

VALORIZAR SOCIALMENTE O DESPORTO:
UM DESÍGNIO NACIONAL

19

TREINADOR, CUIDE-SE!

MANUAL DE AUTOCUIDADO
EM SAÚDE MENTAL





TINA JEROMEN
DUBRAVKA MARTINOVIĆ
PATRICIJA UDOVČ

TREINADOR, CUIDE-SE!

MANUAL DE AUTOUIDADO
EM SAÚDE MENTAL



1. INTRODUÇÃO	6
1.1 QUEM É O TREINADOR?	8
1.2 O QUE É O STRESSE?	9
1.2.1 O QUE ACONTECE NO NOSSO CÉREBRO DURANTE UM EVENTO STRESSANTE?	9
1.2.2 LISTA DE POSSÍVEIS STRESSORES, RESPOSTAS COMUNS AO STRESSE E TÉCNICAS DE GESTÃO DE STRESSE	13
2. TÉCNICAS E EXEMPLOS	18
2.1 <i>MINDFULNESS</i> E TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO	18
2.1.1 FOCAR A ATENÇÃO NA RESPIRAÇÃO	19
2.1.1.1 RESPIRAÇÃO ABDOMINAL (GALANTI, 2021)	20
2.1.1.2 RESPIRAÇÃO EM QUADRADO	22
2.1.1.3 ATENÇÃO <i>MINDFUL</i>	23
2.1.2 CONTROLE O QUE É CONTROLÁVEL PARA GERIR O STRESS	26
2.1.2.1 A TÉCNICA ABC	28
2.1.2.2 A TÉCNICA DE RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	31
2.1.3 APOIO PSICOLÓGICO ENTRE PARES	35
2.1.3.1 A REAÇÃO NORMAL A UM EVENTO TRAUMÁTICO	35
2.1.3.2 O MODELO FSF: FACTOS – SENTIMENTOS – FUTURO	36
2.1.3.3 SUPORTE SOCIAL DO TREINADOR	38
3. CONCLUSÃO	44
4. ANEXOS: OUTRAS TÉCNICAS, DIRETRIZES, ETC.	45
5. FONTES E BIBLIOGRAFIA	48



1



INTRODUÇÃO

1

INTRODUÇÃO

CUIDE DO SEU TREINADOR, que deu origem ao presente Manual, é um projeto Erasmus+Sport. O objetivo deste projeto é promover a conscientização sobre a saúde mental entre os treinadores desportivos e colocar a saúde mental na agenda prioritária das organizações desportivas.

Nos campos desportivos de todo o mundo, tudo se concentra no atleta. No entanto, quem cuida e ajuda os treinadores a obter o apoio de que necessitam?

Neste projeto concentramo-nos nos treinadores e nas suas necessidades. Desenvolvemos ferramentas para os ajudar a realizar o trabalho muitas vezes stressante e impedir o esgotamento profissional (*burnout*).

Pedimos à comunidade desportiva que reconheça um dos papéis mais importantes no desporto e na comunidade em geral: o papel do treinador. É uma das atividades mais difíceis porque os treinadores estão sempre presentes no processo desportivo, mas geralmente são os primeiros a culpabilizar pelo fraco desempenho de uma equipa. Em vez disso, gostaríamos de centrar a atenção no treinador e perguntar: “Como é que está? Como se sente?”

Os treinadores nunca falam sobre o quanto estão ansiosos quando a competição começa, ou sobre os seus medos e preocupações relativamente aos resultados. Não os ouvimos falar sobre as suas próprias expectativas e como sentem que devem corresponder sempre às aspirações dos que os cercam. Raramente falam sobre o medo do fracasso, a instabilidade do emprego e más condições de trabalho, os atletas difíceis ou inadaptados, e sobre outras preocupações que possam ter. Todas essas coisas podem levar ao *burnout** e deterioração da saúde mental e física.

O burnout ocorre quando profissionais dedicados e leais tomam consciência de que estão profundamente decepcionados com o emprego ou com a carreira de que retiraram grande parte da sua identidade e vontade de viver. Isso acontece quando há mudanças (esperadas ou inesperadas) que levam a que algumas coisas, ou o próprio trabalho, deixem de os inspirar e entusiasmar como antes acontecia, ou a que estes sentimentos diminuam, aumentando o tédio ou a insatisfação com as tarefas.

Mindtools, 2022

1.1 QUEM É O TREINADOR?

Muitos autores sobre desporto definem o treinador como uma pessoa-chave na formação da carreira do atleta e definem as tarefas que deve executar (Tušak e Tušak, 2001; Krevsel, 2001; Martens, 1997; Gummson, 1992 e Sabock, 1985). Tušak e Tušak (2001) referem a atividade do treinador em termos de uma abordagem complexa do atleta, enumerando seis áreas.

Planeamento da atividade. Para planear o ciclo de treino, o treinador não deve ter apenas conhecimentos sobre o desporto, mas também sobre vários outros domínios (biomecânica, psicologia, fisiologia, capacidades organizacionais...) que lhe permitam integrar na sua atividade a contribuição de diversos especialistas e coordenar o trabalho de uma equipa multidisciplinar.

Treino. Em todos os tipos de treino (físico, técnico, tático e psicológico), é importante integrar e usar novos métodos e ser inovador.

Controle do desempenho em treino. Os treinadores incentivam os atletas a monitorar constantemente a eficácia de seu próprio treino.

Cuidar globalmente do atleta. Inclui atividades com as quais os treinadores garantem o bem-estar e a disposição psicológica dos atletas: criação de boas condições externas, testar diferentes condições técnicas, ter em consideração os desejos individuais de atletas, gerir as condições prévias à atividade, manter os atletas informados, analisar e dar *feedback* após a competição, gerir a relação com os *media*...

Aconselhamento e assistência. Sobre aspetos escolares, contactos e relacionamentos com amigos, colegas de equipa, parceiros e pais.

Papel na competição. O treinador atua como modelo, ajuda o atleta a implementar as estratégias pré-competitivas e de início da competição, incentiva a adoção dos comportamentos e estratégias de competição e influencia a autoconfiança do atleta.

