiu a percentagem que indicava sentir-se cansada, sentir-se mal consigo própria ou ter dificuldade em concentrar-se.

Menos de 12 psiquiatras por 100.000 habitantes. São necessários especialistas em cuidados de saúde mental. É um facto claro quando se compara a Espanha com outros países europeus. De acordo com os dados do Eurostat de 2019, mesmo antes da pandemia, a Espanha era um dos países com o menor número de psiquiatras por 100.000 habitantes (11,84), na cauda dos países com informação disponível, abaixo de Portugal. A Espanha era um dos países com menor número de psiquiatras por 100.000 habitantes (11,84), na cauda dos países com informação disponível, abaixo de Portugal, Roménia e Chipre e muito longe das primeiras posições, encabeçadas pela Suíça (52,37), Liechtenstein (41,49) e Alemanha (27,71), que têm mais médicos especializados em psiquiatria em relação à sua população.

1.4.Espanha

O preço de um tratamento que nem toda a gente pode pagar. Em Espanha, não é preciso pagar mais para aceder a uma consulta de psicologia no sistema público de saúde, mas uma sessão com um especialista privado pode custar entre 50 e 100 euros, segundo a análise da Fundação Civio para a rede European Data Journalism. Network (EDJNet). Outro problema é que o número de psicólogos disponíveis no sistema nacional de saúde em Espanha é muito reduzido, menos de seis psicólogos por 100.000 habitantes, quando a recomendação da União Europeia é que haja 18 especialistas na rede pública de cuidados. Assim, as listas de espera para aceder a uma consulta de atendimento psicológico variam entre 27 dias na Andaluzia e 71 em Múrcia, de acordo com os dados disponíveis de dez comunidades autónomas incluídas no estudo Civio acima mencionado. Desta forma, as listas de espera empurram os pacientes com problemas como a ansiedade ou a depressão para o sistema privado, o que constitui um grande obstáculo ao acesso ao tratamento. Tomando como referência o salário mínimo nacional e um preço médio de 75 euros por sessão para um psicólogo privado, seria necessário dedicar o salário de mais de um dia de trabalho (quase dez horas) para o pagar. O acesso a um profissional desta especialidade é, portanto, mais caro em Espanha do que noutros países europeus, como a Suécia, o Reino Unido, a Alemanha ou a Finlândia (Fonte: Civio / EDJNet).

Os problemas de saúde mental dos atletas profissionais, especialmente dos atletas do sexo masculino, tornaram-se um tema cada vez mais reconhecido nos últimos anos. A pressão constante, as elevadas expectativas, as lesões e a reforma são factores que podem ter um impacto negativo no bem-estar psicológico dos atletas.

Factores que contribuem para problemas de saúde mental em atletas do sexo masculino:

Pressão e expectativas: Os atletas profissionais enfrentam pressões externas intensas: dos meios de comunicação social, das suas equipas, dos seus fãs e até deles próprios. Isto pode provocar ansiedade, stress e, em casos mais graves, depressão.

Lesões: As lesões são comuns nos desportos profissionais, mas a incapacidade de competir ou treinar pode afetar profundamente a saúde mental dos atletas. A ansiedade em relação à recuperação e o medo de nunca mais ser o mesmo, tanto a nível físico como a nível de desempenho, são problemas comuns.

1.4.Espanha

Reforma do desporto:

Sair do desporto profissional pode ser um golpe emocional e psicológico significativo. A falta de estrutura, de objetivo e a transição para uma vida sem as mesmas rotinas e exigências competitivas podem levar à depressão e à ansiedade.

Cultura da masculinidade:

Em muitos desportos, especialmente naqueles tradicionalmente associados à masculinidade (como o futebol, o basquetebol ou o râguebi), existe um estigma sobre a demonstração de vulnerabilidade emocional. Os atletas do sexo masculino podem sentir que têm de esconder as suas emoções para evitar serem vistos como fracos ou menos "viris". Isto faz com que seja difícil para eles procurar ajuda profissional.

Impacto da fama:

A fama e o reconhecimento público podem trazer consigo o isolamento emocional e a pressão constante para manter uma imagem perfeita. Isto pode aumentar o stress e contribuir para a ansiedade e a depressão. Tipos comuns de problemas de saúde mental

Ansiedade:

Os atletas podem sentir ansiedade em relação ao seu desempenho, pressão para corresponder às expectativas e medo de perder o seu lugar na equipa ou de sofrer uma lesão grave.

Depressão:

O stress constante, a frustração com lesões e a falta de apoio emocional podem desencadear episódios depressivos. Em alguns casos, os atletas sentem que já não têm um objetivo claro após a reforma.

Perturbações alimentares:

Especialmente em desportos em que o peso e a forma do corpo são um fator importante (como a ginástica, o atletismo ou o futebol), as perturbações alimentares, como a anorexia ou a bulimia, são comuns.

Stress pós-traumático:

Alguns atletas, especialmente aqueles que sofreram lesões graves, podem desenvolver transtorno de stress pós-traumático (PTSD) devido ao trauma físico e emocional associado a esses eventos.

De acordo com o documento de 2021 «IOC MENTAL HEALTH TOOLKIT FOR ELITE ATHLETES. GUIA COM FERRAMENTAS PARA A SAUDE MENTAL E CUIDADOS DE PARA ATLETAS DE ELITE» publicado pelo Comité Olímpico Internacional, a determinação da prevalência de sintomas e perturbações de saúde mental no desporto continua a ser difícil, em grande parte porque os atletas de elite não constituem uma população de estudo facilmente acessível e porque faltam instrumentos de rastreio fiáveis, válidos e específicos do desporto.

1.4.Espanha

Este documento contém informações úteis para as pessoas profissionalmente envolvidas no desporto, como os próprios atletas, os seus treinadores e os profissionais dedicados a esta área. Inclui informações sobre os principais problemas de saúde mental que afectam os atletas, recomendações, estratégias de prevenção, melhores práticas e recursos para cuidar do bem-estar emocional dos atletas. Destacam-se ainda as seguintes estatísticas sobre saúde mental em atletas de elite.

ANSIEDADE E DEPRESSÃO.

- Uma meta-análise de 2019 concluiu que 33,6% dos atletas de elite e 26,4% dos ex-atletas relataram sintomas de ansiedade ou depressão.
- Um estudo de 2020 encontrou uma maior prevalência de ansiedade e/ou depressão em atletas do sexo feminino (26,0%) do que em atletas do sexo masculino (10,2%).

PROBLEMAS RELACIONADOS COM O SONO.

- 49% dos atletas olímpicos sofrem de privação de sono (termo que inclui múltiplos problemas de sono).

PERTURBAÇÕES RELACIONADAS COM O ABUSO DE SUBSTÂNCIAS.

- As substâncias mais comuns entre os atletas de elite de todos os países, desportos e géneros são o álcool, a cafeína, a nicotina, a canábis ou canabinóides, os estimulantes e os esteróides anabolizantes androgénicos.

PERTURBAÇÕES BIPOLARES E PSICÓTICAS.

- Uma revisão de 2019 refere que, embora as provas mostrem que a idade típica de início das perturbações bipolares e psicóticas coincide com o pico médio de desempenho dos atletas de elite, a informação sobre a sua prevalência e impacto no desempenho atlético é limitada.

PERTURBAÇÕES ALIMENTARES.

- A prevalência estimada de perturbações alimentares nos atletas em geral varia entre 0% e 19% nos homens e entre 6% e 45% nas mulheres. Estes valores são superiores aos dos não desportistas.

PERTURBAÇÃO DE DÉFICE DE ATENÇÃO E HIPERACTIVIDADE.

Embora existam poucos dados sobre a prevalência da PHDA nos atletas, um estudo de 2020 com 333 atletas de elite suecos revelou que 5,4% deles apresentavam sintomas desta perturbação.

1.4.Espanha

SUICÍDIO

No maior estudo sobre suicídio entre atletas universitários de elite nos EUA, verificou-se que o suicídio foi a causa de 7,3% de todas as mortes de atletas. No entanto, o estudo concluiu que a taxa de suicídio entre atletas universitários era inferior à dos indivíduos do mesmo grupo etário na população geral dos EUA. Um estudo de 2020 concluiu que 1 em cada 6 atletas internacionais de atletismo relatou ter tido ideação suicida.

PERTURBAÇÃO DE STRESS PÓS-TRAUMÁTICO E OUTRAS PERTURBAÇÕES RELACIONADAS COM O TRAUMA

-Os atletas podem passar por experiências traumáticas tanto dentro como fora do desporto. Estas experiências podem ir desde lesões desportivas a situações de vida não relacionadas com o desporto. A investigação sobre a prevalência de perturbações relacionadas com traumas em atletas de elite é limitada.

JOGO E OUTRAS DEPENDÊNCIAS COMPORTAMENTAIS.

-Um estudo de 2016 sobre o jogo entre atletas profissionais europeus revelou que 56,6% tinham participado em alguma forma de jogo no último ano e que 8,2% tinham ou tiveram um problema de jogo.

ABUSO DE ÁLCOOL.

-Um estudo de 2020 revelou o consumo perigoso de álcool em 25,8% dos atletas. Numa meta-análise de 2018, 19% dos atletas e 21,1% dos ex-atletas relataram sintomas relacionados com o abuso de álcool.

Soluções e progressos.

-Maior consciencialização e desestigmatização: Nos últimos anos, a saúde mental no desporto tem recebido mais atenção e muitos atletas sentem-se agora mais à vontade para falar sobre os seus problemas. As organizações desportivas estão a começar a oferecer mais recursos e apoio psicológico.

-Programas de apoio emocional: Muitas equipas e organizações desportivas implementaram programas de bem-estar mental, que incluem a contratação de psicólogos desportivos e treinadores especializados na gestão do stress e da ansiedade.

-Redefinição da Masculinidade no Desporto: Está a surgir uma mudança cultural que permite aos atletas do sexo masculino expressarem as suas emoções e procurarem ajuda sem serem julgados. Este facto tem sido apoiado por figuras públicas que têm falado abertamente sobre os seus próprios problemas psicológicos.

-Prevenção em vez de Intervenção

Alguns programas incluem componentes psicológicas preventivas, que ajudam os atletas a desenvolver ferramentas para gerir as expectativas antes de surgirem problemas.

1.4.Espanha

O bem-estar mental dos atletas profissionais do sexo masculino está a começar a receber mais atenção, embora ainda haja muito a fazer. A pressão constante, as expectativas e uma cultura de "não mostrar fraqueza" continuam a ser barreiras significativas para muitos atletas que procuram ajuda. No entanto, a crescente visibilidade destas questões está a ajudar a mudar a narrativa, e estão a ser tomadas medidas para prestar mais apoio. O desporto de competição pode ser uma fonte significativa de stress e um fator de risco para a saúde mental, especialmente entre as crianças e os jovens. Embora a atividade física tenha inúmeros benefícios, a pressão competitiva e as elevadas expectativas podem conduzir a problemas psicológicos.

Factores de stress nos desportos de competição:

- Pressão para o desempenho: Os jovens atletas podem sentir a necessidade de se destacarem, o que gera ansiedade e medo de falhar.
- Expectativas Externas: Pais, treinadores e colegas impor expectativas excessivas, aumentando o stress.
- Carga de treino: O treino intensivo desde tenra idade pode levar à exaustão física e mental.
- Lesões e recuperação: As lesões podem afetar a autoestima e gerar ansiedade pela possibilidade de não conseguir voltar ao mesmo nível competitivo.
- Desequilíbrio entre a vida e o desporto: A dedicação extrema ao desporto pode afetar o desenvolvimento social e académico.

Riscos para a saúde mental:

- Ansiedade e stress crónico: A pressão constante para ter um bom desempenho pode levar a perturbações de ansiedade.
- Depressão: A comparação com os outros, o medo do fracasso e a falta de equilíbrio na vida podem afetar o humor.
- Esgotamento: Manifesta-se por fadiga extrema, perda de motivação e diminuição do desempenho.
- Perturbações alimentares: Em alguns desportos, a obsessão com o peso e a imagem corporal pode levar a perturbações como a anorexia ou a bulimia.

1.4.Espanha

A resposta nacional de Espanha aos desafios da saúde mental é enquadrada pela Estratégia de Saúde Mental do Sistema Nacional de Saúde (2022-2026), adoptada pelo Comité Institucional e pelo Conselho Interterritorial do Sistema Nacional de Saúde. Este documento estratégico é o resultado de um diálogo multi-stakeholder envolvendo profissionais de saúde, sociedades científicas, actores da sociedade civil e indivíduos com experiência vivida. A estratégia delinea novas linhas estratégicas, integra recomendações internacionais actualizadas e estabelece um quadro de avaliação em cooperação com as comunidades autónomas. É dada especial atenção ao impacto da COVID-19, com um enfoque explícito nos grupos vulneráveis, incluindo crianças, adolescentes e pessoas em risco social. No âmbito deste quadro, em outubro de 2021, o Primeiro-Ministro Pedro Sánchez anunciou o lançamento de uma linha direta gratuita e confidencial de apoio à saúde mental, aberta 24 horas por dia, para pessoas com pensamentos suicidas ou crises emocionais. A linha direta faz parte do Plano de Ação para a Saúde Mental 2021-2024, apoiado por um orçamento específico de 100 milhões de euros. O plano inclui também uma campanha de sensibilização pública em grande escala destinada a reduzir o estigma associado às doenças mentais e a promover um diálogo aberto sobre o bem-estar emocional. No centro desta campanha está o compromisso de desnormalizar os mecanismos nocivos de adaptação (por exemplo, o uso excessivo de medicamentos para gerir o stress e a ansiedade diários) e de criar condições para o apoio coletivo da sociedade. Estrategicamente, o governo dá prioridade à promoção do bem-estar emocional nas fases iniciais da vida, com enfoque na infância, na adolescência e nas populações socioeconomicamente desfavorecidas. A abordagem reconhece a natureza estrutural dos desafios em matéria de saúde mental e dá ênfase à colaboração entre os sectores científico e civil, tanto no diagnóstico dos problemas como na prestação de apoio adequado.

Em Espanha, surgiram várias iniciativas relevantes para apoiar a saúde mental dos atletas, especialmente dos atletas masculinos:

1."Beyond the Podium" (2024) - Um programa nacional liderado pela Cátedra Fundação Blanca, apoiado pelo Governo de Aragão e pelo programa Universo Mujer. Proporcionou formação em resiliência emocional, prevenção e intervenção precoce a atletas, treinadores e profissionais do desporto em seis cidades. O programa enfatizou a desestigmatização e a integração da saúde mental na cultura desportiva.

1.4.Espanha

2.Programa "Confía"(2023) - Uma iniciativa regional da Comunidade de Madrid que oferece conferências, podcasts e apoio psicológico durante um ano a atletas de alto nível. Visa a motivação, o stress e os desafios emocionais através de educação preventiva e apoio profissional direto.

3.Blanca Foundation & Fundación Salud y Persona Collaboration - Oferece apoio psicológico confidencial 24 horas por dia, 7 dias por semana, a 4000 atletas de elite e respectivas famílias. Os serviços incluem apoio emocional, planeamento de vida, aconselhamento financeiro e campanhas de sensibilização, como o documentário "El Viaje. A Medalha da Saúde Mental".

4.Observatório da Universidade Pablo de Olavide - Uma iniciativa baseada na investigação para monitorizar o esgotamento, o stress e a resiliência entre os atletas espanhóis. O Observatório fornece dados para definir intervenções e centra-se especialmente em atletas jovens e não de elite.

5.Esforços complementares - Eventos de base como o CADEBA Junior'25, modelos de reabilitação que integram a saúde mental (por exemplo, a recuperação de Nayara Arroyo) e programas de psicologia desportiva da AEPS que apoiam o bem-estar mental nos desportos de equipa.

Estas iniciativas reflectem o crescente empenho de Espanha em integrar a saúde mental no sector do desporto e em apoiar os atletas a todos os níveis através da educação, dos serviços profissionais e da cooperação institucional

2. DESAFIOS E RECOMENDAÇÕES



2.0.DESAFIOS E RECOMENDAÇÕES

As recomendações apresentadas neste manual são o resultado de grupos de discussão estruturados realizados com as principais partes interessadas da comunidade desportiva em quatro países europeus. Cada sessão reuniu um grupo cuidadosamente selecionado e diversificado de participantes, incluindo atletas activos e antigos (jovens e profissionais), professores universitários de educação física e voluntários envolvidos em desportos de base. A tónica foi colocada nos ambientes desportivos dominados pelos homens, a fim de captar um vasto leque de experiências e atitudes relacionadas com a saúde mental dos rapazes e dos jovens.

A metodologia que orientou estas sessões baseou-se em princípios participativos e de educação não formal, concebidos para permitir um diálogo aberto e baseado na confiança entre indivíduos com perspectivas variadas mas complementares. Os participantes trabalharam em pequenos grupos mistos, utilizando perguntas de orientação estruturadas e cenários reais para explorar factores de stress comuns, lacunas sistémicas e oportunidades de melhoria. As discussões abrangeram os riscos para a saúde mental a curto e a longo prazo, desde a pressão sobre o desempenho e as lesões até ao estigma, ao isolamento emocional e às transições de carreira.

A variedade de origens, desde atletas jovens a treinadores experientes, e de especialistas académicos a trabalhadores comunitários, assegurou que os conhecimentos recolhidos reflectissem a complexidade e a diversidade do ecossistema desportivo.

No total, 120 indivíduos contribuíram para estas conversas, oferecendo soluções práticas e baseadas na experiência que informam diretamente as recomendações que se seguem.

Estas vozes representam não só os desafios, mas também a disponibilidade e o empenho do sector desportivo em melhorar os resultados da saúde mental dos atletas do sexo masculino.

2.1.RESULTADOS DOS GRUPOS DE DISCUSSÃO

Problemas identificados: riscos para a saúde mental nos desportos de competição para homens. Os resultados dos grupos de discussão em Espanha, Itália, Portugal e Sérvia revelam um conjunto comum de preocupações relacionadas com a saúde mental dos atletas masculinos em desportos de competição. Apesar das diferenças culturais e estruturais entre os contextos, os participantes identificaram uma série de questões recorrentes e profundamente interligadas:

1.Pressão sobre o desempenho e perfeccionismo

Em todos os quatro países, os atletas relataram níveis elevados de stress causados pela pressão constante para ganhar, corresponder às expectativas e evitar o fracasso. Esta pressão é interna (auto-exigência) e externa (treinadores, pais, adeptos, meios de comunicação social). Começa numa idade precoce e continua ao longo da carreira profissional. Os atletas expressaram que o medo do fracasso, a ansiedade antes da competição e a obsessão pelos resultados conduzem frequentemente a instabilidade emocional, baixa autoestima e depressão.

2.Estigma e supressão emocional

Os participantes salientaram a existência de um estigma generalizado em torno da discussão da saúde mental no desporto. A narrativa dominante do "atleta forte" impede a expressão aberta da vulnerabilidade, especialmente entre os homens. Muitos atletas receiam ser julgados como fracos ou inaptos se falarem de dificuldades emocionais. Isto cria isolamento, atrasa a procura de ajuda e reforça uma cultura de silêncio em torno do bem-estar psicológico.

3.Falta de apoio psicológico profissional

Em todos os países, especialmente nos escalões de base e juvenis, há uma notável falta de profissionais de saúde mental integrados nos clubes e instituições desportivas. Os treinadores não estão muitas vezes preparados e não têm apoio para lidar com as necessidades emocionais dos atletas. Os constrangimentos financeiros impedem os clubes de contratar psicólogos formados e a saúde mental continua a ser uma preocupação secundária nas prioridades organizacionais.

4.Influência do ambiente familiar e social

A pressão dos pais, especialmente nas fases iniciais do desenvolvimento desportivo, foi identificada como um fator de stress significativo. As expectativas irrealistas, a projeção emocional e o envolvimento excessivo dos membros da família conduzem frequentemente à culpa, à ansiedade e ao esgotamento dos jovens atletas. Além disso, a admiração social pelo sucesso desportivo esconde, por vezes, as dificuldades pessoais dos que estão na ribalta.

