

COMO PROMOVER E PREVENIR A SAÚDE MENTAL DOS ATLETAS

Orientações para o retorno pós-pandemia da COVID-19 e para a manutenção de um ambiente esportivo saudável

A saúde mental é tão importante de ser promovida, monitorada e tratada quanto a saúde física. Sabemos que atletas e treinadores precisam estar fortalecidos mentalmente e com seu bem-estar preservado para conseguirem desempenhar bem suas funções, ter um bom resultado nas competições e manter um ambiente esportivo saudável.

O período da pandemia trouxe aos atletas diferentes restrições e privações, que podem produzir efeitos negativos na sua saúde mental, como estresse, sintomas de ansiedade e depressão. É importante que todos os envolvidos tomem cuidados com o processo de retorno aos treinos, considerando o estado único de cada atleta e suas peculiaridades físicas e psicológicas. Para tanto, veja abaixo algumas dicas da área de preparação mental do COB.

PREPARAÇÃO MENTAL PARA O RETORNO AOS TREINOS PÓS-PANDEMIA COVID-19

A pandemia do novo coronavírus tem sido um grande desafio para o esporte, treinos foram suspensos, competições canceladas e os Jogos Olímpicos de 2020 adiados. Essa é uma situação nova para a qual ninguém poderia estar preparado. Logo, é normal que esse período venha sendo difícil e exija de todos muita energia para adaptação. Lembrando que todos os atletas ao redor do mundo enfrentaram privações, medos, desconfortos, incertezas, não é possível ficar bem o tempo todo em uma situação crítica, como essa não é mesmo? Seja gentil com você e saiba que sempre pode pedir ajuda se for preciso. Existem profissionais de saúde mental preparados para cuidar dos atletas e treinadores, respeitando toda intimidade e sigilo que esse tipo de trabalho necessita. Passado o período mais crítico da pandemia, agora é hora de pensar no retorno.

Foi um período extenso de afastamento das rotinas de treinamento e competição e é importante que o retorno seja gradual, afinal, apressar o passo agora pode levar a mais momentos difíceis. Respeitar o tempo de adaptação do corpo e da mente a rotina novamente é crucial para que todos atinjam seus objetivos no futuro.

DICAS PARA ATLETAS NO RETORNO PARA OS TREINOS

1. Cada pessoa tem um tempo. Respeite o seu. Não exija uma resposta nos treinos que ainda não é possível para seu corpo e mente. Aceite seu tempo do mesmo jeito que aceitaria se fosse com um colega de equipe. Talvez você facilmente dissesse para ele “Calma, foram muitos dias sem atividade, aos poucos seu corpo retorna, seja paciente e continue se esforçando”. Tente fazer isso com você mesmo;
2. O que você sente é importante. Fale sobre seus sentimentos, mesmo os desconfortáveis. As emoções são parte importante da vida e devem ser expressadas. Sempre que alguém falar para você sobre o que sente, escute, valide, não diga para não se sentir daquela maneira. Experimente apenas uma escuta acolhedora e compreensiva, sem julgamentos;
3. Fale sobre seus medos e preocupações com seus colegas de equipe e treinadores. Expresse-se assertivamente, assim será mais fácil encontrar soluções para possíveis problemas. Afinal, quem melhor que você para saber sobre seu corpo e mente? Escute suas necessidades!
4. Ainda que nesse momento não seja possível abraçar e tocar as pessoas importantes para você, se conecte com elas, expresse seu carinho e sorria mesmo de máscara, mas não deixe de proteger sua saúde. Mesmo distante, é possível se manter conectado;
5. É possível que seu corpo e habilidades estejam diferentes. Aceite isso com gentileza e respeite o processo de retorno. Não há razão para se comportar de forma afobada, afinal todos os atletas do mundo também pararam, assim como as competições. Mantenha a serenidade e continue dia após dia fazendo o que precisa ser feito;
6. É normal também que sua confiança não esteja como antes. Seja positivo com você e sua equipe, encoraje o esforço e foco nas tarefas. Com o tempo e treinamento, a confiança voltará.

DICAS PARA TREINADORES NO RETORNO AOS TREINOS

1. É natural estar ansioso(a) e preocupado(a) com a preparação dos atletas nesse período de tantas incertezas. Aceite isso como parte do processo, mas busque agir com serenidade e foco no que pode ser controlado. Falar sobre suas preocupações e ansiedade com colegas de equipe e profissionais de saúde mental também pode ajudar a regular essas

- emoções perfeitamente normais nesse momento. Seus sentimentos são válidos e devem ser expressados, assim como o de seus atletas;
2. Seja acolhedor e escute seus atletas, permita que expressem suas emoções, ainda que seja difícil. Crie um espaço seguro para que você e os atletas possam se comunicar e assim achar soluções em conjunto e lembre que sempre pode pedir ajuda da sua comissão técnica;
 3. É normal que os atletas cheguem com os corpos e habilidades diferentes. Seja paciente e encoraje o esforço e persistência. Ajude os atletas a terem uma visão realista e administrar as expectativas. Focar em um passo de cada vez e no que pode ser feito momento a momento é a melhor forma de evoluir com serenidade
 4. Observe o comportamento de seus atletas. Caso perceba mudanças muito bruscas no padrão de comportamento, converse a respeito, disponibilize ajuda e se ainda assim persistir peça o auxílio de um profissional de saúde e preparação mental. Veja no quadro 1 alguns sinais de atenção
 5. Você é a principal referência para seus atletas. Caso você não esteja bem será difícil ajudá-los. Muitas vezes sentir-se vulnerável é a melhor forma de se fortalecer, busque ajuda, suas emoções e necessidades são válidas. Fingir que está tudo bem pode piorar as coisas.

SINAIS DE ATENÇÃO:

- Verbalizações constantes de desesperança ("nunca vou conseguir", "será melhor desistir") ou comportamentos de desesperança atípicos (não tentar, não se esforçar, faltar treinos ou evitar tarefas)
- Fadiga e falta de energia (além daquela relacionada ao treinamento e carga)
- Choro sem razão aparente e de forma frequente
- Sinais de ansiedade ao realizar as tarefas do treino (hiperventilação, tentativa de esquivar-se da tarefa, tremor, relato de tontura ou náusea)
- Relato de insônia ou excesso de sono
- Relato de perda de apetite ou compulsão alimentar
- Olhar vago e difuso