Como se pode ver, os treinadores têm múltiplas responsabilidades e só podem cumpri-las com muito conhecimento e constante reinvenção. As suas decisões podem ser difíceis e às vezes estranhas para os outros,

e o seu dever é rever e colocar constantemente em causa as suas próprias decisões. Com este projeto, queremos incentivar todos os atores desportivos a conversar regularmente sobre o bem-estar do treinador, bem como ensinar os treinadores e as suas equipas sobre os passos que podem dar para ficarem mais bem equipados para exercer esta vocação bonita, mas plena de stresse.

1.2 O QUE É O STRESSE?

O stresse é uma reação humana normal pela qual todos passamos. Envolve um sentimento comum quando estamos sob pressão, sobrecarregados, ou incapazes de lidar com uma situação. O stresse pode ser definido como qualquer tipo de mudança que causa tensão física, emocional ou psicológica e pode ser observada numa alteração do comportamento. É a resposta do corpo a qualquer coisa que exija atenção ou ação. Toda a gente experimenta um certo nível de stresse. O modo como lhe respondemos, no entanto, provoca uma grande diferença no nosso bem-estar geral. Existem muitos tipos de coisas na vida que podem causar stresse. Algumas das suas principais fontes relacionam-se com o trabalho, finanças, relacionamentos, parentalidade, ou dificuldades do dia a dia (Scott, E., 2022).

1.2.1 O QUE ACONTECE NO NOSSO CÉREBRO DURANTE UM EVENTO STRESSANTE?

“Não sei em que estava a pensar, não me reconheci nessa situação!” é muitas vezes a nossa resposta num evento crítico. Dizemos coisas que não queríamos. Fazemos coisas que sabemos que provocarão arrependimento. Fazemos compras estúpidas. Agimos com agressividade no calor do momento. Comemos de forma irrefletida.

Vejamos o que acontece quando estamos em stresse. Na nossa explicação, usaremos um modelo bastante simplificado. O nosso cérebro é muito mais complexo do que isso. Mas o modelo é útil para entender como somos levados e manipulados pelos nossos instintos primários.

PODEMOS DIVIDIR O CÉREBRO EM TRÊS PARTES:

Cérebro reptiliano. É a parte primitiva e animalésca do nosso cérebro que se desenvolveu há mais de 100 milhões de anos. A sua tarefa principal é a sobrevivência. Controla todas as funções que sustentam a vida do nosso corpo: frequência cardíaca, respiração, temperatura corporal, excreções, etc. Garante que permaneçamos vivos a qualquer custo.

Sistema límbico. Envolve o cérebro reptiliano e como que liga as partes do cérebro que lidam com funções superiores e inferiores. Esta parte do cérebro comanda as nossas emoções, o comportamento não verbal e os instintos. Também é responsável pelas nossas memórias e acompanha as experiências agradáveis e desagradáveis. O cérebro límbico molda muito dos nossos comportamentos e relacionamentos.

Neocórtex. É a camada mais externa do cérebro e está ligada às habilidades cognitivas superiores. Permite o pensamento lógico e complexo. Dá-nos a capacidade do pensamento abstrato, da linguagem, da imaginação, da arte e do pensamento de ordem superior como pensar no que pensamos. O neocórtex é o que nos separa dos animais (Paul D. MacLean, 1969).

O MODELO DO CÉREBRO TRINO

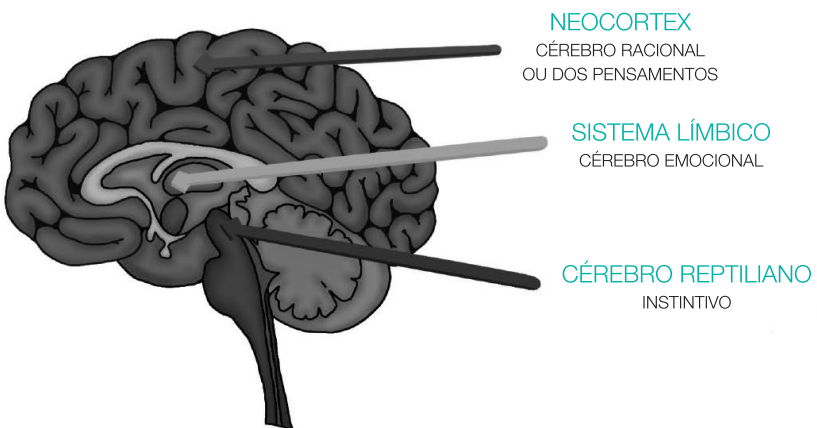


Figura 1 As três partes do cérebro.

Do ponto de vista evolutivo, os nossos antepassados estavam constantemente sob ameaças. Tinham de estar sempre alerta e reagir instantaneamente. Se nos depararmos com um tigre pronto a atacar, não há tempo para pensar. Se tentarmos seguir a lógica para determinar o passo seguinte, seremos demasiado lentos e não sobreviveremos. Por isso, nestas situações o cérebro reptiliano substitui o neocórtex (que é lento e exige mais energia). Ativa a resposta corporal de lutar ou fugir. As ações e emoções que emergem do cérebro reptiliano surgem automaticamente, sem termos de pensar. O cérebro reptiliano é simples, mas muito eficiente em manter-nos vivos.

A resposta de lutar ou fugir, também conhecida como resposta aguda ao stresse, refere-se à reação fisiológica que ocorre quando estamos na presença de algo que é mental ou fisicamente terrível. Esta resposta é desencadeada pela libertação de hormonas que preparam o corpo para ficar e lidar com a ameaça, ou para fugir para um lugar seguro.

Goldstein, 2010

O QUE ATIVA O CÉREBRO REPTILIANO?

Existem certos gatilhos que ocorrem diariamente no mundo moderno e que podem ativar diretamente o cérebro reptiliano. Quando isso acontece, o neocórtex ou cérebro pensante será ultrapassado, daí resultando um comportamento irracional.