2.1.RESULTADOS DOS GRUPOS DE DISCUSSÃO

5. Exposição aos media e comparação social

As narrativas dos meios de comunicação social e a sobre-exposição nas redes sociais aumentam o fardo da saúde mental. Os atletas estão sujeitos a comparações constantes, ao escrutínio público e à pressão para manterem imagens idealizadas. Os jovens participantes relataram sentir-se inadequados ao compararem-se com os profissionais, enquanto os atletas profissionais expressaram stress devido à cobertura invasiva e a retratos irrealistas.

6.Transição e incerteza pós-carreira

A incerteza sobre a vida após o desporto surgiu como um dos desafios mais negligenciados, mas críticos. Muitos atletas carecem de educação formal ou de planeamento profissional fora do desporto. As lesões, a reforma e a instabilidade contratual criam ansiedade existencial, crises de identidade e, nalguns casos, dificuldades financeiras.

7.Lesões e vulnerabilidade física

O medo de lesões e das consequências que estas podem ter no desempenho futuro, na seleção ou nos contratos cria stress crónico. As lesões recorrentes ou de longa duração estão associadas à depressão, à ansiedade e à falta de empenhamento. Os atletas sentem-se muitas vezes pressionados a continuar a atuar apesar de não estarem física ou mentalmente preparados.

8.Lacunas estruturais e educativas no sistema desportivo

Os participantes de todos os países descreveram sistemas desportivos que são orientados para os resultados, mas que não dão apoio emocional. Os programas de formação raramente incluem o desenvolvimento emocional ou a educação para a saúde mental. Os treinadores e o pessoal desportivo não estão muitas vezes preparados para reconhecer ou responder a situações de sofrimento psicológico.

2.1.RECOMENDAÇÕES CONSOLIDADAS PARA A ACÇÃO

Estas recomendações são derivadas das experiências vividas e dos conhecimentos profissionais de atletas, treinadores, educadores, psicólogos e gestores desportivos de quatro países. Estão agrupadas de acordo com as áreas estratégicas de intervenção e são adequadas para a defesa de políticas, planeamento organizacional e implementação prática.

A. Recomendações a nível institucional e político

- Desenvolver diretrizes nacionais e locais sobre saúde mental no desporto, incluindo protocolos obrigatórios de apoio psicológico.
- Integrar os serviços de saúde mental nas infra-estruturas dos clubes desportivos, especialmente nos níveis juvenil e amador.
- Atribuir financiamento público para cuidados psicológicos em contextos desportivos, incluindo bolsas de estudo e subsídios.
- Criar observatórios ou sistemas de dados para monitorizar as tendências da saúde mental entre os atletas.
- Introduzir rastreios regulares da saúde mental como parte das avaliações médicas dos atletas.

B. Apoio aos atletas

- Promover a literacia emocional e a educação para a saúde mental desde as fases iniciais da participação desportiva.
- Incentivar os atletas a adoptarem estratégias de autocuidado, incluindo técnicas de gestão do stress e de regulação emocional.
- Criar grupos de apoio e de escuta entre pares nas equipas.
- Disponibilizar serviços de apoio psicológico acessíveis e confidenciais nos clubes.
- Promover modelos de atletas que falem abertamente sobre saúde mental.

2.1.RECOMENDAÇÕES CONSOLIDADAS PARA A ACÇÃO

C. Formação e recursos para treinadores e funcionários

- Tornar a sensibilização para a saúde mental e os primeiros socorros psicológicos uma parte obrigatória da formação dos treinadores.
- Oferecer workshops contínuos e orientação para os treinadores sobre a gestão do stress, do trauma e da dinâmica da equipa.
- Equipar os treinadores com ferramentas básicas para identificar o sofrimento emocional e responder com empatia.
- Mudança da cultura de treino do controlo e crítica para o apoio e a comunicação

D. Colaboração com profissionais e instituições de saúde mental

- Estabelecer parcerias entre clubes desportivos e organizações de saúde mental
- Incluir os psicólogos no funcionamento regular das equipas e não apenas em situações de crise.
- Envolver especialistas na conceção de programas de treino e calendários de competição que tenham em conta o bem-estar psicológico.

E. Media e comunicação pública

- Desenvolver diretrizes para os meios de comunicação social no sentido de uma informação responsável sobre o desporto juvenil e profissional.
- Evitar a glorificação de competições pouco saudáveis e o endeusamento de jovens atletas.
- Utilizar meios de comunicação e plataformas para promover a saúde mental e a desestigmatização.
- Apoiar campanhas que apresentem histórias reais de recuperação, vulnerabilidade e equilíbrio.

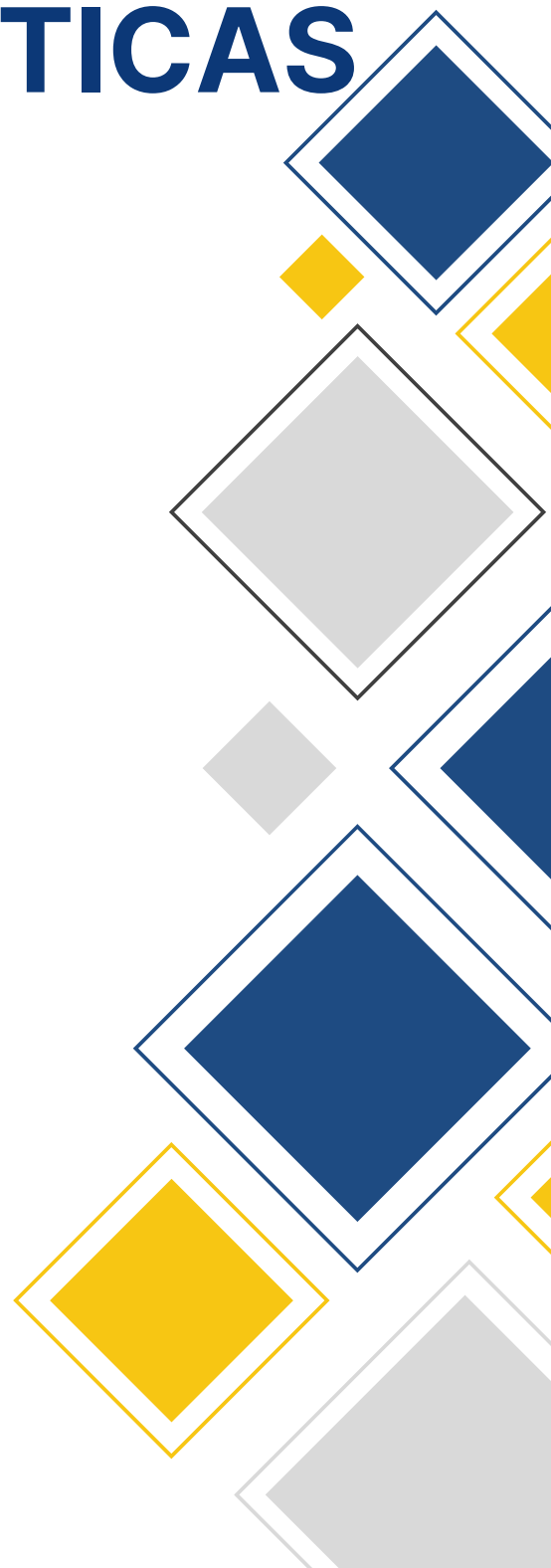
2.1.RECOMENDAÇÕES CONSOLIDADAS PARA A ACÇÃO

F. Reforma estrutural e mudança cultural

- Reformular os modelos competitivos para reduzir o esgotamento e o excesso de treino.
- Reformular o sucesso no desporto para incluir o bem-estar e o crescimento pessoal, e não apenas as medalhas e as classificações.
- Envolver os atletas nos processos de tomada de decisão relacionados com a sua saúde mental e emocional.
- Assegurar que os programas de transição e o planeamento da carreira estão disponíveis para todos os atletas, especialmente no final das suas carreiras.

Estas recomendações representam uma visão colectiva para uma cultura desportiva mais saudável e mais humana, que valorize o desempenho e o bem-estar mental de forma igual e que crie ambientes onde os atletas masculinos possam prosperar como competidores e indivíduos.

3. SESSÕES PRÁTICAS



3.1. Jogo da Máscara do Estereótipo

Tema: Estereótipos e aparências no desporto

Grupo- alvo: Jovens atletas do sexo masculino (12-19 anos)

Tempo: 60 minutos

VISÃO GERAL

Esta sessão interactiva explora a forma como os estereótipos sociais podem afetar o comportamento e a participação, especialmente nos desportos de equipa. Através de um jogo simbólico e envolvente, os participantes irão experimentar os efeitos da rotulagem e refletir sobre os mecanismos através dos quais os estereótipos são criados e mantidos, bem como sobre as estratégias para os dismantelar no desporto e na vida quotidiana.

OBJECTIVOS

- Sensibilizar os jovens para o impacto dos estereótipos sociais em contextos desportivos
- Promover a empatia e encorajar comportamentos inclusivos.
- Refletir sobre a forma como os estereótipos influenciam a dinâmica, a cooperação e a participação da equipa.
- Promover o pensamento crítico e a auto-consciência sobre preconceitos inconscientes.

DIMENSÃO DO GRUPO:

12-20 participantes (duas equipas de 6-10 pessoas)

MATERIAL

- Máscaras de papel ou etiquetas de cartão com papéis estereotipados (por exemplo, "totó", "fraco", "durão", "desordeiro", "chorão", "líder", "esquisito", "princesa")
- Fitas elásticas ou cliques para fixar as etiquetas na testa dos participantes (sem que eles leiam a sua própria etiqueta)
- Braçadeiras ou bibes coloridos para distinguir as duas equipas
- Uma bola ou outro material desportivo simples (futebol, andebol, etc.)

PREPARAÇÃO

Prepare as etiquetas estereotipadas com antecedência e certifique-se de que são colocadas de forma a que os outros as possam ler, mas o utilizador não. Prepare um pequeno campo de jogos com áreas claras para as equipas. Os facilitadores devem escolher um jogo simples que não exija muita instrução (mini-futebol, andebol ou estafetas).

3.1.Jogo da Máscara do Estereótipo

INSTRUÇÕES

No início da sessão, o facilitador prepara os participantes, atribuindo-lhes aleatoriamente uma etiqueta com um papel estereotipado, como por exemplo "totó", "líder" ou "bebé chorão". Estes rótulos são colados na testa de cada participante de forma a permitir que os outros os leiam, mas não o próprio utilizador. O grupo é então dividido em duas equipas e é introduzido um jogo simples baseado em partidas. Nesta fase, os participantes não estão conscientes da importância das etiquetas. (10 minutos) Quando o jogo começa, os participantes são instruídos a tratar os outros com base no rótulo do estereótipo visível. São encorajados a interagir em conformidade - ignorando, apoiando ou desafiando os colegas de equipa com base nos papéis percebidos. Por exemplo, um participante rotulado como "Nerd" pode ser ignorado durante o jogo, enquanto o "Líder" pode ser adiado ou seguido. Ao longo do jogo, o facilitador observa atentamente o comportamento e a dinâmica da equipa, notando como as instruções e os rótulos influenciam a inclusão, a cooperação e a participação. (30 minutos) Grelha de observação do comportamento Utilize esta grelha durante o jogo para tomar notas rápidas sobre a forma como os estereótipos estão a afetar o comportamento.

Jogador (Nome/Número)	Estereótipo atribuído	Ignorado? (Sim/Não)	Excessivamente Confiável? (Sim/Não)	Tratamento Verbal (Bom/Mau)	Linguagem Corporal/ Notas

No final da atividade, os participantes são convidados a retirar os seus rótulos e a descobrir como os outros os viram. Esta revelação dá origem a uma discussão de grupo orientada. O facilitador coloca questões de reflexão que permitem aos participantes explorar como se sentiram ao serem excluídos ou ao confiarem demasiado neles, se os seus próprios comportamentos mudaram durante o jogo e o que isto ensina sobre o poder dos estereótipos na vida real. A sessão termina com uma conversa colectiva sobre como dismantelar estes padrões e promover ambientes mais inclusivos no desporto e não só. (20 minutos)

3.1. Jogo da Máscara do Estereótipo

Segue-se uma discussão em grupo, conduzida pelo facilitador com perguntas orientadoras:

- Como é que se sentiu ao ser ignorado ou favorecido?
- Notaram alguma mudança na forma como se comportam em relação aos outros?
- Já alguma vez fez um julgamento rápido sobre alguém com base na aparência ou em boatos?
- Já alguma vez experimentou isto na vida real?
- Que estereótipo acha que é mais comum no desporto?
- Como é que os estereótipos afectam o desempenho desportivo e a inclusão?
- O que podemos fazer para criar equipas mais inclusivas e quebrar estes padrões?

ANÁLISE E AVALIAÇÃO

Imediatamente após a atividade, terá lugar um diálogo semi-estruturado. As perguntas-chave incluem: - "O que sentiste durante o jogo?" - "O que é que vos surpreendeu mais quando descobriram o vosso rótulo?" - "O que faria de diferente da próxima vez que estiver numa equipa?" - "Consegues pensar num exemplo da vida real de um comportamento semelhante?"

A avaliação é feita verbalmente, convidando os participantes a partilharem as suas ideias e

lições aprendidas. Uma ronda final do grupo pode ser utilizada para recolher uma palavra por pessoa que resuma a sua experiência.

DICAS PARA FACILITADORES

Assegurar um ambiente seguro e respeitoso; os estereótipos utilizados devem ser familiares mas não ofensivos. Evitar tudo o que possa reforçar o trauma ou a discriminação. Esteja preparado para intervir se o jogo se tornar demasiado emotivo ou se alguém se sentir excluído para além do âmbito do exercício. Utilize uma linguagem neutra e centre a reflexão no comportamento e na dinâmica do grupo, e não na identidade pessoal. Sublinhe que o objetivo é aprender através da experiência e não julgar os outros. Tenha uma atividade mais leve ou um energizador de reserva para o caso de ser necessário levantar o ânimo após o debate.

3.1.Jogo da Máscara do Estereótipo

HANDOUT 1

Stereotype Label Cards

Label	Type	Brief Description
Nerd	Estereótipo	Percebido como inteligente, mas socialmente desajeitado ou fraco
Bebé chorão	Estereótipo	Visto como excessivamente emocional ou frágil
Conflituoso	Estereótipo	Considerado perturbador ou violador de regras
Princesa	Estereótipo	Visto como delicado ou intitulado
Líder	Viés positivo	Naturalmente esperado para assumir o comando
Preguiçoso	Estereótipo	Assumido para evitar esforço ou responsabilidade
Fraco	Estereótipo	Percebido como carente de força ou confiança
Durão	Estereótipo	Visto como agressivo ou dominante
Esquisito	Estereótipo	Considerado estranho ou socialmente diferente
Palhaço	Estereótipo	Não é levado a sério, espera-se que seja engraçado

[illegible]

3.1.Jogo da Máscara do Estereótipo

HANDOUT 3

ESTEREÓTIPOS - opiniões simplificadas e generalizadas sobre um determinado grupo de pessoas, pressupondo que todos os membros desse grupo têm as mesmas características (podem ser negativos e positivos). Por exemplo, "Os ciganos são ladrões" ou "Todos os afro-americanos são grandes jogadores de basquetebol"

PRECONCEITOS- sentimentos e atitudes negativos em relação a um indivíduo ou a um determinado grupo social, que não se baseiam em conhecimentos e experiências razoáveis e equilibrados sobre esse indivíduo ou grupo; ao contrário dos estereótipos, os preconceitos envolvem emoções e avaliações no raciocínio. Por exemplo, "os chineses são sujos, são nojentos".

A DISCRIMINAÇÃO - em todas as suas formas e expressões possíveis - é uma das formas mais comuns de violação e abuso dos direitos humanos. Afecta milhões de pessoas todos os dias e é uma das mais difíceis de reconhecer. Ocorre quando as pessoas são tratadas de forma menos favorável do que outras pessoas numa situação comparável apenas porque pertencem ou são consideradas como pertencendo a um determinado grupo ou categoria de pessoas. As pessoas podem ser discriminadas devido à sua idade, deficiência, etnia, origem, convicções políticas, raça, religião, sexo ou género, orientação sexual, língua, cultura e por muitos outros motivos. A discriminação, que resulta frequentemente de preconceitos, torna as pessoas impotentes, impede-as de se tornarem cidadãos activos, impede-as de desenvolverem as suas competências e, em muitas situações, de acederem ao trabalho, aos serviços de saúde, à educação e a outras áreas da vida. Preconceitos + ação = discriminação

3.2.Barreiras invisíveis

Tema: Explorar a forma como as formas invisíveis de preconceitos, estereótipos e desigualdade de acesso têm impacto na equidade no desporto e nas actividades físicas.

Grupo-alvo: Jovens atletas do sexo masculino (12-19 anos)

Duração: aproximadamente 60 minutos

VISÃO GERAL

Esta sessão dinâmica envolve os participantes numa atividade física concebida para simular as condições desiguais enfrentadas pelos indivíduos devido a estereótipos e preconceitos. Através de uma corrida de estafetas simbólica, cada equipa experimenta diferentes barreiras invisíveis que espelham as desigualdades da vida real em contextos desportivos. O objetivo é sensibilizar para a forma como esses obstáculos podem influenciar a participação e os resultados de forma injusta, mesmo quando não são visíveis ou abertamente reconhecidos.

OBJECTIVOS

- Sensibilizar para a forma como os estereótipos e os preconceitos afectam a equidade no desporto
- Incentivar os participantes a experimentar desigualdade através de barreiras simbólicas
- Estimular a reflexão sobre inclusão, equidade e acesso em contextos de equipa.
- Promover a empatia, permitindo que os participantes sintam tanto a desvantagem como a vantagem.
- Desenvolver o pensamento crítico sobre justiça, privilégio e obstáculos ocultos.

TAMANHO DO GRUPO:

12-20 participantes (divididos em 3 a 4 equipas equilibradas de 3 a 5 jogadores cada)

MATERIAL

- Cones ou marcadores para criar 3-4 pistas de corrida paralelas (15-20 metros).
- Vendas ou lenços para obstáculos específicos.
- Baldões ou pequenas bolas para os mini-desafios.
- Cordas ou fitas leves para "bloquear" ou restringir as pistas.
- Cartões de barreira impressos com limitações simbólicas.
- Cronómetro para registar o tempo da estafeta.

3.2.Barreiras invisíveis

PREPARAÇÃO

Antes da sessão, os facilitadores devem preparar uma pista de corrida de 15-20 metros com 3 ou 4 corredores paralelos, utilizando cones ou marcadores. Cada pista deve ser preparada para incluir obstáculos específicos com base nas cartas de barreira. Estes podem incluir marcadores para onde uma equipa deve fazer uma pausa, áreas que requerem saltos ou limitações no número de membros da equipa. Prepare um cartão por equipa para ser distribuído antes da corrida. Certifique-se de que pelo menos uma equipa recebe um cartão sem quaisquer restrições para criar um contraste visível.