Ameaças à segurança: qualquer coisa que ameça a nossa segurança ou da nossa família desencadeia o cérebro reptiliano. Não é apenas a segurança física, também pode ser a segurança emocional, social ou financeira. Pode, ainda, ser o facto de alguém invadir o nosso espaço pessoal, o medo de perder o emprego ou, no contexto desportivo, o medo de ser despedido do clube.

Estatuto social: durante milhares de anos, um estatuto elevado garantiu acesso a recursos e ao sucesso reprodutivo. De certa forma, ainda é assim. A possibilidade de perder ou ganhar dinheiro, poder, ou capacidade de ser atraente desencadeia o cérebro reptiliano. No desporto, o estatuto significa um contrato melhor, mudar de clube, ou ser promovido a treinador principal. É por isso que é muito comum gritarmos ou ficarmos agressivos quando a nossa autoridade é desafiada.

O **stresse** desencadeia uma combinação de reações corporais. A frequência cardíaca dispara, a respiração acelera e os músculos ficam tensos. Esta resposta, também conhecida como o “modo de lutar ou fugir”, evoluiu como um mecanismo de sobrevivência e permitiu que os nossos antepassados reagissem rapidamente às situações ameaçadoras da vida.

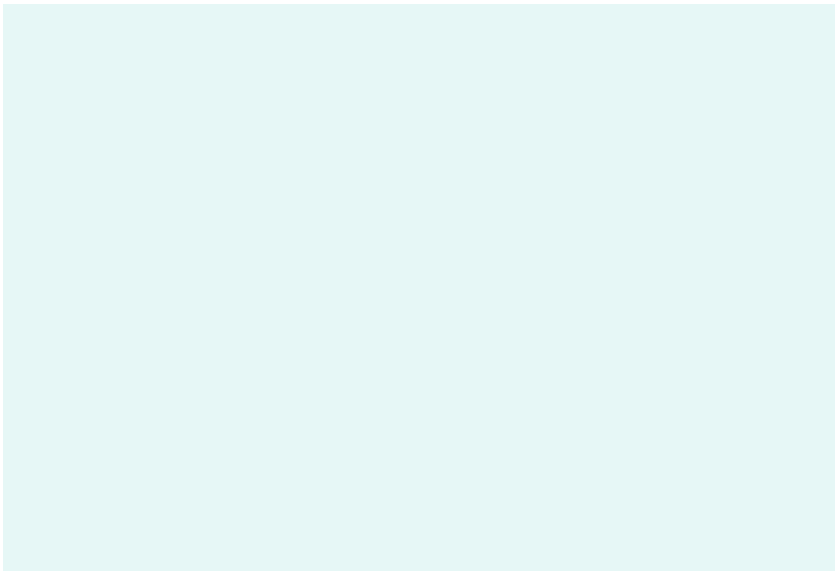
A **excitação sexual, a fome e as adições** também desencadeiam o cérebro reptiliano (Dismantledmind, 2020). O corpo também reage intensamente aos stressores que não ameaçam a vida, tais como os engarrafamentos de trânsito, a pressão de trabalho, ou as dificuldades nos relacionamentos. Nestas situações, o cérebro reptiliano substitui o neocórtex.

EXEMPLO

O estudante-atleta está a sofrer bullying na escola e acaba de descobrir que o pai está gravemente doente. O seu desempenho desportivo começou a piorar porque o foco está mais na sua segurança e na sobrevivência do pai e, portanto, o neocórtex diminui o controle. Por esta razão podemos ver um retrocesso nos resultados desportivos, embora se aplique nos treinos.

ESCREVA SEU PRÓPRIO EXEMPLO:

Faça uma lista dos factores de stress que mais o afectam.



1.2.2 LISTA DE POSSÍVEIS STRESSORES, RESPOSTAS COMUNS AO STRESSE E TÉCNICAS DE GESTÃO DE STRESSE

Na Tabela 1 consta a lista atualizada para este projeto das técnicas de coping mais importantes, segundo Lázaro e Folkman (1984), Meichenbaum (1971) e Taylor (1992).

FATOR DE STRESSE	REAÇÃO AO STRESSE	TÉCNICAS DE GESTÃO DO STRESSE
PESSOAL		
Duvidar de si próprio	Negatividade, depressão.	<i>Mindfulness</i> . Reestruturação dos pensamentos prejudiciais (reestruturação cognitiva, técnica ABC) e desenvolvimento de hábitos de pensamento afirmativo (pensamento orientado para a solução e para a tarefa).
Saúde física	Exaustão, doença.	Exercício físico regular, dieta saudável, consultas e aconselhamento regulares com um médico. Exercícios de relaxamento.
Falta de competências	Confusão, sentimento de desamparo.	Avaliação e desenvolvimento de competências.
SOCIAL		
Falta de apoio	Solidão.	Desenvolvimento do sistema de suporte Social (Sistema de Suporte do Treinador).
Conflitos na equipa	Raiva.	<i>Team building</i> , fazer pausas, elaborar um plano-horário realista, resolução de problemas, técnica FSF.

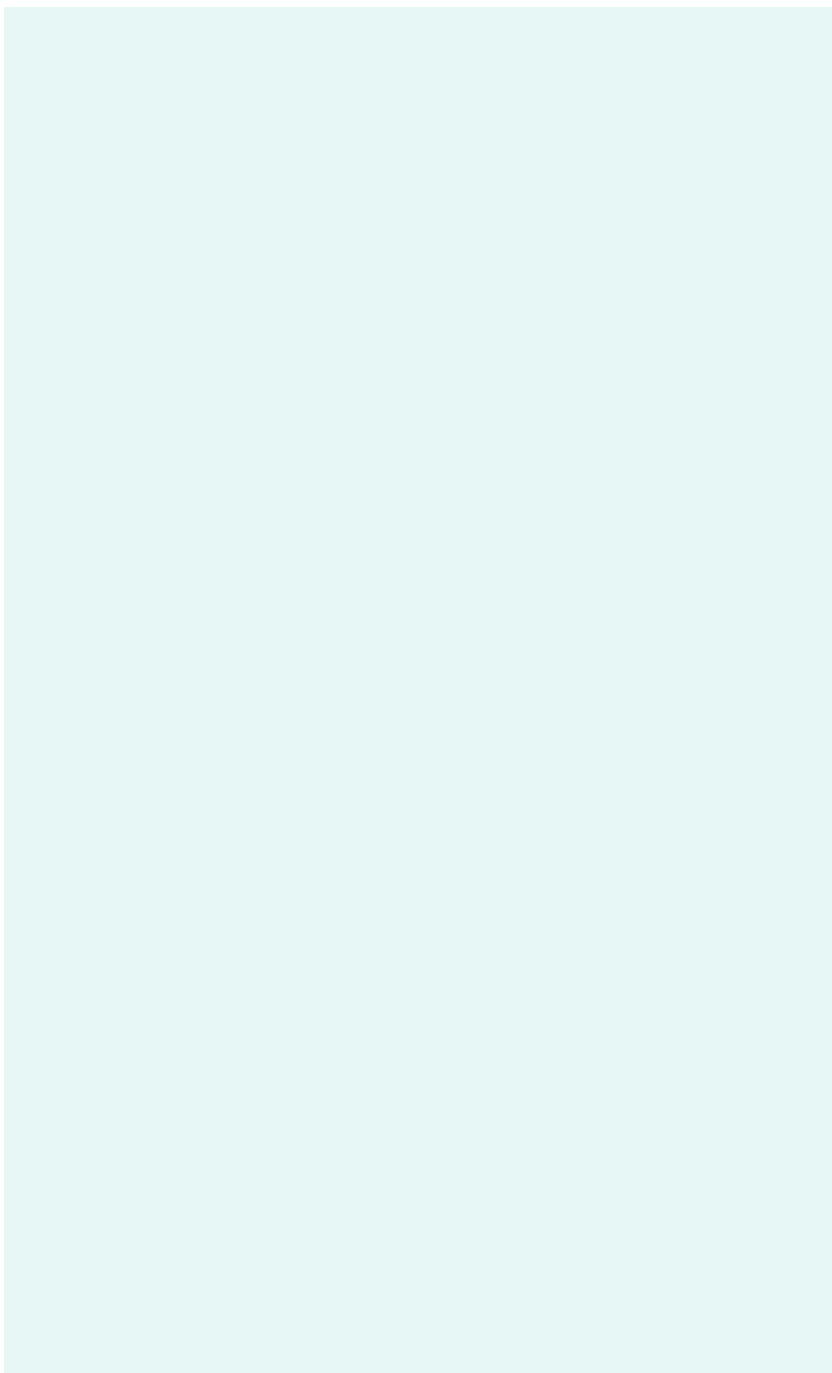
Continua na página seguinte

Continuação

FATOR DE STRESSE	REAÇÃO AO STRESSE	TÉCNICAS DE GESTÃO DO STRESSE
Pressões externas: adeptos, media, pais ...	Ansiedade.	Organizar contactos programados com os media, adeptos e pais, técnicas de relaxação, treino de assertividade, melhorar as habilidades de comunicação. Resolução de problemas.
ORGANIZACIONAL		
Trabalho diário	Exaustão, doença.	Planear tempo de recuperação e de descanso. Autoconsciência, reconhecimento de quando se está cansado, preparar um bom sistema de aviso para fazer uma pausa.
Viajar	Solidão, isolamento.	Procurar, criar e desenvolver uma adequada rede pessoal de comunicação (Sistema de Suporte do Treinador).
Sobrecarga de responsabilidade	Procrastinação, frustração.	Delegar responsabilidades, planear a época com antecedência e preparar planos de reserva.
Problemas administrativos	Confusão, ineficiência.	Procurar ajuda de assistentes de gestão.
Pressão temporal	Raiva, sentimento de desamparo.	Treino de gestão de tempo. <i>mindfulness</i> , consciência da situação.

Tabela 1 Tipos de *stressores*, reações ao *stress* e sugestões de técnicas para gerir as consequências negativas do *stress* (Taylor, 1992).

ESCREVA SEU PRÓPRIO EXEMPLO:





2



TÉCNICAS E EXEMPLOS

2

TÉCNICAS E EXEMPLOS

GESTÃO DE STRESSE: COMO LIDAR COM SITUAÇÕES DE STRESSE

Propomos aqui algumas técnicas e estratégias que podem ser usadas por qualquer treinador e que provaram ser eficazes na gestão do stresse. Encontrará técnicas e exemplos de como lidar com o stresse em situações relacionadas com o desporto e vida pessoal. Após cada exemplo, tem um espaço onde poderá trabalhar as situações pessoais.

2.1 MINDFULNESS E TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO

O *mindfulness* pode ser definido como o ato de prestar atenção às experiências internas e externas, sem fazer julgamento sobre elas, em cada momento presente (Kabat-Zinn, 2003). Por outras palavras, o *mindfulness* é o ato de aumentar a consciência sobre o momento presente relativamente aos eventos fisiológicos, mentais e ambientais, sem impor julgamento sobre sua qualidade ou significado (Kabat-Zinn, 1994). Ao praticar o *mindfulness*, os pensamentos são observados como simples estados passageiros da mente que não exigem ação.

O *mindfulness* presta particularmente atenção aos seguintes aspetos: propósito; momento presente; não fazer julgamentos sobre o evento.

Assim, deve dirigir-se deliberadamente a atenção para a própria experiência da pessoa, em cada momento, e para o que se passa na mente, no corpo e na vida do dia a dia. Dirige-se a atenção para as sensações corporais, emoções, objetos da consciência (pensamentos e percepções) e própria consciência (Wynne, 2007).

2.1.1 FOCAR A ATENÇÃO NA RESPIRAÇÃO

Sabe-se que as técnicas de respiração ajudam a gerir o stresse. A respiração profunda expande e relaxa o peito. Alongar e relaxar os músculos são as formas mais comuns de gerir o stresse. Ao alongar, libertam-se dos músculos substâncias como o ácido láctico, ajudando a relaxar. São também libertadas hormonas que criam felicidade e aliviam o stresse. Depois de algumas inspirações e expirações profundas, a frequência cardíaca diminui e o stresse dissipa-se lentamente.