INSTRUÇÕES

Comece por dividir o grupo em equipas do mesmo tamanho e introduza a ideia de uma corrida de estafetas. Cada equipa corre até ao fim da sua pista, realiza uma pequena tarefa, como driblar uma bola, saltar ou transportar um balão, e depois volta a correr para marcar o colega seguinte. (5 minutos) Depois de formar as equipas, distribua um Cartão de Barreira a cada grupo. Cada cartão indica uma limitação simbólica que devem seguir durante a corrida, como, por exemplo, começar atrás dos outros, saltar em vez de correr ou competir com menos jogadores. Pelo menos uma equipa deve receber um cartão sem barreiras, a fim de realçar o contraste e suscitar a reflexão. (10 minutos) Uma vez atribuídos os cartões, a corrida começa. As equipas correm a estafeta em condições diferentes e o facilitador observa cuidadosamente como os participantes reagem às regras desiguais, prestando atenção aos comportamentos, interações e emoções. (20 minutos) Depois da corrida, reúna todos os participantes num círculo para um balanço. O facilitador conduz uma discussão de grupo guiada, utilizando perguntas de reflexão para explorar como a atividade os fez sentir, como a justiça foi percebida e o que esta experiência revela sobre estereótipos e desvantagens ocultas na vida real. (25 minutos)

3.2.Barreiras invisíveis

BALANÇO E AVALIAÇÃO

O balanço terá lugar imediatamente após a atividade, através de um diálogo semi-estruturado. As perguntas-chave incluem:

- Foi uma corrida justa? Porquê ou porque não?
- Como é que se sentiu ao correr com limitações ou barreiras adicionais?
- O que notou na experiência da sua própria equipa?
- Esta atividade lembrou-lhe alguma situação da vida real no desporto ou fora dele?
- Como é que os estereótipos criam desvantagens invisíveis nas actividades de grupo?
- O que podemos fazer para construir equipas que sejam verdadeiramente inclusivas e justas?

DICAS PARA FACILITADORES

Dar prioridade à segurança psicológica e física: evitar a utilização de identidades ou traços reais na atribuição de barreiras. Certifique-se de que o espaço é adequado para a corrida e adaptável a diferentes níveis de capacidade. Enquadrar a atividade como simbólica - não uma competição, mas uma experiência de aprendizagem. Esteja preparado para orientar as reacções emocionais com cuidado e abertura. Se necessário, prepare uma atividade de energização ligeira para encerrar com uma nota positiva. Evite culpar ou ser culpado; concentre-se na justiça estrutural e na aprendizagem colectiva.

3.2.Barreiras invisíveis

Folha de Apoio 1

Exemplos de «Cartões Barreira» para a actividade

Título de barreira	Descrição da barreira
És subestimado	Começa 5 metros atrás dos restantes
Não recebeste o equipamento adequado	Tens que saltar em vez de correr
És julgado injustamente	Pausa de 3 segundos antes de mexer cada perna
És ignorado	A tua equipa fica com 3 corredores em vez de 4
Estás totalmente incluído	Sem barreiras

3.3.Jogo do Fair Play

Tema: Fair play, anti-bullying e inteligência emocional através de desportos de equipa.

Grupo-alvo: Jovens atletas do sexo masculino (12-19 anos)

Duração: 90 minutos

VISÃO GERAL

Esta sessão utiliza os desportos de equipa como instrumento de educação não formal para promover a sensibilização para o bullying e para o poder das palavras e das atitudes em contextos competitivos. Os participantes jogarão dois jogos: o primeiro sem saber que estão a ser avaliados em termos de comportamento, e o segundo com plena consciência. A experiência visa mostrar o impacto do comportamento e do discurso de apoio ou prejudicial nos indivíduos e nas equipas.

OBJECTIVOS

- Sensibilizar para a forma como o bullying e o discurso agressivo podem ocorrer no desporto.
- Ajudar os participantes a refletir sobre a forma como as suas palavras e acções influenciam os outros.
- Promover comportamentos conscientes, respeitosos e de apoio durante a competição
- Incentivar a empatia e a coesão da equipa.

DIMENSÃO DO GRUPO:

10-20 participantes (2 equipas equilibradas) MATERIAL

-Bola (de futebol, basquetebol ou voleibol, consoante o desporto escolhido)

-Apito (opcional)

-Pedras ou marcadores para os limites

-Grelha impressa de avaliação do comportamento (Folha de Apoio 1)

-Quadros de recortes ou superfícies duras para os observadores escreverem

-Flipchart ou quadro para mostrar os resultados finais

-Canetas

PREPARAÇÃO

Escolha um desporto de equipa adequado ao espaço e ao grupo (por exemplo, futebol, basquetebol, voleibol). Preparar o campo/quadra com limites visíveis. Imprimir cópias suficientes da Grelha de Avaliação do Comportamento para todos os facilitadores/observadores (pelo menos 1 para cada 5 participantes). Atribua aos facilitadores a tarefa de observar e avaliar o comportamento dos jogadores sem dizer nada ao grupo.

3.3.Jogo do Fair Play

INSTRUÇÕES

No início da sessão, o facilitador divide os participantes em duas equipas equilibradas e apresenta a atividade como um jogo amigável do desporto escolhido, como futebol, basquetebol ou voleibol. Os participantes recebem instruções sobre as regras básicas do jogo, mas não são informados de que o seu comportamento será avaliado. Este primeiro jogo serve como uma fase de avaliação oculta, durante a qual os facilitadores observam calmamente as interações, utilizando uma Grelha de Avaliação do Comportamento (Folha de Apoio 1) para anotar os comportamentos positivos e negativos, tais como expressões de espírito de equipa, empatia, gritos, elogios ou críticas. Os participantes envolvem-se livremente, acreditando que o jogo está a ser jogado apenas por diversão e competição. Após a conclusão do jogo, o grupo é reunido para uma discussão. Aqui, o facilitador revela que o seu comportamento foi observado durante todo o jogo e anuncia que a pontuação não se baseia apenas em golos ou pontos, mas também na forma como os jogadores se tratam uns aos outros. Utilizando exemplos anónimos, o facilitador explica que tipos de comportamento foram recompensados ou penalizados e apresenta as pontuações das equipas com base nesta avaliação. Após esta breve reflexão, o facilitador introduz o segundo jogo. Desta vez, o sistema de pontuação do comportamento é claramente explicado e é mostrada ou dada aos participantes uma cópia da Grelha de Avaliação do Comportamento. Eles agora entendem que sua comunicação, cooperação e respostas emocionais influenciarão a pontuação final. O mesmo jogo é jogado novamente, mas com maior consciência e intenção. Agora, os participantes devem ter o cuidado de usar comportamentos positivos, a fim de ganhar o jogo. Finalmente, após esta segunda ronda, os participantes são reunidos para comparar as duas experiências e refletir sobre a forma como a sua consciência afectou o seu comportamento. Isto cria um espaço significativo para discutir os temas do respeito, da empatia e das formas subtis de bullying que podem surgir em contextos competitivos.

BALANÇO E AVALIAÇÃO

Facilite um círculo de grupo aberto. Utilize estas perguntas de orientação:

-Como é que as duas partidas foram diferentes?

-Como é que se sentiu ao saber que o seu comportamento era tão importante como o resultado?

A palavra ou o gesto amável de alguém ajudou-o durante o jogo?

3.3.Jogo do Fair Play

- Alguém se sentiu excluído ou desmotivado? Porquê?
- O que aprendemos sobre o bullying no desporto através desta atividade?
- Que tipo de jogador de equipa quer ser a partir de agora?

Incentivar a partilha honesta.

Salientar que a inclusão e o respeito podem mudar a forma como as pessoas se sentem em qualquer grupo ou jogo.

DICAS PARA OS FACILITADORES

Ter 1 facilitador para cada 5 participantes, no mínimo, para observar eficazmente e garantir a objetividade. Mantenha o tom leve durante a primeira partida, mas fique atento a comportamentos agressivos. Durante a revelação, seja construtivo e educativo, não acusatório. Ajuste o sistema de pontuação com base na idade, no desporto ou na dinâmica do grupo, se necessário. Certifique-se de que todos os participantes são vistos e ouvidos durante a reflexão.

MATERIAL PARA FACILITADORES

-Comunicação Eficaz nos Desportos Juvenis

<https://communityrecmag.com/effective-communication-in-youth-sports/>

-Guia do treinador para desenvolver uma equipa desportiva juvenil positiva https://sportpsych.unt.edu/files/coachbrochfinal_11-14.pdf

-A comunicação do treinador é fundamental

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-whole-athlete/202404/coach-communication-is-key>

3.3.Jogo do Fair Play

Folha de Apoio 1: Grelha de Avaliação do Comportamento (para facilitadores)

Comportamento Positivo (Bónus)

- Incentiva verbalmente os colegas de equipa - +3
- Elogia a outra equipa - +3
- Ajuda um adversário ou colega de equipa que caiu - +2
- Partilha a bola e evita o jogo egoísta - +2
- Celebra o sucesso dos outros (dá cinco, aplaude) - +2
- Assume a responsabilidade por um erro - +2
- Apoia um colega de equipa após um fracasso - +3

Comportamento negativo (Malus)

- Grita de forma agressiva ou com raiva - -2
- Insulta os colegas de equipa ou os adversários - -5
- Culpa os outros por erros pessoais - -3
- Ri-se do fracasso ou erro de alguém - -4
- Recusa-se a interagir ou a jogar em colaboração - -3
- Usa comentários passivo-agressivos ou sarcásticos - -2

3.4. Pressão dos pares no Desporto

TEMA: Pressão dos pares no Desporto

GRUPO-ALVO: Jovens atletas do sexo masculino (12-19 anos)

Duração: 60 minutos

VISÃO GERAL

Este seminário explora a pressão dos pares no contexto do desporto. Através de uma discussão orientada e de um cenário fictício, os participantes irão refletir sobre a influência dos colegas de equipa e do ambiente desportivo nas suas decisões. Ajuda os atletas a compreenderem o poder da dinâmica da sua equipa e a sua responsabilidade individual quando fazem escolhas difíceis, particularmente as que envolvem lealdade, assunção de riscos e o desejo de se integrarem.

OBJECTIVOS

- Ajudar os participantes a identificar as diferentes fontes de influência no ambiente desportivo (colegas de equipa, treinadores, adeptos, etc.)
- Sensibilizar para a dinâmica da pressão dos pares nas equipas desportivas masculinas
- Desenvolver o pensamento crítico sobre a tomada de decisões em contextos sociais de alta pressão
- Reforçar a auto-confiança e a assertividade para dizer "não" aos comportamentos nocivos dos pares

TAMANHO DO GRUPO:

15-25 participantes

MATERIAL

- Flipchart e marcadores
- Cópias impressas da Ficha de Apoio 1 (questões para debate) - 1 por grupo
- Cópias impressas da Ficha de Apoio 2 (história do Marco) - 1 por grupo
- Canetas

3.4. Pressão dos pares no Desporto

PREPARAÇÃO

Leia a história completa e as questões para debate com antecedência. Imprima ou prepare folhetos. Preparar a sala com cadeiras em semicírculo, mas fáceis de deslocar para o debate em pequenos grupos. Prepare um flipchart com a pergunta de abertura: "Quem ou o que influencia o seu comportamento no desporto?". Reveja possíveis exemplos reais dos meios de comunicação social (por exemplo, incidentes de pressão dos pares no desporto) para introduzir, se necessário. Preparar-se para partilhar um exemplo neutro ou de terceiros para servir de modelo de abertura sem auto-revelação. Rever brevemente as regras de confidencialidade com o grupo antes de começar a criar confiança.

INSTRUÇÕES

Comece com uma discussão aberta usando estas perguntas:

- Quem ou o que influencia a forma como se comporta no seu desporto?
- Quais são as expectativas do treinador, dos colegas de equipa, da família e dos adeptos?

- Na sua opinião, qual é a influência mais forte na sua vida desportiva? Porquê?

Incentive os participantes a nomear diferentes fontes: treinador, capitão de equipa, família, redes sociais, patrocinadores, fãs e colegas de equipa. Escreva as respostas num flipchart e discuta-as brevemente:

As influências são todas iguais em termos de força?

É possível decidir qual a influência a seguir ou a rejeitar?

Alguma vez se sentiu pressionado pelos seus colegas de equipa a fazer algo que não queria?

Concluir esta introdução de 10 minutos dizendo que o enfoque passará agora para a pressão dos colegas de equipa.

Dividir os participantes em pequenos grupos (4-6 atletas). Leia a história "Eu não queria ser o elo mais fraco" em voz alta (Folha de Apoio 2).

Depois de ler a história, distribua a Ficha de Apoio 1 (questões para debate) a cada grupo. É importante ouvir ativamente a situação desta história, para discutir e responder às perguntas. Dê 10-15 minutos para a discussão em grupo. Cada grupo apresenta depois as suas reflexões ao grupo alargado. Incentivar a ligação à dinâmica da equipa na vida real.

3.4. Pressão dos pares no Desporto

FICHA DE TRABALHO 1 - "EU NÃO QUERIA SER O ELO MAIS FRACO"

Marco é um jogador de basquetebol de 17 anos que entrou recentemente para a equipa principal da sua região. A equipa é muito unida e é maioritariamente constituída por rapazes mais velhos que jogam juntos há anos.

Depois de uma vitória num jogo fora de casa, o capitão da equipa anunciou que iriam festejar no hotel com bebidas e que todos deveriam participar.

Marco hesitou - ele nunca bebia e tinha de fazer um teste de fitness na manhã seguinte. Mas ele não queria parecer fraco ou arrogante. Quando alguns dos seus colegas de equipa começaram a gozar com ele ("Já não és um miúdo", "Não estragues o ambiente"), Marco concordou em ir. No dia seguinte, o desempenho de Marco no teste foi muito abaixo da média.

O treinador ficou furioso e pô-lo no banco nos dois jogos seguintes. Mais tarde, Marco descobriu que um dos seus colegas de equipa publicou um vídeo dele na festa, marcando-o nas redes sociais. Marco preocupa-se agora com o facto de os seus pais, o treinador ou mesmo futuros olheiros o poderem ver.

3.4. Pressão dos pares no Desporto

Ficha de Trabalho 2 - Questões

- Porque é que o Marco concordou em alinhar, mesmo que não tivesse a certeza?
- O que é que Marco temia que acontecesse se dissesse não?
- Como é que achas que o Marco se sentiu depois do teste e de ver o vídeo na Internet?
- Como é que isso pode afetar a sua posição na equipa a longo prazo?
- O que farias no lugar dele? O que é que ele poderia ter feito de diferente?

3.5.Cantos de valor— Explorar a violência entre pares nas equipas

Tema: Violência entre pares em contextos desportivos

Tempo: 60 minutos

Grupo alvo: Jovens atletas do sexo masculino (12-19 anos)

VISÃO GERAL

Esta sessão aborda as dinâmicas de poder não ditas nas equipas desportivas masculinas que podem levar à violência entre pares. Através de um debate baseado no movimento ("Cantos dos Valores"), da reflexão em grupo e do diálogo aberto, os participantes são encorajados a avaliar criticamente os comportamentos habitualmente aceites, tais como a provocação grosseira, a hierarquia forçada e o silêncio em torno dos danos. O objetivo é mudar as perspetivas de "É assim que as coisas são" para "Que tipo de equipa queremos construir?"

OBJECTIVOS

- Refletir sobre a forma como a violência entre pares é normalizada em ambientes desportivos masculinos
- Explorar a relação entre a cultura de equipa, o silêncio e os problemas de saúde mental
- Envolver os atletas no debate e na autorreflexão sobre comportamentos "cinzentos"
- Promover valores partilhados em torno do respeito, da inclusão e do bem-estar mental no desporto

TAMANHO DO GRUPO

15-25 participantes. Pode ser realizado em grupo completo com espaço físico ou adaptado a uma sala de aula

MATERIAL

- 4 sinais: Concordo, Concordo um pouco, Discordo um pouco, Discordo (afixados em cada canto da sala)
- Lista de afirmações provocadoras
- Flipchart e marcadores para anotações visuais durante o debate
- Papel de flipchart com o título "Mural do Compromisso da Equipa"
- Notas adesivas para a reflexão final

3.5.Cantos de valor— Explorar a violência entre pares nas equipas

PREPARAÇÃO

Afixar os quatro sinais claramente no espaço. Preparar com antecedência 8-10 afirmações cuidadosamente redigidas (exemplos abaixo). Arranjar um espaço onde os participantes possam deslocar-se livremente para os cantos. Estabelecer regras básicas para o debate respeitoso e a confidencialidade. Rever a forma de diminuir a tensão se surgirem tópicos emocionais.

INSTRUÇÕES

Passo 1: Debate em movimento - "Cantos de Valores"

Explique que vai ler uma série de afirmações e que, após cada uma delas, os participantes devem deslocar-se fisicamente para o canto que melhor reflecte a sua opinião. Quando todos tiverem escolhido um canto, pergunte: "Alguém de cada lado pode dizer por que razão escolheu essa posição? Incentive o debate aberto durante 3-4 minutos por ronda, concentrando-se em ouvir e respeitar as diferentes opiniões.

Exemplo de afirmações (também pode acrescentar as suas):

- 1."Provocar faz parte de uma equipa - constrói o carácter."
- 2."Se alguém fica em silêncio quando está a ser vítima de bullying, significa que não é nada de especial."
- 3."Os treinadores devem sempre intervir se ouvirem os jogadores a gozar uns com os outros."
- 4."Os atletas fortes não se deixam afetar pelas palavras."
- 5."É melhor ser incluído no grupo, mesmo que isso signifique deitar alguém abaixo."
- 6."Os problemas de saúde mental devem ser discutidos abertamente no balneário."
- 7."Dizer 'não' ao grupo faz de si um alvo."
- 8."O respeito é mais importante do que a lealdade numa equipa."

Deixe a conversa fluir - os facilitadores não devem dominar. Pode fazer perguntas de seguimento como:

- "Alguém já se sentiu diferente numa situação da vida real?"
- "Os seus colegas de equipa concordam ou discordam de si?"
- "O que acham que isto diz sobre a cultura da vossa equipa?"

3.5.Cantos de valor— Explorar a violência entre pares nas equipas

Passo 2: Reflexão colectiva

Reúna o grupo novamente em forma de círculo. Perguntar:

- Quais foram as afirmações mais difíceis de decidir?
 - O que é que o surpreendeu nas respostas do grupo?
 - Onde é que vê a ligação entre o comportamento dos colegas e a saúde mental dos atletas?
 - Que tipo de cultura de equipa quer construir e qual é uma ação para ajudar a chegar lá?
- O facilitador regista os principais valores ou compromissos mencionados pelo grupo num flipchart (por exemplo, "Cuidado com os colegas de equipa silenciosos", "Respeito acima do ridículo", "Saúde mental = força").

Etapa 3: Reflexão final silenciosa

Peça aos participantes para escreverem numa nota adesiva: "Uma coisa que vou tentar fazer de diferente na minha equipa depois desta sessão é..." Os participantes devem colocar as notas anonimamente num "Mural de Compromisso da Equipa". Leia-as em voz alta com um breve comentário.

DEBRIEFING E AVALIAÇÃO

O que aprenderam sobre como a violência entre pares se manifesta na vossa equipa?

Sentiram-se à vontade para expressar as vossas opiniões hoje?

Porquê ou porque não?

Como é que os colegas de equipa se podem apoiar melhor uns aos outros, especialmente quando as coisas ficam tensas?

Como é que os valores da equipa afectam não só a saúde mental, mas também o desempenho?

DICAS PARA O FACILITADOR

Evitar julgar as opiniões dos participantes - o seu papel é moderar. Normalize o facto de as opiniões poderem ser influenciadas pela cultura, família, treinadores e experiências passadas. Se surgirem reacções emocionais (por exemplo, se alguém partilhar uma situação de bullying no passado), valide-as e ofereça acompanhamento após a sessão, se necessário.

3.6.«Debaixo da Camisola?» - Impacto invisível da violência entre pares

Tema: Violência entre pares em contextos desportivos

Duração: 60 minutos

Grupo-alvo: Jovens atletas do sexo masculino (12-19 anos)

VISÃO GERAL

Esta sessão convida os atletas a refletir sobre as realidades emocionais subjacentes à violência entre pares no desporto através de desenhos simbólicos e de uma discussão orientada. Os participantes vão "desenhar" uma camisola que mostra o que os outros vêem por fora - e o que sentem ou experimentam por dentro. A atividade promove a empatia, a autoconsciência e a expressão emocional de uma forma segura e criativa, ajudando os atletas a explorar a forma como o comportamento negativo dos colegas afecta a saúde mental.

OBJECTIVOS

- Dar espaço para a auto-expressão e reflexão através da arte simbólica
- Explorar o intervalo entre a imagem externa e as experiências emocionais internas
- Sensibilizar para a forma como a violência entre pares (piadas, isolamento, bullying) pode permanecer oculta mas ter um impacto profundo nos atletas
- Promover a empatia e a solidariedade de equipa através da partilha de histórias e do trabalho criativo

TAMANHO DO GRUPO

15-25 participantes

MATERIAIS

- Folha de Apoio 1 - Modelo de camisola (1 por participante)
- Lápis de cor, marcadores, lápis de cera ou canetas
- Opcional: tesoura, cola, autocolantes para efeitos de colagem
- Música de fundo suave (opcional, para incentivar a concentração)
- Flipchart e marcadores para a reflexão final sobre os valores

PREPARAÇÃO

Preparar um espaço calmo e descontraído onde os participantes possam desenhar confortavelmente. Entregue a cada participante a Folha de Apoio 1 - Modelo de camisola (ou deixe-os desenhar o contorno da sua própria camisola). Pense nalguns exemplos de símbolos "exterior vs interior" para ajudar os participantes hesitantes. Prepare perguntas de reflexão final.

3.6.«Debaixo da Camisola?» - Impacto invisível da violência entre pares

INSTRUÇÕES

Explicar: "No desporto, usamos as nossas camisolas com orgulho. Representam força, resistência, lealdade. Mas, por vezes, o que sentimos por dentro não corresponde ao que os outros vêem. Hoje, vão desenhar uma camisola que conta a vossa história - não apenas como atletas, mas como pessoas".

Cada participante recebe uma Folha de Apoio 1 - Modelo de camisola. Peça-lhes para completarem uma camisola dividida em duas metades:

-Lado esquerdo: O que as pessoas vêem - representa a forma como acha que os outros o vêem como atleta (por exemplo, forte, rápido, líder, divertido, calmo).

-Lado direito: O que as pessoas não vêem - representa a forma como por vezes se sente por dentro (por exemplo, ansioso antes dos jogos, magoado com comentários, solitário na equipa, pressão para ser perfeito).

Podem usar cores, símbolos, palavras, formas - o que lhes parecer correto. Dê-lhes 20 minutos para esta atividade.

Depois de terminarem, convide os atletas a partilharem o que desenharam, mas apenas aquilo com que se sentirem confortáveis.

Incentive a escuta respeitosa. Sem interrupções, sem comentários - apenas presença. Depois de todos terem apresentado, desenhe uma camisola grande e vazia no flipchart (ou prepare-a com antecedência).

Pergunte:

-Com base no que partilhámos, quais são as qualidades de uma equipa mentalmente saudável?

-Que comportamentos devem constar do interior da nossa camisola enquanto equipa?

Escrever as respostas no desenho da camisola (por exemplo, apoio, honestidade, respeito, espaço para falar, zero bullying).

Encerrar com: "As nossas camisolas mostram as nossas cores. Mas os nossos valores constroem a nossa equipa".

3.6.«Debaixo da Camisola?» - Impacto invisível da violência entre pares

DEBRIEFING E AVALIAÇÃO

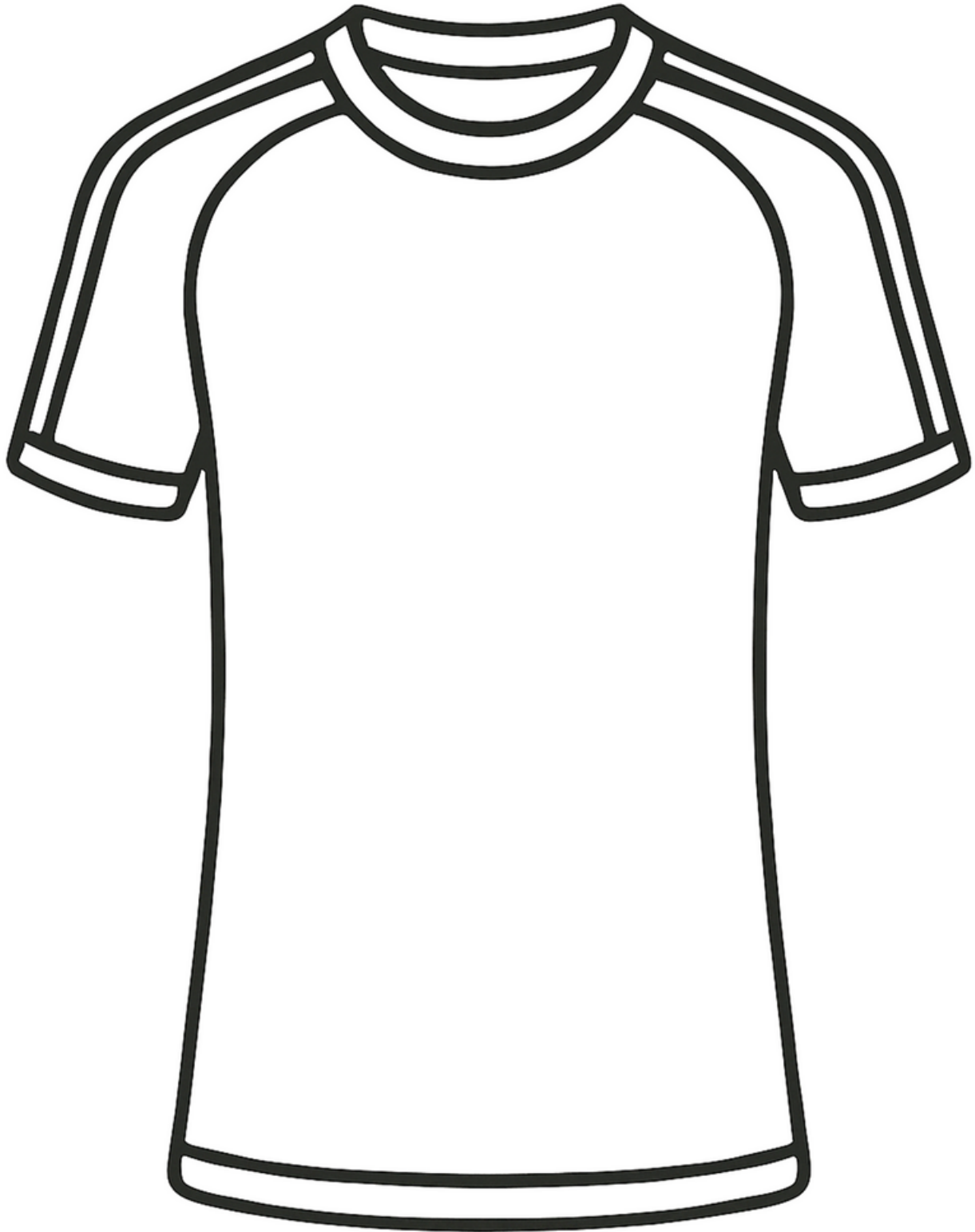
- O que é que vos surpreendeu nesta sessão?
- Como é que a violência entre pares afecta o que alguém veste "por baixo da camisola"?
- Porque é que é difícil falar de sentimentos no desporto?
- Qual é a mudança que podemos fazer para ajudar os colegas de equipa a sentirem-se mais seguros e apoiados?

DICAS PARA O FACILITADOR

Assegurar aos participantes que a habilidade artística não importa - o que importa é a expressão. Normalize o silêncio ou a hesitação - não force ninguém a partilhar se não estiver preparado. Se um participante partilhar algo pessoal ou doloroso, valide a sua coragem. Esteja preparado para acompanhar individualmente qualquer participante que pareça angustiado

3.6.«Debaixo da Camisola?» - Impacto invisível da violência entre pares

Folha de Apoio 1 - Modelo de camisola (variante1)



3.6.«Debaixo da Camisola?» - Impacto invisível da violência entre pares

Folha de Apoio 2 - Modelo de camisola (variante2)



3.7.Cyberbullying no desporto

Tema: Cyberbullying

Duração: 60 minutos

Grupo-alvo: Jovens atletas do sexo masculino (12-19 anos)

VISÃO GERAL

Este workshop explora o cyberbullying no contexto do desporto juvenil. Os atletas irão refletir sobre como o comportamento online - especialmente entre colegas de equipa e pares - pode afetar a saúde mental, a coesão da equipa e o bem-estar pessoal. A sessão utiliza uma discussão guiada e um cenário específico do desporto para examinar as causas, o impacto e as estratégias de resposta ao cyberbullying.

OBJECTIVOS DA SESSÃO

- Definir o cyberbullying e identificar as suas formas específicas no mundo do desporto
- Sensibilizar para a forma como o comportamento em linha pode afetar a saúde mental e a reputação
- Refletir sobre a forma como a pressão digital dos pares e as conversas de grupo podem reforçar as dinâmicas tóxicas
- Dotar os atletas de estratégias para lidar, denunciar e resistir ao cyberbullying
- Promover uma cultura de equipa respeitosa e solidária, tanto online como offline

TAMANHO DO GRUPO

15-25 participantes

MATERIAL

- Flipchart e marcadores
- Cópias impressas da Folha de Apoio 1 (perguntas para discussão) - 1 por grupo
- Cópias impressas da Ficha de Apoio 2 (história do Mateo) - 1 por grupo
- Canetas

PREPARAÇÃO

Familiarize-se com a história e com as perguntas para discussão. Imprimir as folhas de apoio. Prepare o flipchart com a pergunta de abertura: "Como é que os atletas utilizam as redes sociais - e como é que isso pode correr mal?". Opcional: preparar um caso real de cyberbullying relacionado com o desporto (por exemplo, do Instagram/TikTok envolvendo atletas jovens) como quebra-gelo. Reveja os seus protocolos de salvaguarda e apoio para o caso de surgirem questões sensíveis

3.7.Cyberbullying no desporto

INSTRUÇÕES

Comecem a sessão perguntando: -Como é que os atletas utilizam atualmente as redes sociais? -Tem conversas de grupo com a sua equipa? Que tipo de coisas são partilhadas? - Já viram alguém ser gozado ou excluído online? Escreva as respostas num flipchart. Esclareça que o cyberbullying inclui gozar com alguém em chats de grupo, partilhar conteúdos humilhantes, fazer-se passar por outra pessoa, excluir ou publicar comentários prejudiciais. Introduza que a sessão de hoje irá explorar esta questão numa situação realista baseada em equipas. Divida os participantes em 5-7 pequenos grupos. Leia a história "Era só uma piada" em voz alta (Ficha de Apoio 2). Entregue a cada grupo a Folha de Apoio 1 (perguntas para discussão). Dê aos grupos 10 a 15 minutos para discutirem e depois apresentarem as suas ideias ao grupo maior. Orientar uma conversa de grupo utilizando estas perguntas: -Quão comum é o cyberbullying no vosso ambiente desportivo? -Como é que os atletas encaram a provocação online, como "apenas uma brincadeira" ou como algo mais sério?

- Quais são as consequências invisíveis deste tipo de comportamento?
- Como é que os colegas de equipa se podem apoiar uns aos outros em linha?
- O que é que os clubes ou treinadores podem fazer para evitar danos online?

ANÁLISE E AVALIAÇÃO

A história do Mateo pareceu-vos realista? -Já viram ou passaram por situações semelhantes? -Como definiria a linha que separa a brincadeira do bullying? Depois deste workshop, sentem-se mais confiantes para falar ou apoiar alguém que esteja a ser vítima de cyberbullying?

DICAS PARA O FACILITADOR

Utilize exemplos neutros se os participantes hesitarem em partilhar experiências pessoais.

Sublinhe que as brincadeiras em linha têm consequências na vida real, especialmente num ambiente de equipa muito unido. Lembre aos participantes que o silêncio dos outros membros do grupo pode ser parte do dano. Prepare-se para recorrer a um adulto de confiança ou a apoio de saúde mental, se necessário.

3.7.Cyberbullying no desporto

Folha de Apoio 1 — “Era só uma piada”

Mateo tem 16 anos e joga como guarda-redes numa equipa de futebol regional. No fim de semana, teve um mau jogo e falhou duas defesas. Depois do jogo, os seus colegas de equipa criaram um meme da sua defesa falhada e publicaram-no no grupo de WhatsApp da equipa com a legenda "Cochilo profissional". Alguns colegas de equipa riram-se, outros adicionaram gifs e memes. Mateo manteve-se em silêncio. No dia seguinte, uma captura de ecrã do meme foi publicada no Instagram Stories por um dos jogadores, marcando o clube. O meme espalhou-se rapidamente entre outras equipas. Mateo deixou de responder às mensagens, faltou aos treinos e disse ao seu treinador que estava "doente". O seu treinador notou que Mateo se tornou mais retraído e desconcentrado. Passadas duas semanas, Mateo abandonou a equipa sem dizer nada a ninguém.

3.7.Cyberbullying no desporto

Folha de apoio 2 - Perguntas

- Porque é que acha que os colegas de equipa do Mateo fizeram o meme?
- Compreenderam os danos potenciais?
- Como é que a partilha pública agravou a situação?
- O que é que os colegas de equipa poderiam ter feito de outra forma?
- O que farias se fosses tu,:
 - o Mateo?
 - o colega de equipa que fez o poste?
 - o treinador?

3.8. Redes Sociais vs. Realidade Desportiva

tema: Cyberbullying

Duração: 45 minutos

Grupo-alvo: Jovens atletas do sexo masculino (12-19 anos)

VISÃO GERAL

Esta sessão incentiva os jovens atletas do sexo masculino a refletir criticamente sobre a forma como as redes sociais - em particular plataformas como o Instagram - afectam a sua autoimagem, o seu bem-estar mental e a dinâmica dos pares no desporto. Através da comparação interactiva e da discussão, analisarão a forma como as personas online criadas criam pressão em torno do desempenho atlético, da aparência e da popularidade, e como estes factores podem levar ao cyberbullying, à insegurança e à ansiedade de desempenho. A sessão também destaca as utilizações positivas das redes sociais para o desporto, a motivação e a sensibilização para a saúde mental.

OBJECTIVOS

- Sensibilizar para a forma como as redes sociais moldam a autoimagem e o bem-estar mental dos atletas
- Explorar a pressão que os jovens atletas do sexo masculino sentem para manter uma persona online idealizada
- Identificar a forma como a comparação social e o feedback online (gostos, comentários) afectam a confiança e o humor
- Compreender a relação entre as redes sociais, a ansiedade de desempenho e o cyberbullying em contextos desportivos
- Promover a utilização positiva e autêntica das plataformas sociais para motivação e construção de comunidades

TAMANHO DO GRUPO

15-25 participantes

3.8. Redes Sociais vs. Realidade Desportiva

MATERIAL

- Dois flipcharts ou folhas grandes para recolher notas autocolantes (identificadas como Posto A e Posto B)
- Notas adesivas (pelo menos 4-5 por participante)
- Marcadores ou canetas
- Impressões ou maquetas digitais de dois posts contrastantes de atletas no estilo Instagram (Folha de Apoio 1):
 - Post A: imagem altamente estilizada, em forma, bem sucedida com 2.000 gostos,
 - Publicação B: momento realista ou menos lisonjeiro (por exemplo, pós-perda, exausto) com apenas 10 gostos ,
- Projektor ou ecrã (opcional, para mostrar maquetas visuais)
- Fita adesiva se utilizar imagens impressas nas paredes

PREPARAÇÃO

Preparar os recursos visuais. Coloque os flipcharts em duas paredes opostas ou ao lado um do outro, com os nomes de Posto A e Posto B. Disponha os assentos em círculo ou semicírculo para incentivar o diálogo aberto. Faça o aquecimento do grupo. Esteja preparado para partilhar exemplos neutros de utilização das redes sociais no desporto para dar início ao debate. Estabeleça regras básicas: respeito, confidencialidade, nada de gozar com as experiências dos outros. Opcional: prepare uma lista de atletas famosos que tenham falado abertamente sobre a pressão das redes sociais ou a saúde mental (por exemplo, Simone Biles, Marcus Rashford, Naomi Osaka) para se inspirar.

INSTRUÇÕES

Pergunte ao grupo:

- Quem é que aqui usa o Instagram, o TikTok ou plataformas semelhantes? Utilizam-nas principalmente para a vida pessoal, vídeos de treino, seguir influenciadores desportivos ou conteúdos da equipa?
- Quanto tempo acham que passam nestas aplicações?
- Já viu colegas de equipa publicarem algo que lhe pareceu irrealista ou demasiado "perfeito"?

3.8.Redes Sociais vs. Realidade Desportiva

Deixe que alguns voluntários partilhem. Peça aos que não utilizam as redes sociais que expliquem a sua escolha. Reconheça os diferentes padrões de utilização, incluindo contas específicas de desporto.

Prepare e apresente duas "maquetas de posts do Instagram" estilizadas (Folha de Apoio 1 - Post A e Post B):

1.Post A - Um que mostra um atleta musculado com uma iluminação perfeita, com 2.000 gostos e hashtags motivacionais.

2.Post B - Um que mostra um atleta cansado depois de um mau jogo ou a mostrar esforço no treino, com apenas 10 gostos e sem filtros.

Distribua notas adesivas e pergunte aos participantes: "O que é que acham que fez com que um post fosse mais 'simpático' do que o outro?" e "O que é que cada post pode realmente representar em termos da realidade, das lutas ou das emoções dessa pessoa?"

Peça-lhes que escrevam as suas ideias e as coloquem em dois flipcharts separados (Post A e Post B). Depois de todos terem terminado, leia alguns em voz alta e discuta-os: Julgamos com base no esforço ou na aparência? Com que frequência as mensagens honestas e emocionais dos atletas são apoiadas ou ridicularizadas? Os gostos são iguais ao respeito na cultura desportiva?

Conduza o debate em grupo com estas perguntas de reflexão:

-As vossas respostas foram baseadas em exemplos da vida real, estereótipos ou preconceitos?

-Quem é que acham que tem mais probabilidades de ser vítima de cyberbullying - o tipo com 2.000 gostos ou o que tem 10? Porquê?

-Quais são os padrões de aparência e desempenho no desporto? Também afectam os rapazes?

-O que é a autoimagem desportiva e como é moldada - pelas suas próprias crenças, pelo feedback do treinador, pelas redes sociais ou pelos colegas?

-É possível conhecer a verdadeira mentalidade ou as dificuldades de um atleta pelo que ele publica online?

-Porque é que os atletas por vezes exageram ou escondem partes da sua história nas redes sociais?

-O cyberbullying é mais comum entre atletas amadores ou entre influenciadores e profissionais?

-Acha que os atletas populares lidam melhor com o ódio online - ou apenas o escondem melhor?

Incentivar o diálogo honesto e respeitoso. Reconheça que as conversas de equipa, as mensagens diretas de grupo e os clips partilhados podem fazer parte da pressão dos pares e da formação da imagem.

3.8.Redes Sociais vs. Realidade Desportiva

Convide agora cada participante a dar um exemplo positivo concreto de como o Instagram ou outras redes sociais o ajudaram no desporto ou na vida. Pode ser:

- Encontrar motivação para treinar
- Aprender uma nova habilidade através de rolos
- Sentir-se inspirado por um atleta que se abre sobre a sua saúde mental
- Estabelecer contacto com os colegas de equipa após uma lesão
- Partilhar um momento de que se orgulham
- Realçar a diversidade e incentivar a autenticidade.