Focar a atenção na respiração e na consciência do ato de respirar é um dos exercícios básicos e fundamentais no desenvolvimento do *mindfulness*. Com este exercício aprendemos a observar a respiração sem tentar controlá-la e alterá-la. Aprendemos a focar no momento presente, na experiência de “estar aqui e agora”. Se o exercício for realizado corretamente, focamos apenas no momento da respiração, não no anterior ou no seguinte, não alteramos a respiração (não a acalmamos ou aceleramos, nem a tornamos mais profunda). O exercício também tem o objetivo de acalmar.

Podemos observar como os pensamentos e o corpo tentam controlar a respiração (quando a observamos, inadvertidamente desaceleramo-la e tornamo-la mais profunda), e verificamos como é difícil apenas atentar na respiração sem tentar alterá-la. Podemos surpreender-nos com quanto necessitamos de treinar para manter o foco na respiração.

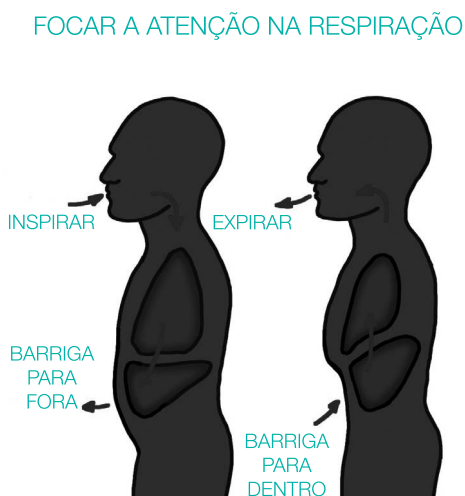


Figura 2 Focar a atenção na respiração

TOMAR CONSCIÊNCIA DA RESPIRAÇÃO

Ao treinar a tomada de consciência da respiração, o objetivo é desenvolver a capacidade de mudar a atenção para todo o processo da respiração, observando todos os seus aspetos. Por exemplo, o ar é frio ou quente, húmido ou seco? Qual é o ritmo da respiração e quais as sensações que se tem ao respirar?

SIGA AS INSTRUÇÕES SEGUINTE:

Observe o ar ao entrar pelas narinas e a expirar pela boca ou pelo nariz. O objetivo da consciência focada não é mudar o ritmo da respiração ou torná-la mais profunda, mas apenas concentrar na respiração. Contar cada respiração ajuda a que a atenção se mantenha nela. Também ajuda contar: um-inspiro, um-expiro, dois-inspiro, dois-expiro, (...), cinco-inspiro, cinco-expiro... etc. Normalmente é mais fácil manter a concentração se contar mentalmente. Quando os pensamentos escapam (também prestamos atenção a como os pensamentos vagueiam), tente novamente acalmá-los e focar na respiração.”

2.1.1.1 RESPIRAÇÃO ABDOMINAL

Em momentos de stresse elevado, a respiração fica superficial como se o ar não enchesse completamente os pulmões. Quando estamos sob stresse, acontece muitas vezes não respirarmos com o diafragma (o músculo por baixo das costelas que puxa o ar para dentro e para fora dos pulmões), o que pode provocar tonturas e aumentar ainda mais o nível de stresse.

Embora a respiração seja automática, pode ser controlada (Galanti, 2021).

SIGA AS INSTRUÇÕES SEGUINTE:

- 1. Deite-se de costas ou sente-se confortavelmente numa cadeira. Pode fechar os olhos ou concentrar-se nalguma coisa à sua frente.*
- 2. Coloque uma mão no peito e a outra na barriga. Sinta qual a mão que se move enquanto respira normalmente.*

3. *Inspire lentamente pelo nariz. Ao inspirar, sinta na mão a barriga enchendo com o ar.*

4. *Expire lentamente pela boca ou nariz e sinta a barriga a esvaziar, quase como se estivesse a encostar o umbigo à coluna.*

5. *Repita. Ao inspirar, sinta que a barriga se enche de ar. A mão sobre o peito deve ficar quase imóvel. Ao expirar, sinta a barriga relaxar e ir para dentro. Tente não contrair os músculos da barriga. Deixe apenas a respiração realizar-se naturalmente através do nariz e dos pulmões. Deixe que o ar saia da mesma forma, sem o forçar. Este exercício funciona melhor quando a expiração é mais longa do que a inspiração (ex: quatro tempos para inspirar e seis tempo para expirar)*

Por vezes, pode achar desconfortável este tipo de relaxação. Isso é normal. Mesmo assim, tomar consciência da respiração e aprender a respirar calmamente pode ajudar, mesmo que de início não seja tão relaxante. Uma boa altura para praticar esta técnica é na cama, antes de adormecer.

RESPIRAÇÃO ABDOMINAL

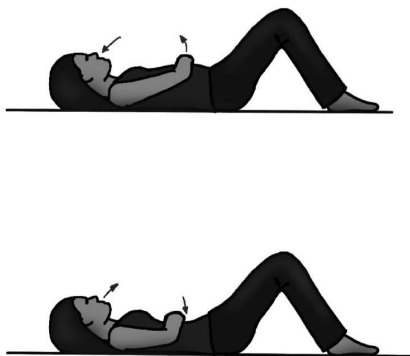


Figura 3 Respiração abdominal

2.1.1.2 RESPIRAÇÃO EM QUADRADO

Ao treinar a tomada de consciência da respiração, o objetivo é desenvolver a capacidade de mudar a atenção para todo o processo da respiração, observando todos os seus aspectos. Por exemplo, o ar é frio ou quente, húmido ou seco? Qual é o ritmo da respiração e quais as sensações que se tem ao respirar?