PERGUNTAS DE DEBRIEFING E AVALIAÇÃO

Terminar com uma breve reflexão:

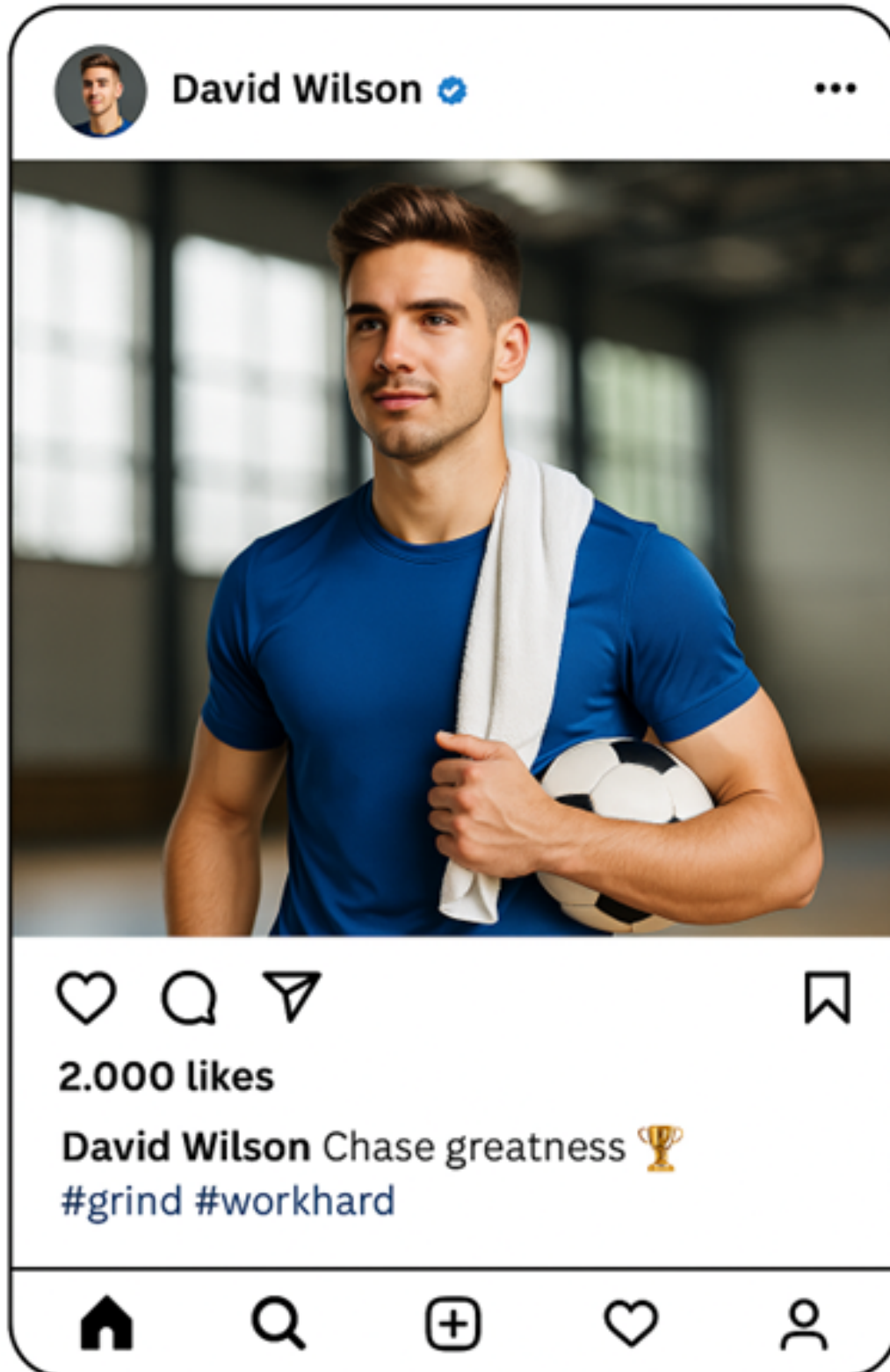
- Qual foi a parte mais reveladora ou surpreendente da sessão de hoje?
- Ouviram alguma coisa que mudou a vossa forma de pensar sobre os atletas online?
- Depois disto, vai usar ou ver as redes sociais de forma diferente como atleta? Como?

DICAS PARA O FACILITADOR

Normalizar a vulnerabilidade: lembrar aos atletas que mesmo os jogadores mais fortes enfrentam pressões internas. Esteja atento ao riso ou ao sarcasmo que mascara o desconforto - valide as preocupações sem se envergonhar. Utilize o humor quando for útil, mas evite fazer com que as lutas nas redes sociais pareçam triviais. Prestar apoio se alguém partilhar uma experiência pessoal de humilhação, comparação ou intimidação em linha

3.8.Redes Sociais vs. Realidade Desportiva

Folha de Apoio 1 - POST A



3.8. Redes Sociais vs. Realidade Desportiva

Folha de Apoio 2 - POST B



3.9.Caça ao tesouro

Tema: Cyberbullying

Tempo: 60 a 75 minutos

Grupo alvo: Jovens atletas do sexo masculino (12-19 anos)

VISÃO GERAL

Esta sessão interactiva explora o impacto do cyberbullying e da comunicação online prejudicial, mesmo nas suas formas mais subtis. Através de uma caça ao tesouro simbólica e envolvente, os participantes experimentam os efeitos emocionais das mensagens negativas e desenvolvem empatia para com os visados. A atividade incentiva a reflexão crítica sobre o poder das palavras, o papel que desempenhamos nos espaços digitais e as estratégias para promover a bondade e o respeito nas interações em linha e na vida quotidiana.

OBJECTIVOS

- Desenvolver o pensamento crítico sobre a comunicação em linha.
- Aumentar a empatia pelas pessoas afectadas pelo cyberbullying.
- Reconhecer formas subtis de bullying ou sarcasmo que podem ser prejudiciais.
- Encorajar uma comunicação positiva e respeitosa em linha.
- Promover o trabalho em equipa e a resolução colaborativa de problemas.

TAMANHO DO GRUPO

Pequenos grupos de 4-6 pessoas, com um número total de 15-30 participantes.

MATERIAL

- Cartões impressos ou papel com mensagens sobre cyberbullying.
- Cartões com pistas para os locais das mensagens seguintes.
- Canetas e cartões em branco para as equipas escreverem as versões positivas.
- Fita-cola, adesivo ou alfinetes para esconder as mensagens no local.

3.9. Caça ao tesouro

PREPARAÇÃO

Preparar 4-6 mensagens de cyberbullying e as pistas associadas. Cada mensagem negativa deve ser impressa num cartão e escondida num local pré-determinado. Escreva cartões com as pistas correspondentes e mantenha-os prontos para serem distribuídos. Preparar cartões em branco para os participantes reescreverem as mensagens de forma positiva. Teste previamente todo o percurso das pistas e assegure-se de que existe um espaço para o debate, de preferência com cadeiras em círculo.

INSTRUÇÕES

O facilitador começa por explicar o objetivo da sessão: identificar o cyberbullying, refletir sobre a forma como as palavras afectam emocionalmente as pessoas e aprender a transformar o discurso negativo em bondade. Os participantes são divididos em pequenos grupos de 4-6 pessoas e é-lhes apresentado o conceito de uma caça ao tesouro baseada em mensagens. (10 minutos) Cada grupo recebe a sua primeira pista, que os conduz a uma mensagem oculta sobre o cyberbullying. Depois de a encontrarem, o grupo lê a mensagem e reescreve-a num cartão em branco numa versão simpática e solidária. Devolvem a sua reescrita positiva ao facilitador. Se for aprovada, recebem a pista seguinte e continuam a caça. Este processo repete-se até que todas as mensagens estejam completas. (40 minutos) Quando a mensagem final for encontrada e reescrita, o facilitador reúne todos os participantes num círculo. Segue-se uma sessão de balanço, incentivando a discussão aberta e a reflexão sobre a atividade. (20-25 minutos)

BALANÇO E AVALIAÇÃO

O balanço terá lugar imediatamente após a atividade, através de um diálogo semi-estruturado. As perguntas-chave incluem:

- Como é que se sentiu ao ler essas mensagens negativas? Foi difícil transformá-las em algo positivo? Porquê?
- Alguma vez viu ou recebeu mensagens como estas em linha?
- Qual é a diferença entre uma piada e um comentário ofensivo?
- Porque é que achas que as pessoas escrevem este tipo de mensagens?

3.9. Caça ao tesouro

- Como é que podemos encorajar uma comunicação mais amável em linha?
- O que faria se visse alguém a ser vítima de bullying em linha?
- Acham que as formas subtis de bullying são tão prejudiciais como os insultos diretos?

DICAS PARA FACILITADORES

Tenha em atenção as reacções emocionais dos participantes, especialmente se tiverem experiências pessoais de bullying. Incentive a criatividade ao reformular as mensagens; não há respostas perfeitas. Lembre aos participantes que não há julgamento - esta é uma atividade de aprendizagem. Crie um ambiente seguro, respeitoso e de apoio para todos. Adapte as pistas ao seu local (interior ou exterior). Apoie as equipas que têm dificuldade em reformular as mensagens com linguagem positiva. Esteja preparado para partilhar exemplos anónimos do mundo real ou casos mediáticos, se necessário.

3.9.Caça ao tesouro

Folha de Apoio 1

Mensagens negativas de cyberbullying

Uau... pareces gordo nessa foto.

É engraçado como achas que és bom nisso.

A sua voz é tão irritante de ouvir, faz-nos um favor e cala-te.

És um falhado. Nunca serás bom o suficiente em nada.

És uma aberração. Mantém-te longe de pessoas normais.

Ninguém gosta mesmo de ti. Só estão a ser educados.

Estragas sempre tudo. Porque é que ainda tentas?

És demasiado sensível. Foi só uma piada.

Nunca serás tão bom como o teu irmão/irmã.

Desiste já - ninguém te quer aqui.

És tão mau a marcar golos, sai da equipa e nunca mais voltas

És uma vergonha para este desporto, fica no banco!

3.9.Caça ao tesouro

Folha de Apoio 2 - Cartas com pistas

Número da Mensagem	Pista	Solução
Mensagem 1	Por vezes, vemo-nos claramente, outras vezes não. Vê-te onde a confiança é frequentemente posta em causa.	Espelho
Mensagem 2	Onde a paciência e a lógica se encontram, a tua próxima mensagem está à espera. Encontra-a perto das peças que se juntam.	Um jogo de tabuleiro (Xadrez, Damas, Palavras Cruzadas, etc)
Mensagem 3	"Senta-te e descansa... mas não fiques muito confortável. O que procuras pode estar mesmo debaixo de ti".	Debaixo da Cadeira
Mensagem 4	Encontra o lugar onde as histórias são partilhadas, escritas ou imaginadas. A verdade está escondida nas entrelinhas.	Um livro
Mensagem 5	Olha onde as pessoas ficam paradas, sentindo-se desconfortáveis, como se estivessem a ser castigadas na escola.	Outro Jogo de Tabuelrio
Mensagem 6	A caçada termina onde começou. Volta para o lugar onde a verdade surgiu pela primeira vez.	Presume-se que evita o esforço ou a responsabilidade
Mensagem 7	Quando cometeres erros e aprenderes com eles, descobre o próximo passo para facilitar o teu trabalho.	Facilitadores
Mensagem 8	Essa pista tá escondida onde a gente limpa a bagunça – tanto literal quanto emocional.	Caixote do lixo
Mensagem 9	Dá uma olhada onde a arte está exposta e – em algum lugar na parede.	Atrás de uma moldura
Mensagem 10	Olha onde as pessoas encontram silêncio e descanso, um espaço tranquilo entre o barulho.	Uma cama ou um sofá

3.10. Masculinidade e saúde mental

tema:Saúde mental

Duração:60-90 minutos

Grupo-alvo: Jovens atletas do sexo masculino (12-19 anos)

VISÃO GERAL

Esta sessão explora a forma como as ideias tradicionais sobre masculinidade influenciam a forma como os jovens atletas do sexo masculino compreendem, expressam e gerem as suas emoções. Desafia estereótipos nocivos como "os rapazes não choram" ou "os verdadeiros homens são sempre fortes" e convida os participantes a refletir sobre a forma como essas normas afectam a saúde mental em contextos desportivos. A sessão visa criar espaço para a vulnerabilidade, a auto-consciência e uma compreensão mais ampla do que significa ser um atleta mentalmente forte.

OBJECTIVOS

- Identificar estereótipos comuns e expectativas sociais relacionadas com a masculinidade no desporto
- Examinar a forma como essas expectativas afectam a expressão emocional e a saúde mental
- Encorajar a autorreflexão sobre a forma como as normas de masculinidade influenciam o comportamento e a dinâmica da equipa

TAMANHO DO GRUPO

15-25 participantes

MATERIAL

- Flipchart e marcadores
- Notas adesivas e canetas
- Declarações impressas sobre estereótipos

PREPARAÇÃO

Preparar um flipchart com a frase "*O que significa ser um homem no desporto?*" e colocá-lo num local visível. Imprimir as afirmações sobre estereótipos. Reveja a lista de afirmações sobre estereótipos e selecione as mais adequadas ao nível de maturidade do seu grupo. Prepare papéis com "SIM" num e "NÃO" no outro e cole-os em duas paredes opostas da sala. Leia as perguntas do debate com antecedência. Crie uma atmosfera de apoio - esta sessão pode tocar em tópicos sensíveis relacionados com o valor próprio, vulnerabilidade ou supressão emocional.

Esta sessão pode abordar temas sensíveis relacionados com o valor próprio, a vulnerabilidade ou a supressão emocional.

3.10. Masculinidade e saúde mental

INSTRUÇÕES

Iniciar a sessão perguntando aos participantes: "O que significa ser um homem no seu desporto?". Através de um brainstorming, escreva as respostas no flipchart. Incentivar termos como: forte, duro, vencedor, líder, não chora, nunca desiste, agressivo, protetor. Depois, pergunte aos participantes: Estas expectativas são úteis? Prejudiciais? Ou ambas? Como é que elas tornam mais fácil ou mais difícil falar sobre saúde mental?

Explique que agora vai ler certas afirmações aos participantes e que, com base na afirmação, eles devem assinalar na parede "SIM" se concordarem ou "NÃO" se discordarem. Lista de afirmações sobre estereótipos:

- "Os atletas fortes guardam as suas emoções para si próprios."
- "Os homens a sério não choram."
- "Se o treinador gritar comigo, isso não me afecta"
- "Falar dos teus sentimentos torna-te fraco."
- "Se não consegues lidar com a pressão, não devias estar na equipa."
- "Quando perdemos um jogo, é uma pena chorar"
- "Os problemas de saúde mental são para as raparigas."
- "Ser vulnerável faz com que os outros percam o respeito por nós."
- Não me interessa se os adeptos me vão.

Também pode imprimir cada afirmação separadamente para que os participantes possam ver a afirmação. Depois de cada seleção de lados, peça a cada lado que comente por que razão seleccionou o lado "SIM" ou "NÃO".

Depois de terminar as afirmações, perguntar o seguinte:

- O que pensam em geral sobre estas afirmações de estereótipos?
- Como é que o desporto reforça certas ideias de masculinidade?
- Como é que o desporto reforça certas ideias de masculinidade?
- O que poderia mudar na cultura da sua equipa para apoiar a abertura emocional?
- Como é que os líderes e os treinadores podem ser modelos de masculinidade positiva?

3.10. Masculinidade e saúde mental

Convide voluntários a escreverem anonimamente respostas em notas adesivas à pergunta:

"Uma coisa que eu gostaria que as pessoas entendessem sobre o facto de ser um atleta masculino e a saúde mental é..."

Devem colar as notas no flipchart. Leia e discuta as respostas seleccionadas.

DEBRIEFING E AVALIAÇÃO

Faça as seguintes perguntas aos participantes:

- Como é que esta sessão desafiou alguma das vossas opiniões?
- Como é que os papéis tradicionais "masculinos" afectam o seu próprio bem-estar mental?

Depois deste workshop, sente-se mais bem equipado para apoiar um colega de equipa com problemas de saúde mental?

- O que é que vai tentar fazer de diferente na sua equipa depois disto?

DICAS PARA O FACILITADOR

Utilizar o humor com cuidado - validar mas não reforçar os estereótipos. Normalize a vulnerabilidade através de exemplos (por exemplo, atletas famosos a falar sobre saúde mental). Evite forçar alguém a partilhar histórias pessoais - permita a participação voluntária. Ter recursos de acompanhamento ou contactos prontos para o caso de a sessão trazer à tona questões pessoais

3.11. Sob Pressão

Tema: Pressões para ter sucesso e saúde mental

Duração: 90 minutos

Grupo-alvo: Jovens atletas do sexo masculino (12-19 anos)

VISÃO GERAL

Este workshop explora a pressão que os atletas sentem para alcançar o sucesso. Utilizaremos um vídeo para introduzir a discussão entre os atletas participantes sobre as causas da pressão que os atletas sofrem e os potenciais problemas de saúde mental que podem causar. Uma vez identificadas as causas, o facilitador orientará os participantes para possíveis soluções para evitar estes problemas de saúde mental causados pela pressão para ter sucesso. Por fim, será realizado um jogo para pôr em prática as conclusões do debate.

OBJECTIVOS

- Identificar as causas de potenciais problemas de saúde mental que os atletas podem ter devido à pressão para ter sucesso.
- Sensibilizar os participantes para o facto de que a pressão para o sucesso pode levar a problemas de saúde mental.
- Refletir sobre as causas identificadas e propor soluções para dotar os atletas de competências para gerir, expressar e tolerar a pressão para o sucesso.

TAMANHO DO GRUPO

15-20 participantes

MATERIAL

- Penas
- Papéis
- Local para escrever.
- Computador, projetor e ecrã.
- Espaço desportivo (campo de basquetebol, campo de futebol ou similar)

PREPARAÇÃO

Para preparar o espaço de reunião, é necessária uma grande sala de aula ou de reuniões para receber um grupo de cerca de 20 pessoas. Cada uma delas deve ter uma cadeira e uma mesa para poder escrever ou utilizar um computador portátil. Para a parte prática da sessão, é necessária uma área desportiva para jogar jogos divertidos. Prepare também os vídeos com antecedência.

3.11. Sob Pressão

INSTRUÇÕES

Primeiro, o facilitador mostra dois vídeos que servirão de introdução ao workshop:

Vídeo 1: Lamine Yamal 2025 - Locas Jugadas, Goles y Asistencias.
<https://youtu.be/P5lISUcT1MY?si=XOcYJjg-Oh3ye->

É um vídeo de Lamine Yamale, um dos melhores jogadores de futebol do mundo com apenas 17 anos de idade. Nele, parece estar a jogar futebol a um nível muito elevado, enquanto se diverte e está despreocupado,

Vídeo 2: Lamine Yamal | Shake Body - Skales <https://youtu.be/-szpHjr82oE?si=qUgl0c3RhUJ3FWnS>

O facilitador continuará com as seguintes perguntas:

- Achas que Lamine Yamale sente pressão para ter sucesso?
- Que atitude é que ele tem enquanto joga (divertida, descontraída)?
- Sente o mesmo que Lamine Yamale quando pratica o seu desporto?
- Se não, quais são as razões pelas quais não se sente assim?

Os participantes terão então 10 a 15 minutos para escrever as razões (quando um jogador não se sente como Yamale). Guia de possíveis razões para o facilitador orientar os participantes:

- Perfeccionismo e medo de falhar.
- Ansiedade de desempenho e excesso de treino.
- Expectativas dos treinadores, pais e patrocinadores.

Depois de todos os participantes terem escrito "as suas razões", todas as razões serão listadas e apresentadas no flipchart. O próximo passo será criar grupos de 3 ou 4 pessoas, e todas as razões serão distribuídas entre os grupos. O objetivo é que cada grupo proponha uma solução/medida para evitar que estas causas nos prejudiquem na nossa prática desportiva.

Tempo para esta parte: 20 minutos.

3.11.Sob Pressão

Guia de possíveis soluções/medidas para o facilitador orientar os participantes:

- Aprender técnicas ou ferramentas para controlar as emoções.
- Definir objectivos exequíveis.
- Expressar-se livremente e não ter medo de levantar a mão, se necessário. Se necessário, procurar ajuda profissional.
- Planos de autocuidado: adotar hábitos saudáveis que promovam o equilíbrio emocional.
- Evitar o uso excessivo das redes sociais (um terreno fértil para problemas em idades precoces) e ignorar as críticas dos media.