SIGA AS INSTRUÇÕES SEGUINTE:

1. *Encontre uma posição confortável.*
2. *Inspire lentamente durante 4 segundos.*
3. *Sustenha a respiração durante 4 segundos.*
4. *Expire lentamente durante 4 segundos.*
5. *Sustenha a respiração durante 4 segundos.*
6. *Repita este ciclo quatro vezes.*



EXEMPLO

Foi decidido ensinar exercícios respiratórios a jovens que ficavam muito nervosos durante as provas. Observaram-se imediatamente os efeitos positivos. Disseram-nos que o foco na respiração os ajudava a sentirem-se melhor nos momentos pré-competitivos. Passaram a cometer menos erros e a tensão entre os participantes melhorou. Um dos jovens que estava particularmente ansioso nos momentos prévios mal podia falar e olhava desesperadamente para o treinador. O treinador chamou-o à parte, perguntou-lhe se estava nervoso e fez com ele alguns exercícios respiratórios, o que resultou muito benéfico, relaxando-o e permitindo-lhe concentrar-se na prova.

Descreva uma situação em que pode usar uma técnica de respiração, referindo a que melhor funciona consigo.

ESCREVA SEU PRÓPRIO EXEMPLO:

Descreva uma situação em que pode usar uma técnica de respiração, referindo a que melhor funciona consigo.

2.1.1.3 ATENÇÃO MINDFUL

Como treina a atenção? Realize o exercício em baixo para consciencialização da situação. Embora a respiração seja automática, pode ser controlada (Galanti, 2021).

PRIMEIRO PASSO

Atente para onde direciona a atenção neste momento:

O que vê?

O que observa?

A que presta atenção?

SEGUNDO PASSO

Observe o que está a fazer. Por exemplo:

Estou a respirar

Estou sentado

Estou a olhar

Estou a ouvir

Estou a caminhar

Em que me quero concentrar?

Agora, treine tomar consciência da situação. Siga as instruções seguintes:

Escolha uma atividade para praticar numa atitude *mindfulness* ao longo do dia (durante alguns minutos, todos os dias, cinco dias seguidos). Por exemplo: beba uma chávena de chá, ou café; caminhe; lave os pratos à noite; tome duche com os olhos fechados; escove os dentes com a mão não habitual...

Seja o que for que esteja a fazer, esteja consciente desse momento, “aqui e agora”. Olhe, ouça, cheire, toque, sinta, respire.

Esteja sempre atento a que outros pensamentos e sensações lhe venham à mente. Depois concentre-se novamente na atividade que está a realizar numa atitude *mindfulness*.

Seja paciente e tolerante consigo mesmo. Descreva essa sua vivência em vez de a julgar como boa ou má, agradável ou desagradável. Ela é o que é.

Escreva todos os dias:

- O que observou?
- Observou que algum pensamento lhe fugia ou que mudava o seu foco de atenção?
- Descreva pelo menos um sentimento ou sensação.
- Notou alterações específicas durante o exercício (por exemplo, descontração, calma, tédio ...)? Teve problemas com alguma coisa em especial?

EXEMPLO 1

Um treinador decidiu observar o que acontece quando está a acariciar o seu gato

“Adoro poder sentir a suavidade do pelo e o calor do gato. Consigo acalmar pensamentos que me estão sempre a vir à cabeça. Enquanto acariciava o gato, notei que sou capaz de me desligar dos meus problemas e senti-me mais calmo.”

EXEMPLO 2

*Outro treinador usou a observação em atitude *mindfulness* para aumentar a sua consciência das situações dos treinos que dirigia e isso ajudou-o a melhorar a atenção aos detalhes e a fazer algumas alterações.*

Por exemplo, anteriormente, quando terminava uma parte do treino, geralmente dizia aos jogadores: “Recolham as bolas e bebam água!” Depois dos jogadores recolherem as bolas, sentavam-se no banco a beber água, mas já não ouviam o treinador e os seus comentários nem outras explicações sobre o exercício. O treinador apercebeu-se de que depois de dizer “bolas e água”, os jogadores tendiam a desconcentrar-se e deixavam de estar ali mentalmente (porque se sentiam numa pausa).

O treinador mudou o comportamento e reformulou as instruções. Ao finalizar uma determinada parte do treino, passou a chamar primeiro os jogadores para o centro do campo. Fazia, então, perguntas específicas como: “Que pensam deste exercício?”, ou “Como podemos aplicar este exercício em jogo?”, ou “Por favor, comentem como correu o exercício”.

Ficou muito satisfeito por ter melhorado a capacidade de observar as respostas da sua equipa. Também comentou que foi fácil introduzir mudanças no seu comportamento em treino. Foi muito gratificante constatar que os jogadores estavam mais felizes e capazes de manter a concentração por mais tempo.

ESCREVA SEU PRÓPRIO EXEMPLO:

Descreva uma atividade que desenvolva em *mindfulness* durante o dia durante alguns minutos, todos os dias, cinco dias seguidos).

O que observa?

Deu-se conta de algum pensamento que lhe fugia, ou mudava o foco da atenção?

*Descreva pelo menos um sentimento ou sensação:
Notou alguma mudança específica durante o exercício
(por exemplo, relaxamento, calma, tédio ...)?*

Teve problemas com alguma coisa em particular?

2.1.2 CONTROLE O QUE É CONTROLÁVEL PARA GERIR O STRESSE

Como percebemos o nosso stresse e que podemos controlar numa situação stressante? Quando enfrentamos uma determinada situação é importante percebermos o que está e o que não está sob o nosso controle. Existem muitas fontes de stresse que estão fora de nosso controle. Contudo, dirigimos muita da atenção para elas, como por exemplo: para as regras da competição, equipas adversárias, árbitros, condições atmosféricas, locais de competição, etc.

Por outro lado, há muitas coisas que podemos controlar, mas tendemos a esquecê-las: os nossos pensamentos, as nossas ações e o nosso comportamento.

Quanto mais temos algo fora do nosso controle, mais stresse isso nos causa porque tendemos a querer controlar tudo o que está à nossa volta e pode ter impacto em nós. Isso é ainda mais visível no contexto desportivo, já que os treinadores geralmente desejam controlar TUDO, desde as condições de treino até às últimas ações. Mas quanto mais cedo aceitarmos que há coisas que não controlamos, mais rápido nos livramos do stresse e do peso que isso nos causa.