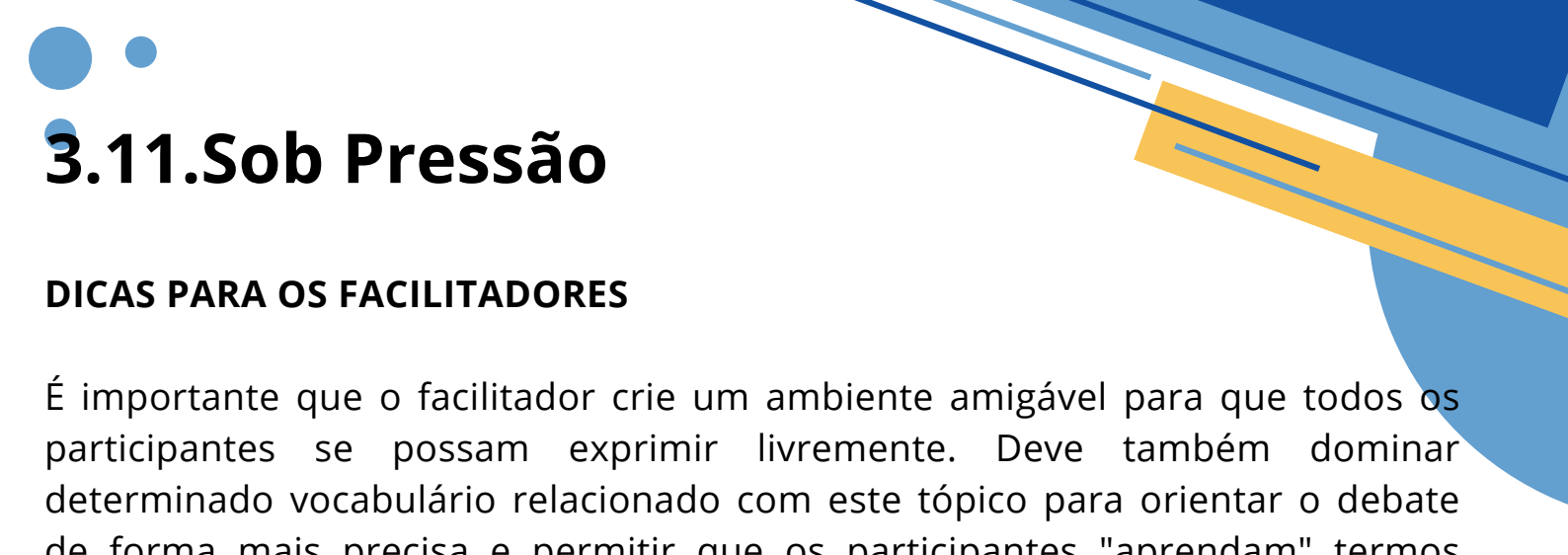
Assim que os grupos terminarem as soluções/medidas propostas, estas serão apresentadas no flipchart e será efectuada uma discussão final com todos os participantes para ver se é possível contribuir com novas soluções/medidas. Depois de todos os participantes terem chegado a acordo sobre as causas e as soluções/medidas, o facilitador propõe um jogo divertido (20-30 minutos):

Praticar o desporto dos participantes de uma forma divertida e despreocupada, tentando imitar Lamine Yamale. Por exemplo, pode ser um jogo de basquetebol, futebol, andebol, etc., em que cada atleta tenta praticar à maneira de Lamine Yamale.

DEBRIEFING E AVALIAÇÃO

O objetivo mais importante da sessão é propor possíveis soluções para prevenir os problemas de saúde mental. Por esta razão, uma vez identificadas as causas e feitas as propostas de possíveis soluções pelos participantes, uma vez que foram criadas pelos participantes, o efeito de aprendizagem será maior do que se tivessem participado numa palestra que explicasse as causas e soluções sem a sua participação. A avaliação também deve ser feita verbalmente com os participantes para discutir tudo o que aprenderam e porque é que este tópico é útil e importante para eles. Para avaliar a sessão, o facilitador fará as seguintes perguntas aos participantes

- 1)Esta sessão foi útil para o ajudar na sua prática desportiva?
- 2)Em caso afirmativo, o que mais o ajudou nesta sessão na sua prática desportiva?
- 3)Por que razão é importante abordar o desporto de uma forma divertida e descontraída?



3.11.Sob Pressão

DICAS PARA OS FACILITADORES

É importante que o facilitador crie um ambiente amigável para que todos os participantes se possam exprimir livremente. Deve também dominar determinado vocabulário relacionado com este tópico para orientar o debate de forma mais precisa e permitir que os participantes "aprendam" termos relacionados com a saúde mental no desporto.

MATERIAL PARA OS FACILITADORES

É importante que os facilitadores tragam consigo alguns artigos sobre saúde mental no desporto, quer sejam artigos de jornais ou mesmo publicações mais científicas. Este material pode ser utilizado para reforçar ou facilitar a compreensão das causas e efeitos da saúde mental através de estudos de caso com um impacto social específico. impacto social específico.



3.12. Por favor, Mais pressão, não

Tema: Pressões para ter sucesso e saúde mental

Duração: 60 minutos

Grupo-alvo: Pais de atletas da mesma equipa ou do mesmo clube desportivo

VISÃO GERAL

Esta sessão tem como objetivo identificar o impacto que os pais têm nos seus filhos relativamente à pressão para atingirem o sucesso desportivo. Para o efeito, será criado um debate conduzido pelo facilitador, no qual os pais identificarão as influências negativas que exercem sobre os seus filhos ao pressioná-los para alcançarem o sucesso desportivo. Uma vez identificadas estas influências negativas, a discussão continuará para que os participantes possam desenvolver propostas/medidas para evitar estas influências negativas e possíveis soluções caso estas influências negativas já tenham ocorrido.

OBJECTIVOS

- Identificar as influências negativas que os pais podem exercer sobre os filhos, pressionando-os a ter sucesso no desporto.
- Sensibilizar os pais para o facto de que a pressão para o sucesso desportivo pode causar problemas de saúde mental nos seus filhos.
- Criar propostas para prevenir a influência negativa dos pais sobre os filhos e estabelecer medidas caso a pressão para o sucesso desportivo tenha causado problemas aos filhos.

DIMENSÃO DO GRUPO

15-20 participantes

MATERIAL

- Canetas.
- Papéis.
- Espaço para escrever.
- Flipchart e marcadores.

3.12. Por favor, Mais pressão, não

INSTRUÇÕES

A sessão começa com uma pergunta pessoal aos pais:

Qual é a razão que leva o seu filho a praticar desporto?

Os participantes terão 5 minutos para escrever as suas razões e, em seguida, todas as razões serão partilhadas e o facilitador escrevê-las-á no flipchart (mais 10 minutos). O passo seguinte será perguntar aos participantes:

-Que influência negativa pode exercer pressão sobre o sucesso desportivo dos vossos filhos?

-Acham que a pressão para o sucesso desportivo pode causar problemas de saúde mental aos vossos filhos?

-Se sim, que problemas de saúde mental?

Os participantes escreverão as suas respostas e, em seguida, o facilitador anotará todas as influências negativas no flipchart (15-20 minutos).

Guia de influências negativas para o facilitador orientar os participantes:

-Perfeccionismo e medo de falhar.

-Ansiedade de desempenho e excesso de treino.

-Expectativas dos treinadores, pais e patrocinadores.

Uma vez identificadas as influências negativas da pressão atlética no sucesso desportivo, serão formados grupos de 3-4 pessoas para estabelecer propostas/medidas de melhoria, com base nas influências negativas identificadas (o facilitador distribuirá as influências negativas detectadas pelos diferentes grupos). Uma vez estabelecidas as propostas, o facilitador escrevê-las-á no Flipchart, e será realizado um debate final entre todos os participantes para ver se podem ser geradas novas propostas ou medidas. (20 minutos).

Guia de propostas/medidas para o facilitador orientar os participantes:

-Um ambiente familiar estável que não pressione o atleta a atingir um desempenho profissional ou irrealista com base nas suas capacidades.

-O ambiente familiar também pode ser uma influência negativa se o jogador for pressionado a alcançar um sucesso desportivo ou um alto rendimento irrealista para as suas capacidades, talento ou aptidões. Por vezes, esta pressão excessiva vem de pais que não conseguiram atingir os seus objectivos no desporto e insistem em vivê-los através dos filhos.

3.12. Por favor, Mais pressão, não

- Respeitar os atletas, os treinadores, os árbitros e os adeptos da equipa adversária. Os pais são a família do atleta, não os seus treinadores.
- Ter empatia pelos atletas. Ouvir, observar e identificar potenciais problemas que os seus filhos enfrentam relacionados com a pressão excessiva.
- Não utilizar excessivamente as redes sociais (um terreno fértil para problemas em idades precoces).

DEBRIEFING E AVALIAÇÃO

O objetivo mais importante da sessão é propor possíveis soluções para prevenir os problemas de saúde mental. Por esta razão, uma vez identificadas as causas e feitas as propostas de possíveis soluções pelos participantes, uma vez que foram criadas pelos participantes, o efeito de aprendizagem será maior do que se tivessem participado numa palestra que explicasse as causas e soluções sem a sua participação. A avaliação também deve ser realizada verbalmente com os participantes para discutir tudo o que aprenderam e porque é que este tópico é útil e importante para eles. Para avaliar a sessão, o facilitador fará as seguintes perguntas aos participantes

- 1)Esta sessão foi útil para melhorar a vossa relação com os vossos filhos?
- 2)Em caso afirmativo, que sugestões ou medidas pensam que poderiam ajudar os vossos filhos a participar em actividades desportivas saudáveis?

CONSELHOS PARA OS FACILITADORES

É importante que o facilitador crie um ambiente amigável para que todos os participantes se possam exprimir livremente. Deve também dominar determinado vocabulário relacionado com este tópico para orientar o debate de forma mais precisa e permitir que os participantes "aprendam" termos relacionados com a saúde mental no desporto.

MATERIAL PARA OS FACILITADORES

É importante que os facilitadores tragam consigo alguns artigos sobre a saúde mental no desporto, quer sejam artigos de jornais ou mesmo publicações mais científicas. Este material pode ser utilizado para reforçar ou facilitar a compreensão das causas e efeitos da saúde mental através de estudos de caso com um impacto social específico.

3.13.O Desporto é um Jogo

Tema: Lidar com a perda e sentir-se bem

Duração: 90 minutos

Público-alvo: Jovens atletas do sexo masculino (12-19 anos)

VISÃO GERAL

Este workshop explora a frustração dos atletas: como gerir os erros e as derrotas, com o objetivo de se sentirem bem após um erro ou uma derrota. Utilizaremos dois vídeos para introduzir a discussão entre os atletas participantes sobre o facto de os erros fazerem parte do jogo. O passo seguinte será obter feedback de todos os participantes sobre como se sentem depois de cometerem um erro e depois de uma derrota; e os potenciais problemas de saúde mental que podem causar. Uma vez identificados os sentimentos, o facilitador orientará os participantes para possíveis soluções para evitar estes problemas de saúde mental causados pela pressão para ter sucesso. Por fim, será realizado um jogo para pôr em prática as conclusões do debate.

OBJECTIVOS

- Identificar as causas de potenciais problemas de saúde mental que os atletas podem sentir depois de cometerem um erro ou sofrerem uma derrota.
- Sensibilizar os participantes para o facto de os erros fazerem parte do jogo.
- Sensibilizar os participantes para o facto de que dar demasiada importância aos erros pode levar a problemas de saúde mental.
- Propor soluções para dotar os atletas de competências para gerir, expressar e tolerar os erros e as derrotas.

TAMANHO DO GRUPO

15-20 participantes

MATERIAL

- Penas
- Papéis
- Local para escrever.
- Computador, projetor e ecrã.
- Espaço desportivo (campo de basquetebol, campo de futebol ou similar)

3.13.O Desporto é um Jogo

PREPARAÇÃO

Para preparar o espaço de reunião, é necessária uma grande sala de aula ou de reuniões para receber um grupo de cerca de 20 pessoas. Cada uma delas deve ter uma cadeira e uma mesa para poder escrever ou utilizar um computador portátil. Para a parte prática da sessão, é necessária uma área desportiva para jogar um jogo divertido. Prepare também os vídeos.

INSTRUÇÕES

A sessão começa com dois vídeos que o facilitador mostra no ecrã sobre os erros de Michael Jordan. O primeiro vídeo é sobre 10 dos erros de Michael Jordan no campo:

Vídeo 1: 10 Vezes em que Michael Jordan foi ENGRAÇADO!

https://youtu.be/AwDE_qg7t_c?si=hbl7yKy823IPtS4o

O segundo vídeo é uma reflexão do próprio Michael Jordan sobre os seus erros:

Vídeo 2: Lecciones de Éxito: Aprender do Fracasso com Jordan|_TikTok

Logo após os vídeos, o facilitador mostrará uma frase escrita no ecrã, em letras grandes:

OS ERROS FAZEM PARTE DO JOGO. A partir daqui, começa a primeira parte do debate, com as seguintes perguntas para os participantes:

-O que é que acham dos vídeos?

-Qual é a vossa opinião sobre: OS ERROS FAZEM PARTE DO JOGO?

O facilitador deve deixar os participantes descontraírem-se, com o objetivo de os fazer sentir

mais à vontade (10-15 minutos). Uma vez quebrado o gelo, o facilitador fará duas perguntas pessoais:

-Como é que se sente depois de cometer um erro?

-Como é que se sente depois de uma derrota?

3.13.O Desporto é um Jogo

Os participantes terão 10 minutos para escrever as suas respostas.

Guia do Facilitador com as respostas possíveis:

- Não conseguir atingir os objectivos estabelecidos. Maus resultados.
- A comparação desfavorável com os seus colegas ou adversários.
- Não se sentir reconhecido por aqueles que o rodeiam: família, clube, treinador, colegas de equipa, adeptos, meios de comunicação social.
- Más relações com um colega de equipa ou treinador. Relações tóxicas no balneário.

O passo seguinte é partilhar todas as respostas com todos os participantes (10-15 minutos). Para reforçar a ideia de que os erros fazem parte do jogo, o facilitador mostra dois vídeos no ecrã:

Vídeo 3: China vence o primeiro campeonato de boxe entre robots humanoides com controlo humano

Vídeo 4: Robocup, o mundial de futebol com robots

E no final dos vídeos, colocam uma grande frase no ecrã: OS SERES HUMANOS NÃO SÃO MÁQUINAS. Os seres humanos têm sentimentos e, em parte graças a eles, somos capazes de praticar desporto muito melhor do que as máquinas.

O passo seguinte é perguntar aos participantes:

- Que medidas acham que são adequadas para ultrapassar a frustração?

Cada participante escreverá as medidas que considera, e depois todas as respostas serão partilhadas com todos os participantes (15 minutos).

Guia para o facilitador das respostas possíveis:

3.13.O Desporto é um Jogo

- Aprender técnicas ou ferramentas para controlar as emoções.
- Reformular o fracasso como parte do crescimento, construir a autoestima para além dos resultados e apoiar os colegas de equipa após a derrota.
- Expressar-se livremente e não ter medo de levantar a mão, se necessário. Se necessário, procurar ajuda profissional.
- Empatia dos treinadores para detetar, prevenir e lidar com a frustração. Isto ajudará os atletas a melhorar o seu desempenho.
- Não utilizar excessivamente as redes sociais (um terreno fértil para problemas em idades precoces) e não estar atento às críticas dos meios de comunicação social.

O último passo é mostrar um vídeo de como os colegas de equipa aplaudem um guarda-redes que acabou de sofrer um golo após um erro:

Vídeo 5: Lucas Cañizares, consolado pelos seus colegas madridistas depois de sofrer um golo por um erro

Este vídeo servirá de modelo para o jogo a seguir:

Dividimos os participantes em equipas de quatro pessoas, que praticam o desporto que habitualmente praticam (por exemplo, um pequeno jogo de futebol, basquetebol, andebol, etc.). Quando um participante comete um erro, o resto do grupo vai aplaudi-lo e dar-lhe apoio (20-25 minutos).

BALANÇO E AVALIAÇÃO

O objetivo mais importante da sessão é propor possíveis soluções para prevenir os problemas de saúde mental. Por esta razão, uma vez identificadas as causas e apresentadas as propostas de possíveis soluções pelos participantes, uma vez que foram criadas pelos participantes, o efeito de aprendizagem será maior do que se tivessem participado numa palestra que explicasse as causas e soluções sem a sua participação. A avaliação também deve ser feita verbalmente com os participantes para discutir tudo o que aprenderam e porque é que este tópico é útil e importante para eles. Para avaliar a sessão, o facilitador fará as seguintes perguntas aos participantes

- 1)Esta sessão foi útil para apoiar a sua prática desportiva?
- 2)Em caso afirmativo, o que mais o ajudou nesta sessão na sua prática desportiva?
- 3)Como é que vê agora os erros cometidos através do jogo?

3.13.0 Desporto é um Jogo

DICAS PARA OS FACILITADORES

É importante que o facilitador crie um ambiente amigável para que todos os participantes se possam exprimir livremente. Deve também dominar determinado vocabulário relacionado com este tópico para orientar o debate de forma mais precisa e permitir que os participantes "aprendam" termos relacionados com a saúde mental no desporto.

MATERIAL PARA OS FACILITADORES

É importante que os facilitadores tragam consigo alguns artigos sobre a saúde mental no desporto, quer sejam artigos de jornais ou mesmo publicações mais científicas. Este material pode ser utilizado para reforçar ou facilitar a compreensão das causas e efeitos da saúde mental através de estudos de caso com um impacto social específico.

3.14. Ajuda-me a divertir-me

Tema: Lidar com a perda e sentir-se bem

Duração: 90 minutos

Grupo-alvo: pais de atletas da mesma equipa ou do mesmo clube desportivo.

VISÃO GERAL

Esta sessão tem como objetivo identificar o impacto que os pais têm nos filhos relativamente à gestão da frustração e à forma como os pais influenciam a tolerância dos filhos ao fracasso e à derrota. O primeiro passo será identificar o que os seus filhos sentem em relação ao insucesso e à derrota. De seguida, tentaremos identificar as razões pelas quais os seus filhos se sentem mal com o insucesso e a derrota. Por fim, os pais sugerirão medidas e ferramentas para ajudar os seus filhos a ultrapassar o medo de cometer erros e a aprender a lidar com a derrota.

OBJECTIVOS

- Identificar as influências negativas que os pais podem ter sobre os filhos na gestão dos erros e das derrotas.
- Sensibilizar os pais para o facto de que não saber gerir os erros e as derrotas pode causar problemas de saúde mental nos seus filhos.
- Criar propostas para prevenir a influência negativa dos pais sobre os filhos e estabelecer medidas para gerir os erros e as derrotas

DIMENSÃO DO GRUPO

15-20 participantes.

MATERIAL

- Canetas.
- Papéis.
- Espaço para escrever.
- Flipchart e marcadores.

PREPARAÇÃO

Os facilitadores devem ter experiência desportiva, de preferência treinadores, psicólogos desportivos e professores de educação física. Devem também ter experiência em gestão de grupos para moderar a discussão e orientar o grupo através das soluções propostas na secção Objectivos da sessão.

3.14. Ajuda-me a divertir-me

II INSTRUÇÕES

A sessão começa com o facilitador a escrever uma frase grande no Flipchart:

OS ERROS FAZEM PARTE DO JOGO

De seguida, o facilitador abre um pequeno debate com todos os participantes sobre esta frase (10 minutos):

-O que é que acham desta afirmação (OS ERROS FAZEM PARTE DO JOGO)?

Uma vez quebrado o gelo, o facilitador pergunta a todos os participantes:

-Como é que os vossos filhos se sentem depois de cometerem um erro?

-Como é que os vossos filhos se sentem depois de uma derrota? Os participantes terão 10 minutos para escrever as suas respostas e, em seguida, todas as respostas serão partilhadas e o facilitador escrevê-las-á no flipchart (mais 10 minutos).

O passo seguinte será perguntar aos participantes:

-Porque é que acham que os vossos filhos se sentem assim depois de um erro ou de uma derrota?

-Acham que a frustração pode causar problemas de saúde mental aos vossos filhos?

-Em caso afirmativo, que problemas de saúde mental?

Os participantes escreverão as suas respostas e, em seguida, o facilitador anotarás todas as respostas que escreveram no flipchart (15-20 minutos).

Guia de respostas possíveis para o facilitador orientar os participantes:

-Não atingir os objectivos definidos. Maus resultados.

-A comparação desfavorável com os seus colegas ou adversários.

-Não se sentir reconhecido por aqueles que o rodeiam: família, clube, treinador, colegas de equipa, adeptos, meios de comunicação social.

-Más relações com um colega de equipa ou treinador. Relações tóxicas no balneário.

3.14. Ajuda-me a divertir-me

Uma vez identificada a resposta, serão formados grupos de 3-4 pessoas para estabelecer propostas/medidas de melhoria, com base nas influências negativas identificadas. Depois de as propostas terem sido estabelecidas, o facilitador escrevê-las-á no Flipchart, e será realizado um debate final entre todos os participantes para ver se podem ser geradas novas propostas ou medidas. (20 minutos).

Guia de propostas/medidas para o facilitador orientar os participantes:

- Aprender técnicas ou ferramentas para controlar as emoções.
- Reenquadrar o fracasso como parte do crescimento, construir a autoestima para além dos resultados e apoiar os filhos após a perda.
- Promover que os seus filhos se expressem livremente e que não tenham medo de comunicar quando se sentem mal. Se necessário, procurem ajuda profissional. Se necessário, procurem ajuda profissional.
- Criar empatia com os treinadores e colaborar com eles para detetar, prevenir e lidar com a frustração. Isto ajudará os atletas a melhorar o seu desempenho.
- A utilização excessiva do smartphone causa problemas de concentração, o que leva a mais erros na prática desportiva. Reduzir a utilização do smartphone reduzirá o número de erros que os seus filhos cometem na prática desportiva.
- Incentive os seus filhos a não utilizarem demasiado as redes sociais e a ignorarem as críticas que aparecem nas redes sociais e noutros meios de comunicação social.

BALANÇO E AVALIAÇÃO

O objetivo mais importante da sessão é propor possíveis soluções para prevenir problemas de saúde mental. Por esta razão, uma vez identificadas as causas e feitas as propostas de possíveis soluções pelos participantes, uma vez que foram criadas pelos participantes, o efeito de aprendizagem será maior do que se tivessem participado numa palestra que explicasse as causas e soluções sem a sua participação. A avaliação também deve ser feita verbalmente com os participantes para discutir tudo o que aprenderam e porque é que este tópico é útil e importante para eles. Para avaliar a sessão, o facilitador fará as seguintes perguntas aos participantes:

- 1)Esta sessão foi útil para melhorar a sua relação com os seus filhos?
- 2)Em caso afirmativo, que sugestões ou medidas pensa que poderiam ajudar os seus filhos a praticar actividades desportivas saudáveis?

3.14. Ajuda-me a divertir-me

DICAS PARA FACILITADORES

É importante que o facilitador crie um ambiente amigável para que todos os participantes se possam exprimir livremente. Deve também dominar determinado vocabulário relacionado com este tópico para orientar a discussão de forma mais precisa e permitir que os participantes "aprendam" termos relacionados com a saúde mental no desporto.

MATERIAL PARA OS FACILITADORES

É importante que os facilitadores tragam alguns artigos sobre saúde mental no desporto, quer sejam artigos de jornais ou mesmo publicações mais científicas. Este material pode ser utilizado para reforçar ou facilitar a compreensão das causas e efeitos da saúde mental através de estudos de caso com um impacto social específico.

3.15. Respirar, Alinhar, Competir

Tema: Regulação emocional e concentração antes da competição

Duração: 20 minutos

Grupo-alvo: Jovens atletas do sexo masculino (12-19 anos)

VISÃO GERAL

O desempenho desportivo dos jovens atletas depende em grande medida da sua preparação emocional. A aprendizagem de emoções regulares, como a ansiedade, o medo e a sobre-motivação, pode ser decisiva para o desempenho. Técnicas como a respiração consistente, a consciência corporal e a repetição de frases de poder ajudam os atletas a desenvolver estados internos de concentração e tranquilidade. Este workshop promove, de uma forma prática e adaptada ao escalão etário, estratégias para criar estabilidade emocional antes das competições. O workshop utiliza uma abordagem experiencial e participativa, com momentos de prática guiada, reflexão individual e ancoragem positiva. As técnicas são baseadas em evidências da neurociência e da psicologia do desporto. Os exercícios são simples e acessíveis, mesmo para atletas sem experiência prévia em práticas mentais.

OBJECTIVOS

- Ensinar e praticar a técnica de respiração consistente (5s/5s) para a autorregulação emocional.
- Estimular a consciência corporal como âncora para a concentração e a calma.
- Criar uma frase de ativação pessoal como ferramenta de preparação mental.
- Implementar uma rotina mental simples que pode ser usada de forma autónoma antes da competição.

SESSÃO DE GRUPO

Idealmente, 6 a 15 atletas (adaptável a sessões individuais)

MATERIAL

- Tapetes ou cadeiras para cada atleta
- Altifalante ou telemóvel com música de fundo suave (opcional)
- Cartões ou folhas A5 para escrever frases
- Guia impresso com o resumo da prática

3.15. Respirar, Alinhar, Competir

PREPARAÇÃO

Rever o guião completo da sessão e realizar os exercícios com antecedência. Assegurar um espaço calmo e acolhedor, sem distrações visuais. Imprimir os cartões/frases e guias de apoio para cada participante. Prepare o áudio com uma voz calma (ou utilize uma gravação existente) com uma contagem de respiração de 5s/5s.

INSTRUÇÕES

Momento 1 - Boas-vindas e introdução (2 min) Explicação do objetivo: "Vamos preparar a mente para competir. Quando controlamos a nossa respiração, controlamos a nossa mente".

Momento 2 - Respiração coerente (5 min)

Instrução: "Inspirar durante 5 segundos... expirar durante 5 segundos... durante 3 minutos".

Momento 3 - Exame Corporal Ativo (5 min)

Coloque-se numa posição confortável.

Sentar-se ou manter-se ereto. Fechar os olhos ou suavizar o olhar. Respire fundo. Ombros: Levante suavemente os ombros em direção às orelhas, mantenha a posição durante algum tempo e depois solte. Repetir 2-3 vezes.

Pescoço: Incline lentamente a cabeça de um lado para o outro. Depois, rode suavemente o pescoço num círculo, se for confortável.

Mãos: Cerre os punhos, segure, depois solte e estique os dedos. Rode os pulsos lentamente.

Verificação do corpo inteiro: Observe as sensações no tronco, ancas, pernas e pés. Faça pequenas mudanças ou mexa os dedos dos pés, se necessário.

Terminar: Respire fundo uma última vez. Sinta todo o seu corpo, assente na terra e presente.

Momento 4 - Frase de força (3 min)

Escreva uma frase curta que represente a sua força interior. Repita-a mentalmente 3 vezes.

Momento 5 - Encerramento e reflexão (2 min)

Reforço: "Este treino é teu. Pode utilizá-la antes de cada jogo ou sessão de treino.

3.15. Respirar, Alinhar, Competir

ANÁLISE E AVALIAÇÃO

Fazer as seguintes perguntas:

- Como se sente agora em comparação com quando começou a sessão?
- Qual foi a parte mais difícil ou mais útil para si?
- O que é que pode começar a fazer de forma diferente antes dos jogos?
- Quais destas práticas consegue imaginar-se a repetir sozinho?
- Como se sentiria se isso fizesse parte da sua rotina antes do jogo?

DICAS PARA OS FACILITADORES

Utilizar uma linguagem simples e acessível. Fazer o exercício em conjunto com os atletas (modelação). Validar os sentimentos dos participantes sem os julgar. Reforçar que a prática regular aumenta os resultados. Conduzir a sessão com um tom de voz calmo e encorajador.

Evitar perguntas como "está tudo bem?" e preferir "o que sentiste?" (mais abertas).

Este workshop pode ser integrado numa sequência com os seguintes temas:

- "Confiança em movimento" (ativação emocional e física)
- "Desligar conscientemente" (recuperação emocional)
- "Regenerar em equipa" (co-regulação e empatia colectiva)

3.15. Respirar, Alinhar, Competir

Folha de Apoio 1

Antes de entrarmos numa competição ou num treino, é importante fazer uma pausa. Esta pequena rotina ajudará a acalmar o corpo, a concentrar a mente e a prepará-lo para dar o seu melhor. Utilizaremos a respiração, o movimento e uma frase de poder para nos sentirmos enraizados, confiantes e prontos. Vamos começar.

Momento 1 - Boas-vindas (2 min)

"Vamos preparar a mente para competir.
Controla a tua respiração, controla a tua mente".

Momento 2 - Respiração coerente (5 min)

Inspire pelo nariz - conte até 5 Expire pela
boca - conte até 5 Mantenha este ritmo
durante 3 minutos
Se estiver distraído, volte suavemente à respiração

Momento 3 - Exame ativo do corpo (5 min)

Sente-se ou fique de pé, feche os olhos,
respire
Ombros: Levantar→ manter→ soltar
(2-3x) Pescoço: Inclinar de um lado para o
outro, rodar suavemente
Mãos: Cerrar os punhos→ esticar os dedos→ rodar os
pulsos
Corpo: Reparar nos pés, pernas e ancas.
Termine com
uma respiração profunda - sinta-se com os pés bem
assentes na terra

Momento 4 - Frase de Poder (3 min)

Escolha uma frase forte (por exemplo, "Estou calmo e pronto")
Repita-a silenciosamente 3 vezes

Momento 5 - Encerramento (2 min)

"Este é o seu treino. Utiliza-a antes de cada jogo ou treino. Está
concentrado. Estás pronto".

3.16. Confiança em movimento

Tema: Libertar a tensão e ativar a presença física antes da competição.

Duração: 20 minutos

Grupo-alvo: Jovens atletas do sexo masculino (12-19 anos)

VISÃO GERAL

Antes da competição, o corpo e a mente precisam de se alinhar para alcançar o melhor desempenho. A ativação física consciente é uma ferramenta poderosa para libertar a tensão acumulada, reduzir o stress e gerar confiança. Este workshop propõe uma abordagem prática e energética, utilizando o movimento livre e a respiração como mecanismos para estimular a presença, a auto-confiança e a preparação emocional positiva nos jovens atletas. Sessão baseada em práticas somáticas, música rítmica e técnicas de expressão corporal livre. Exercícios energéticos (shaking), liberdade de movimento e respiração guiada são combinados para promover a ativação e a auto-confiança. A metodologia é inclusiva, não requer experiência prévia, e respeita o ritmo individual de cada atleta.

OBJECTIVOS

- Libertar a tensão emocional e física através do movimento consciente.
- Desenvolver a concentração e a presença através da atenção ao corpo em movimento.
- Criar uma âncora interna de confiança através da respiração e da postura corporal.
- Estimular a auto-expressão como forma de preparação emocional segura.

TAMANHO DO GRUPO

Ideal 8 a 20 atletas

MATERIAL

- Espaço amplo e seguro para o movimento
- Cartões com símbolos de força ou visualizações (opcional)
- Guia impresso com instruções e frases de ancoragem

PREPARAÇÃO

Selecionar previamente uma música com um ritmo adequado e sem letra. Rever os exercícios e ensaiar as instruções com uma voz clara e motivadora. Certifique-se de que o espaço não tem obstruções e que é bem ventilado. Prepare cartões com símbolos ou palavras-âncora (opcional).

3.16.Confiança em movimento

INSTRUÇÕES

Momento 1 - Abertura e Introdução (2min).

Explicação: «Vamos ativar o corpo e libertar a ansiedade com movimentos livres»

Momento 2 - Agitação (5min)

Instrução: «Abanar os braços, depois as pernas, os ombros, o corpo inteiro. Deixa sair a tensão»

Momento 3 - «Momento livre com música» (5min)

"Deixem o vosso corpo mover-se como quiser. Não há certo ou errado. Ouça a música e responda com o seu corpo."

Momento 4 - Respiração guiada (5 min)

"Inspire profundamente pelo nariz... expire pela boca. 5 ciclos completos."

Momento 5 - Ancoragem e fecho (3 min)

"Faça uma pose de força (por exemplo, herói, leão). Respire e sinta essa confiança a crescer."

Vamos libertar a tensão no seu corpo. Comece a abanar os braços suavemente. Deixe a energia fluir através dos ombros, das mãos. Agora as pernas. Mova todo o seu corpo como se estivesse a sacudir o stress. Não há certo ou errado - deixem o vosso corpo fazer o que quer.

BALANÇO E AVALIAÇÃO

Faça as seguintes perguntas:

- Qual foi a parte que sentiu mais libertadora?
- O que é que mudou no seu corpo e na sua mente durante a prática?
- Como pode utilizar este tipo de ativação antes do treino ou da competição?
- Que parte da prática o ajudou a sentir-se mais confiante?

3.16. Confiança em movimento

MATERIAL PARA FACILITADORES

- Lista de reprodução sugerida com música instrumental (100-120 bpm)
- Cartões com símbolos (leão, montanha, relâmpago, sol)

DICAS PARA OS FACILITADORES

Validar todos os tipos de movimento como corretos.

Criar um ambiente de segurança e diversão.

Incentivar a individualidade e a escuta de si próprio.

Adaptar o ritmo à energia do grupo.

Participar com o grupo - se se mexer, eles têm permissão para se mexerem também.

Nunca corrigir os movimentos - apenas encorajar com frases como "segue o teu próprio ritmo", "está certo".

Este workshop pode preceder ou complementar os seguintes:

- "Respirar, alinhar, competir" (preparação emocional)
- "Desligar conscientemente" (recuperação pós-jogo)
- "Regenerar como uma equipa" (recuperação emocional colectiva)

3.16.Confiança em movimento

Folha de Apoio 1

Por vezes, as nossas mentes sentem-se cheias ou os nossos corpos tensos - especialmente antes de atuar ou de se concentrar. Esta pequena rotina ajuda-nos a libertar essa tensão, a despertar o corpo e a sentirmo-nos calmos e fortes. Vamos mover-nos, respirar e reiniciar juntos.

Momento 1 - Abertura (2 min)

Vamos acordar o corpo e livrar-nos do stress. Vamos mexer-nos para nos sentirmos melhor.

Momento 2 - Agitação (5 min)

Comece por abanar os braços. Depois, sacuda as pernas, os ombros, a cabeça - todo o corpo.

Liberte tudo. Deixe que a tensão se dissipe.

Momento 3 - Movimento livre com música (5 min)

Agora mova-se como o seu corpo quiser.

Não há certo ou errado, apenas sinta a música e deixe o seu corpo responder.

Momento 4 - Respiração guiada (5 min)

Inspire lentamente pelo nariz... Expire pela boca... Faça isto 5 vezes.

Sinta o seu corpo a abrandar e a relaxar.

Momento 5 - Ancoragem e Encerramento (3 min)

Agora faça uma pose forte - como um herói ou um leão.

Mantenha-se firme, respire profundamente e sinta a sua força interior.

3.17.Desligar conscientemente

Tema: Recuperação física e emocional após o treino ou competição.

Duração: 30 minutos

Público-alvo: Jovens atletas do sexo masculino (12-19 anos)

VISÃO GERAL

Após esforços físicos intensos, o corpo e a mente precisam de pausas conscientes para garantir uma recuperação total. Este workshop oferece aos jovens atletas ferramentas práticas para a recuperação emocional e física, promovendo a autorregulação e o auto-cuidado como parte integrante do treino. A prática da respiração prolongada, a atenção plena e a escrita emocional ajudam a integrar experiências e a restaurar a energia interna. É utilizada uma abordagem centrada no corpo e na atenção plena, combinada com a escrita emocional. Os exercícios são concebidos para induzir o relaxamento, a autorreflexão e a regeneração. São acessíveis a todos os desportistas e requerem apenas um espaço tranquilo.

OBJECTIVOS

- Facilitar práticas regenerativas físicas e emocionais simples para utilizar após os jogos e os treinos
- Promover o auto-cuidado como um pilar da recuperação desportiva.
- Estimular a consciência emocional através de pausas, da escuta interior e da escrita.
- Prevenir o esgotamento físico e mental através de estratégias de desaceleração

TAMANHO DO GRUPO

Ideal 6 a 15 atletas

MATERIAL

- Tapetes ou toalhas confortáveis
- Luz ambiente suave (ou espaço naturalmente calmo)
- Folhas impressas de autocuidado (lista de controlo ou diário)

PREPARAÇÃO

Assegurar um espaço calmo e acolhedor. Rever e praticar a leitura do guião de atenção plena. Imprimir folhas e guias de autocuidado. Testar o áudio da respiração ou da leitura, se estiver gravado.

3.17.Desligar conscientemente

INSTRUÇÕES

Momento 1 -Boas-vindas e introdução (2 min)

"Agoravamos cuidar do corpo e da mente depois do esforço. Esta é a altura de recuperar."

Momento 2 - Respiração de recuperação (5 min)

Inspire durante 4 segundos e expire durante 6 segundos. Repetir durante 10 ciclos.

Momento 3 - Mindfulness deitado (10 min)

"Sente o seu corpo no chão. Observe a sua respiração e o seu contacto com o tapete. Mantenha-se presente."

Momento 4 - Escrita de auto-cuidado (8 min)

"Escreva uma palavra que descreva como se sente. Depois, uma ação que vai fazer por si hoje."

Momento 5 - Partilha ou silêncio coletivo (5 min)

Opcional: partilha de sensações. Terminar com uma respiração profunda em grupo.

Vamos abrandar juntos. Sentem-se ou deitem-se. Inspire pelo nariz durante 4 segundos... 1, 2, 3, 4... Expirar lentamente pela boca durante 6 segundos... 1, 2, 3, 4, 5, 6... Repetimos este ritmo durante 10 ciclos. Sintam como o vosso corpo começa a abrandar.

BALANÇO E AVALIAÇÃO

Faça as seguintes perguntas:

Qual foi a parte que o fez sentir-se mais relaxado?

-O que é que aprendeu sobre si próprio nestes minutos de pausa?

-Que hábitos pode incorporar após cada sessão de treino ou jogo?

-Se fizesses esta prática depois de cada jogo, o que mudaria na tua recuperação?

3.17.Desligar conscientemente

DICAS PARA FACILITADORES

Criar um ambiente seguro e acolhedor. Reforçar que o descanso faz parte do desempenho. Validar todas as reacções emocionais como naturais. Incentivar a continuação destas práticas fora da sessão. Não interromper os silêncios - eles fazem parte da experiência. Dar o exemplo, fazendo a prática em conjunto com o grupo, sem forçar.

Este workshop pode preceder ou complementar os seguintes:

- "Respirar, Alinhar, Competir" (preparação emocional)
- "Confiança em movimento" (ativação emocional e física)
- "Regenerar como uma equipa" (recuperação emocional colectiva)

3.17.Desligar conscientemente

Folha de apoio 1

Folha de autocuidado: Check-In & Reset

Nome:

Data:

1.Como me estou a sentir neste momento?

(Pode fazer um círculo à volta de um ou escrever o seu próprio)

Feliz Ok Preocupado Triste Zangado Cansado Concentrado

2.De que é que o meu corpo precisa? (Escolha uma ou escreva a sua própria)

- ☐ Uma pausa
- ☐ Alongamentos
- ☐ Movimento
- ☐ Comida ou água
- ☐ Dormir
- ☐ Uma respiração profunda
- ☐ Tempo de silêncio

3.Experimente esta reposição rápida:

Inspire lentamente pelo nariz (conte até 5)... Expire suavemente pela boca (conte até 5)... Faça isto 3 vezes.
Como é que se sente agora?

4.Uma frase gentil que posso dizer a mim próprio: (Escreva a sua própria frase ou escolha uma em baixo)

"Estou a dar o meu melhor".

"Sou forte e estou calmo."

"Não faz mal fazer uma pausa."

"Eu consigo fazer isto."