O círculo menor na figura n.º 4 representa as coisas que temos sob controle. Apenas nos podemos controlar a nós mesmos, incluindo as nossas ações, como pensamos, o que fazemos, e o modo como nos comportamos e nos expressamos. Em qualquer situação, e especialmente numa situação de stresse, é importante reconhecer o que está sob nosso controle e o que não está. Controlamos o modo como percebemos a situação, o que pensamos sobre ela e como vamos reagir, que ações e decisões vamos tomar.

O círculo intermédio representa coisas que não estão diretamente sob o nosso controle, mas sobre as quais temos influência. Podemos afetá-las de maneira positiva ou negativa. Se nos mantivermos controlados, podemos ter uma influência positiva nos outros, como seja a nossa equipa, os nossos colegas e os nossos atletas. Pensemos numa situação durante a competição em que ficamos agitados porque a equipa não joga da maneira como a preparámos. Ficamos desconfortáveis, começamos a tomar decisões irracionais e ficamos focados nas nossas más decisões. Em vez disso, recentremo-nos e tomemos consciência do que podemos controlar. Cuidadosamente, pensemos em como responder às ações

dos adversários e organizemos mentalmente as instruções a dar durante uma pausa, ou no intervalo. Concentremo-nos nas soluções, decisões e estratégias que podem influenciar positivamente os atletas na continuação do jogo ou a competir de forma diferente. Se o nosso comportamento e decisões sob a pressão da competição permanecerem sob controle, haverá uma oportunidade que também afetará positivamente os nossos jogadores e ajudá-los-á a dirigir a atenção para as coisas que eles podem controlar –o seu desempenho e não o resultado final que não depende apenas deles.

Por outro lado, existem também coisas que não estão sob nosso controle e que pouco podemos influenciar, as quais estão representadas no círculo maior. São, por exemplo, a organização do evento, as outras equipas, os adversários, as condições do tempo, a programação dos jogos e torneios, etc.

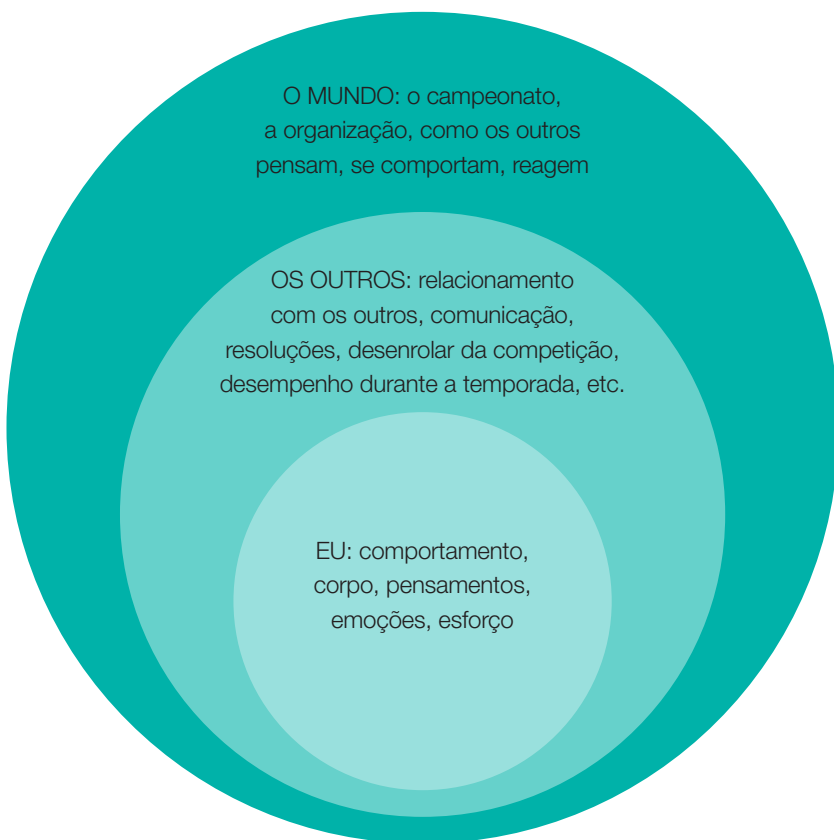


Figura 4 Controle o controlável

2.1.2.1 A TÉCNICA ABC

Imagine uma situação que normalmente lhe causa muito stresse. Tome consciência das suas reações, pensamentos e sentimentos nessa situação específica. Quando perguntamos às pessoas como reagiriam, vemos que pessoas diferentes reagem de maneira diferente à mesma situação. A mesma situação pode desencadear respostas distintas. Por exemplo, a pessoa com quem marcou um encontro chegou atrasada. Qual é o seu pensamento e reação imediata? Grita com a pessoa? Fica muito irritado? Sente-se ofendido e deixa o local sem explicação?

Como reagem as pessoas em situações de stresse? Fogem, lutam, lidam com a situação, ou bloqueiam (incapazes de reagir, quase sem conseguirem respirar)?

Algumas dessas reações e sentimentos têm lugar de forma consciente, mas muitas outras são inconscientes, tendo origem nas nossas primeiras experiências, nas nossas crenças e regras, bem como nos valores e normas que recebemos da educação. As crenças, preocupações e interpretações que realizamos das situações afetam fortemente as nossas emoções e comportamentos. A interpretação subjetiva dos eventos pode influenciar o modo como nos sentimos e comportamos, bem como vivenciamos a situação.

Como podem os treinadores tornar-se mais conscientes das suas reações a situações de stresse? A técnica ABC pode ser usada com esse propósito. A sigla decorre do inglês Activating events (A), Beliefs” (B), Consequences (C) que poderemos traduzir por “Acontecimentos Desencadeadores”, “Crenças” e “Consequências”.

O modelo ABC é uma técnica usada na terapia cognitivo-comportamental (TCC) que visa ajudar os indivíduos a reformular os seus pensamentos e sentimentos negativos de uma maneira positiva e a tomarem consciência de como os seus pensamentos e sentimentos afetam o comportamento. Este modelo é usado para ajudar as pessoas a desenvolverem respostas mais saudáveis.