A minha frase:

Uma coisa que posso fazer hoje para cuidar de mim:

(Exemplos: dar um passeio, falar com um amigo, escrever, descansar, comer bem)

3.18. Regenerar como uma equipa

Tema: Recuperação emocional e física num grupo, após uma competição.

Duração: 25 minutos

Grupo-alvo: Jovens atletas do sexo masculino (12-19 anos)

VISÃO GERAL

Os desportos de equipa são uma experiência emocional partilhada. Após os momentos de competição, é essencial que os atletas possam processar e regenerar as emoções em conjunto. Este workshop promove o fortalecimento dos laços entre colegas, através de práticas de alongamento a pares, escuta ativa e rituais de encerramento. A regeneração emocional partilhada promove a empatia, a coesão do grupo e o bem-estar contínuo dos jovens atletas.

Baseado em dinâmicas de pares, escuta ativa e respiração colectiva. Os exercícios foram concebidos para permitir um contacto físico ligeiro, uma partilha verbal estruturada e uma ancoragem emocional positiva. A metodologia privilegia o grupo como um espaço seguro para regenerar estados internos em conjunto.

OBJECTIVOS

- Facilitar a regeneração física e emocional dos atletas através de práticas colectivas acessíveis.
- Estimular a escuta ativa, a empatia e a partilha autêntica entre pares.
- Reforçar os laços de confiança e de pertença no seio da equipa.
- Criar momentos seguros de expressão emocional pós-competição.

Tamanho do grupo

Ideal 10 a 20 atletas

MATERIAL

- Espaço amplo e livre de obstáculos
- Música de fundo leve e neutra
- Cartões de reflexão com perguntas abertas
- Guia para alongamento em pares

PREPARAÇÃO

Rever os exercícios de alongamento e demonstrá-los previamente com outro facilitador. Imprimir os cartões com as perguntas e o guia visual dos alongamentos. Assegurar um ambiente calmo e de confiança para a partilha. Selecionar música instrumental suave para o momento final.

3.18. Regenerar como uma equipa

INSTRUÇÕES

Momento 1 - Boas-vindas e introdução (2 min)

"Hoje vamos recuperar juntos, com consciência e apoio mútuo."

Momento 2 - Alongamento em pares (10 min)

Exercícios de empurrar para trás, esticar os braços com respiração conjunta.

Momento 3 - Escuta ativa (5 min)

Em pares, um atleta fala durante 1 minuto sobre o que sentiu durante o jogo, o outro ouve sem interromper.

Momento 4 - Respiração Colectiva Guiada (5 min)

Inspirar e expirar juntos, com um ritmo comum, em círculo.

Momento 5 - Ritual de encerramento (3 min)

Com os olhos fechados, recordar um momento positivo do jogo e guardá-lo como uma âncora emocional.

Escolham um parceiro e formem um par. Agora vão fazer alongamentos simples em conjunto. Por exemplo: de costas um para o outro, empurrem-se ligeiramente e respirem em conjunto. Depois troquem: um segura os braços do outro e puxa suavemente para esticar. O importante é sentir o apoio mútuo.

BALANÇO E AVALIAÇÃO

Faça as seguintes perguntas:

- Como é que foi ouvir e ser ouvido sem interrupções?
- O que é que descobriu sobre si próprio e sobre a outra pessoa?
- Que sentimentos retira deste momento de equipa?
- O que retira deste momento coletivo que gostaria de repetir mais vezes?

3.18. Regenerar como uma equipa

DICAS PARA OS FACILITADORES

Dar o exemplo de uma escuta ativa. Incentivar o respeito e a confidencialidade. Validar todas as emoções trazidas pelo grupo. Promover rituais pós-jogo que continuem semanalmente. Lembre-se: o facilitador é o primeiro a modelar a escuta, o respeito e o tom emocional da sessão. Permitir que o grupo se demore no silêncio - há muito valor na pausa partilhada.

Este workshop pode preceder ou complementar os seguintes:

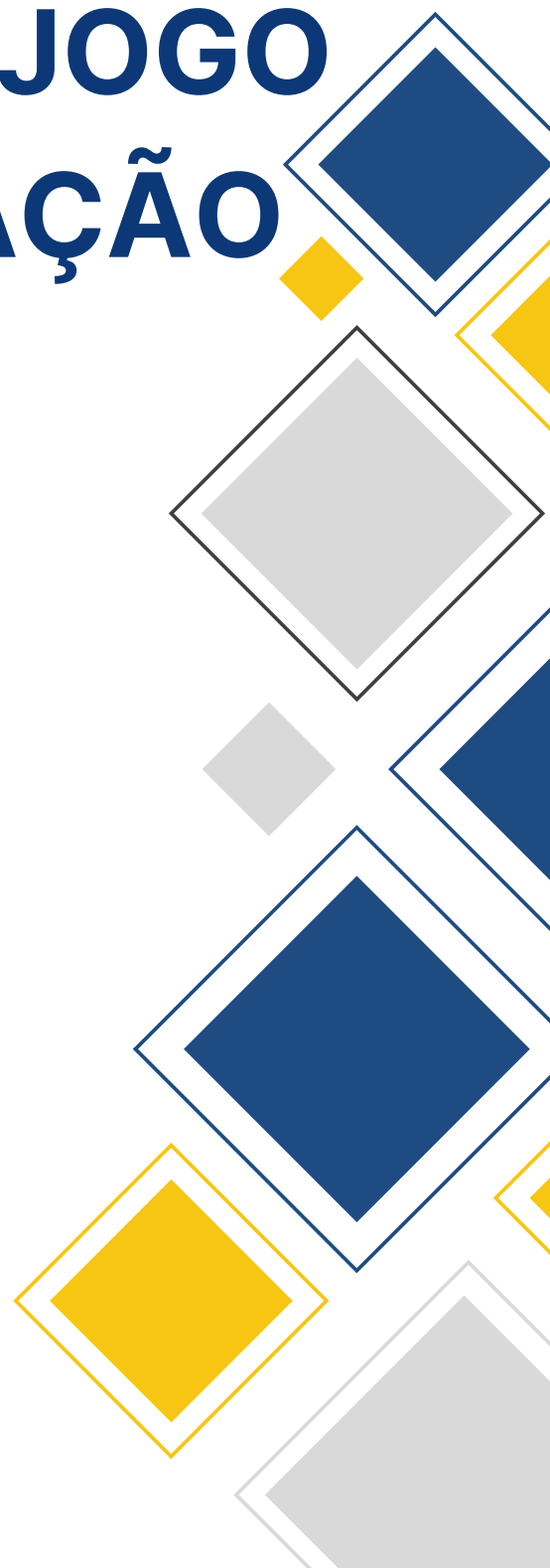
- "Respirar, Alinhar, Competir" (preparação emocional)
- "Confiança em Movimento" (ativação emocional e física)
- "Desligar conscientemente" (recuperação pós-jogo)

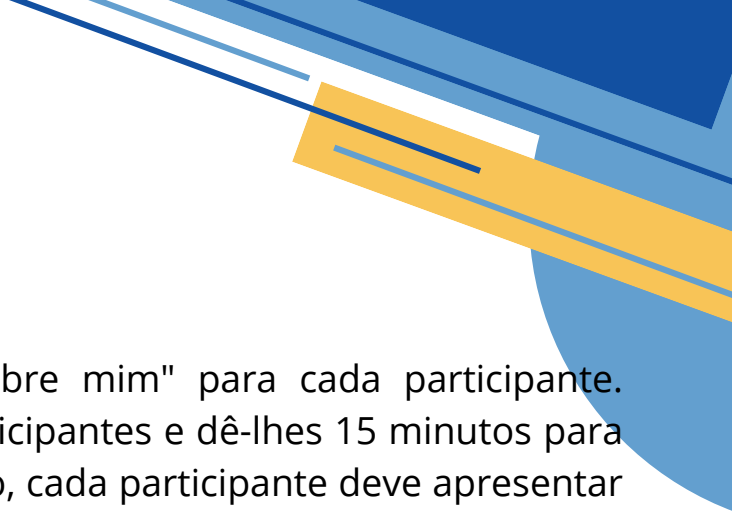
MATERIAL PARA FACILITADORES

Guias visuais para alongamentos

Lista de reprodução com música de fundo suave

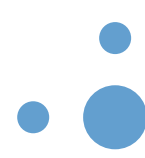
4. EXEMPLO DE JOGO DE APRESENTAÇÃO





4. EXEMPLO DE JOGO DE APRESENTAÇÃO

Imprima uma cópia da Ficha de Apoio "Sobre mim" para cada participante. Forneça canetas, marcadores e cores aos participantes e dê-lhes 15 minutos para preencherem e colorirem a folha. Depois disso, cada participante deve apresentar a sua folha "Sobre mim" e falar sobre si próprio.



4.Example of Introduction Game



Sobre mim!



O meu País

Sou de ... _____

Favoritos

Comida:



Desporto: _____

Número: _____

Modalidade: _____



Cor

Gosto destas
cores:



Curiosidades



Aniversário

dia

mês

ano



Viver

Cidade: _____

País: _____



Passatempo

O meu passatempo
favorito é:



As pessoas dizem
que...

- ☐ Sou jogador de equipa
- ☐ Sou generoso
- ☐ Sou extrovertido
- ☐ Sou bom ouvinte
- ☐ Sou creativo
- ☐ Sou trabalhador
- ☐ Sou engraçado
- ☐ Sou prestativo

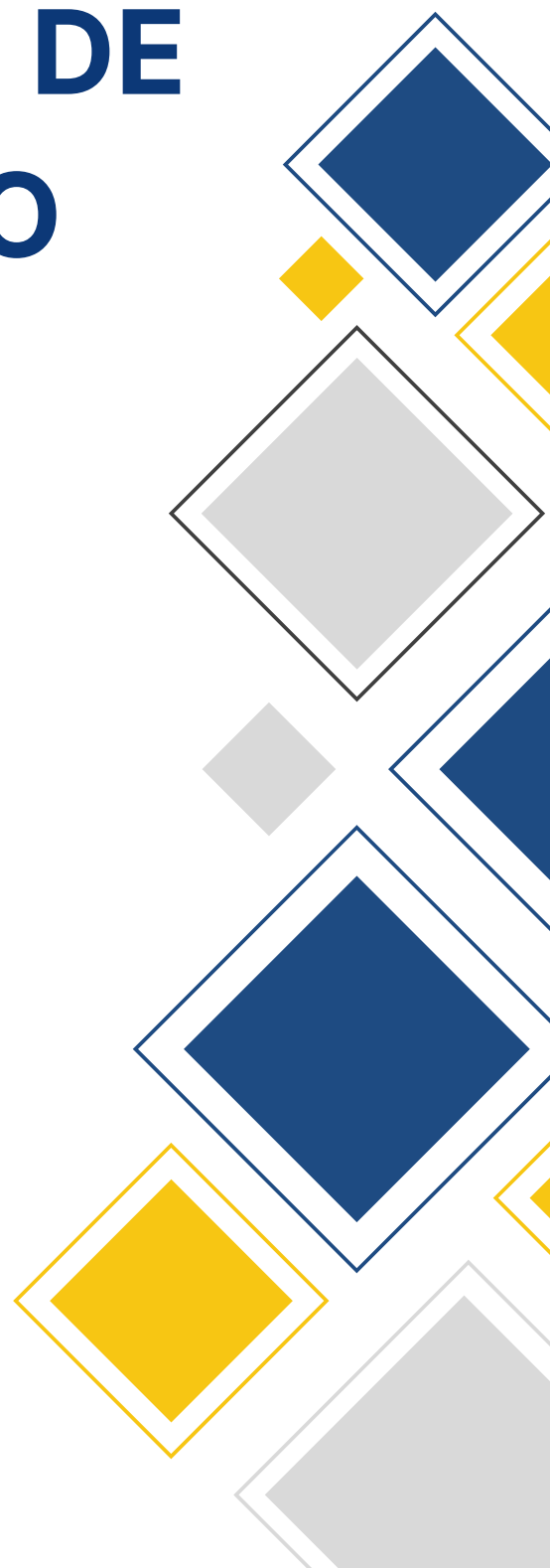
Profissão

Gostaria de ser

Amigo

O meu melhor amigo chama-se

5. EXEMPLOS DE AVALIAÇÃO



5. EXEMPLOS DE AVALIAÇÃO

Pode utilizar os seguintes exemplos para as avaliações diárias.
Desenha num flipchart:

How was the workshop?



1)

How do you feel now?



2)

«Como foi o workshop de hoje?»

★ Great	👍 Good	🧑 Okay	🙄 Not for me

3)

5.EXEMPLOS DE AVALIAÇÃO

4) Antes e depois da sessão

Before session (s), I felt..... (one word)	After session(s), I feel.... (one word)

5) Ou imprima o folheto a seguir para cada participante colorir os emojis apropriados de acordo com o que estão a sentir.

5.EXEMPLOS DE AVALIAÇÃO



Feliz



Triste



Calmo



Ansioso



Empolgado



Satisfeito



Confuso



Aborrecido



Empoderado



Chateado

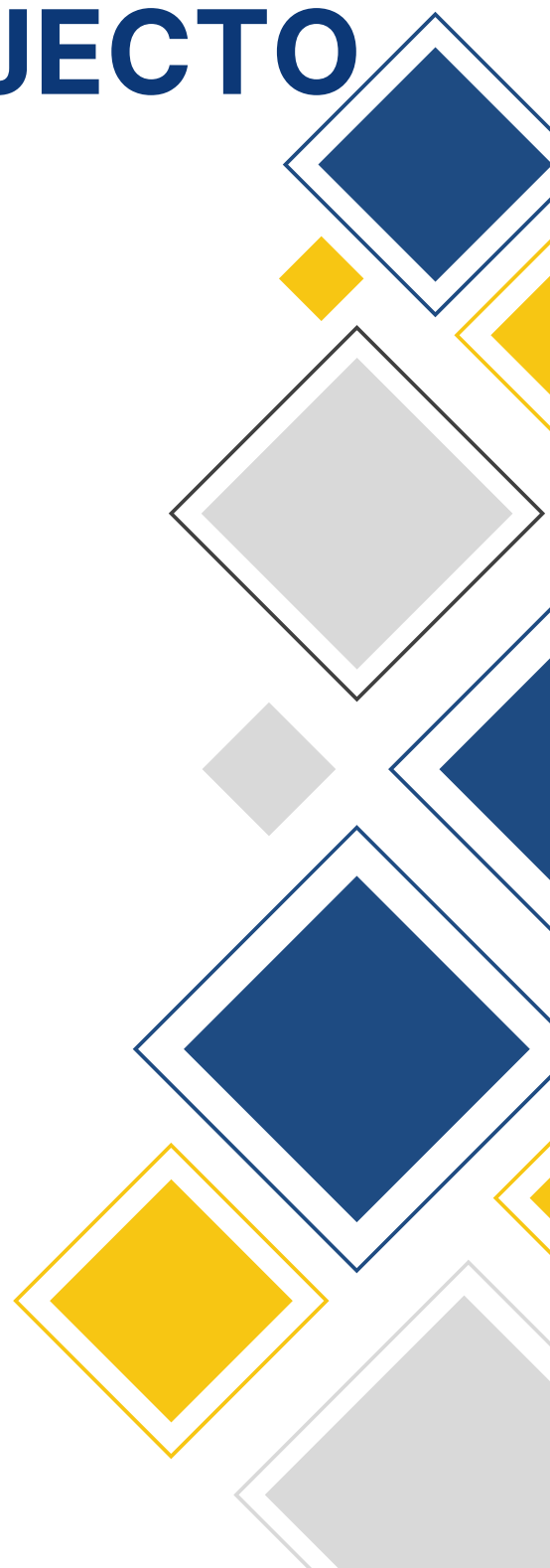


Curioso



Orgulhoso

6. SOBRE O PROJECTO



6. Sobre o Projecto

O FuteBola de Portugal, em conjunto com os parceiros Club for Youth Empowerment 018 da Sérvia, Beyond Borders de Itália e Barcel'hona Sports Events de Espanha, implementa o projeto "Mental Health Matters" no domínio do desporto para promover a importância da higiene da saúde mental e, ao mesmo tempo, sensibilizar para as questões de saúde mental dos homens no desporto competitivo e profissional. O consórcio do projeto é constituído por organizações juvenis e desportivas, a fim de combinar diferentes abordagens e conhecimentos especializados para que seja dada mais atenção e visibilidade ao tema da saúde mental dos homens e, mais especificamente, dos atletas masculinos.

Os objectivos do projeto são:

- 1)Desenvolver uma nova metodologia para os profissionais do desporto para promover a saúde mental e o bem-estar de rapazes e jovens,
- 2)Formar 20 treinadores e outros profissionais do desporto no domínio da proteção da saúde mental,
- 3)Criar mais oportunidades de diálogo público sobre o tema da saúde mental dos homens no desporto de competição e
- 4)Sensibilizar os atletas masculinos para a importância da proteção da saúde mental. O projeto

é implementado em Portugal, Sérvia, Itália e Espanha no período de outubro de 2024 a setembro de 2024 e é cofinanciado pela UE.

Parceiros



FuteBola
Portugal



KOM 018
Serbia



Beyond Borders
Italy



Barcel'hona Sports Events
Spain

7. SOBRE ERASMUS + DESPORTO



7. Sobre ERASMUS + DESPORTO

O objetivo do Erasmus+, enquanto programa, é apoiar o desenvolvimento educativo, profissional e pessoal das pessoas nos domínios da educação, da formação, da juventude e do desporto, contribuir para o crescimento sustentável, o emprego de qualidade e a coesão social, impulsionar a inovação e reforçar a identidade europeia e a cidadania ativa. As acções Erasmus+ no domínio do desporto promovem a participação no desporto, na atividade física e em actividades de voluntariado. São concebidas para dar resposta a desafios sociais e relacionados com o desporto. Estão disponíveis oportunidades para organizações ao abrigo de três convites que abordam estes desafios. A partir de 2022, está também disponível um convite específico para o reforço das capacidades no domínio do desporto. Destina-se aos Estados-Membros da UE e aos países terceiros associados ao programa (anteriormente designados países do programa) e aos Balcãs Ocidentais.

Parcerias de cooperação

Destinadas a organizações que desenvolvam e implementem actividades conjuntas para promover (entre outros) o desporto e a atividade física, bem como para lidar com ameaças à integridade do desporto (como a dopagem ou a viciação de resultados), promover carreiras duplas para atletas, melhorar a boa governação e fomentar a tolerância e a inclusão social.

Parcerias de pequena escala

Para organizações de base, organizações menos experientes e recém-chegadas ao Programa. As parcerias de pequena escala têm uma administração mais simples, subvenções mais pequenas e durações mais curtas do que as parcerias de cooperação.

Eventos desportivos europeus sem fins lucrativos

Concebidos para incentivar a atividade desportiva, aplicar as estratégias da UE para a inclusão social através do desporto, promover o voluntariado no desporto, lutar contra a discriminação e incentivar a participação no desporto e na atividade física.

Reforço das capacidades no domínio do desporto

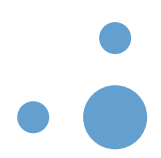
Os projectos de reforço das capacidades são projectos de cooperação internacional baseados em parcerias multilaterais entre organizações activas no domínio do desporto nos Estados-Membros da UE e nos países terceiros associados ao programa (anteriormente designados países do programa) e nos Balcãs Ocidentais. Têm por objetivo apoiar as actividades e políticas desportivas enquanto veículo de promoção de valores e instrumento educativo para promover o desenvolvimento pessoal e social dos indivíduos e construir comunidades mais coesas.



7. About Erasmus + Sport

Mais informação em:

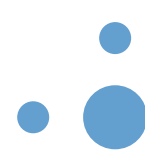
<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/programme-guide/sport>







"Financiado pela União Europeia. No entanto, os pontos de vista e opiniões expressos são da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não reflectem necessariamente os da União Europeia ou da Agência de Execução relativa à Educação, ao Audiovisual e à Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas pelas mesmas."





Co-funded by
the European Union