Albert Ellis formulou em 1955 o seu modelo ABC, descrevendo como um acontecimento ativador (A) contribui para as “reações emocionais e comportamentais” das pessoas” (C), uma vez que são influenciadas pelas crenças das pessoas sobre os “acontecimentos activadores” (B). Nas experiências negativas, a primeira coisa que fazemos naturalmente e

de forma inconsciente é explicar a nós mesmos o que causou a situação. As crenças que temos relativamente às causas da adversidade determinam o modo como reagimos (Ellis, 1991; Ramnero & Torneke, 2008).

A – ACONTECIMENTO OU SITUAÇÃO ATIVADORA. Ocorrência de uma situação negativa: evento ativador.

Descreva a situação e o que desencadeou: o contexto à sua volta, as outras pessoas, experiências, a sua história, as suas próprias características, as suas memórias. O que aconteceu?

B – CRENÇAS. A explicação encontrada para a situação ocorrer.

Porque aconteceu isto? Qual é o primeiro pensamento que lhe vem à mente? Estas explicações relacionam-se geralmente com as experiências passadas, com as crenças mais fortes que temos sobre nós mesmos, sobre o mundo e sobre os outros, bom como com os nossos valores.

Com base nas nossas experiências e educação, podemos formar CRENÇAS RÍGIDAS OU FLEXÍVEIS. Se as nossas crenças são rígidas, geralmente percebemos a situação como ameaçadora. Ao contrário, se as nossas crenças são mais flexíveis, geralmente percebemos a situação como um desafio.

C – CONSEQUÊNCIAS. Os sentimentos e comportamentos de resposta à adversidade, causados pelas crenças.

Qual é a nossa reação a essa situação? Como nos comportamos, reagimos e o que fazemos? O que dizemos em voz alta ou a nós mesmos? Quais são as nossas reações fisiológicas (frequência cardíaca, rubor do rosto, respiração superficial, tensão muscular, tremor, etc)?

EXEMPLO

- *Situação: o treinador atrasou-se para o treino.*
- *Interpretação: “Eu nunca me atraso. Isto não pode acontecer comigo, não é habitual em mim. Só os desleixados se atrasam.”*
- *Pensamentos: “Como irão os nadadores para a piscina? Talvez comecem o treino sem mim... Conseguirei cumprir o plano de treino? O coordenador não vai gostar e vai repreender-me. Os meus colegas vão fazer comentários.”*

- *Emoções: stresse, nervosismo, raiva, medo, dor no estômago.*
- *Comportamento: fazer as coisas à pressa, emburrar com os outros, comportamento irritado, procurar desculpas e explicações pelo atraso, esperar que ninguém perceba...*

ESCREVA SEU PRÓPRIO EXEMPLO:

RelatórioABC

Preencha o relatório 3-4 vezes, pelo menos uma vez por semana por exemplo, em cada quarta-feira), durante 3-4 semanas. Pense numa situação e percorra os seguintes passos:

1.- SITUAÇÃO: descreva a situação e o que a desencadeou.

2.- INTERPRETAÇÃO: como interpretou a situação?
O que valoriza, que crenças, experiências e regras levaram a essa interpretação?

3.- PENSAMENTOS: qual foi o primeiro pensamento que lhe passou por mente?

4.- EMOÇÕES: que se passou com os seus sentimentos, sentiu-se descontraido, calmo, agitado, ou de outra forma?

5.- COMPORTAMENTO: o que fez? Como se comportou ou reagiu?

Lembre-se de independentemente do que aconteça, seja qual for o desafio que enfrente, deve permanecer proativo e orientado para a solução. É importante considerar os problemas como “desafios” ou “oportunidades” que o podem ajudar a ser melhor. Ao fazer isso, também estará a dar um exemplo aos seus atletas. Com uma atitude positiva pode influenciar a possibilidade de sucesso da equipa/clube.

2.1.2.2 A TÉCNICA DE RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

A técnica de resolução de problemas pode ser muito útil ao enfrentar alguns problemas de organização. Enquanto equipa, podem debater livremente, procurando ideias para encontrar a melhor solução. Inclui as seguintes etapas:

0 – O QUE ESTÁ SOB CONTROLE NESTA SITUAÇÃO? Este é o ponto de partida “zero”, ou seja, a primeira coisa que deve estar na sua lista de verificação.

1 – DEFINIR O PROBLEMA. Nesta primeira etapa, tente definir o problema detalhadamente. A definição e os factos por trás do problema são informações valiosas para encontrar as soluções.

2 – OUTRA PERSPETIVA. Nesta etapa tente ver o problema de uma perspetiva diferente. Tente vê-lo como se tivesse acontecido a alguém que conhece e veja como o encararia nessa circunstância. Uma vez que está a adotar um ponto de vista diferente, como se não estivesse envolvido nele, isso pode revelar-lhe outros aspetos do problema e possivelmente descobrir outras coisas e novas informações.

3 – QUE RESULTADO PRETENDE? Que tipo de resultado deseja? Que pretende obter? Como gostaria que a situação se resolvesse? O que espera que aconteça como resultado dessa situação? Pode admitir que essa situação tenha várias saídas adequadas (não apenas uma)?

4 – QUE SOLUÇÃO (OU SOLUÇÕES) EXISTE(M)? Nesta etapa anote quaisquer soluções que lhe venham à mente. Pense em qualquer solução que se possa aplicar à situação que deseja resolver. Seja criativo, imaginativo e orientado para a solução.

5 - AVALIAR AS SOLUÇÕES. Depois de escrever as diferentes soluções possíveis, tente avaliar quais as mais aplicáveis. Classifique-as de acordo com a aplicabilidade de cada uma. Avalie os prós e os contras de cada solução com base no resultado desejado que foi definido na etapa 3.

6 – SELECIONAR A MELHOR SOLUÇÃO. De todas as soluções possíveis que anotou, selecione a mais aplicável por ter mais vantagens.

7 – TESTAR A SOLUÇÃO. Nesta etapa aplique a solução selecionada. Teste se essa solução conduz ao resultado desejado.

8 – AJUSTAR A SOLUÇÃO. Se necessário, ajuste a solução encontrada na etapa 7 que pode não ter funcionado bem. Pode adotar a solução seguinte da sua lista, ou adaptar a primeira que selecionou de uma forma que se aplique melhor.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

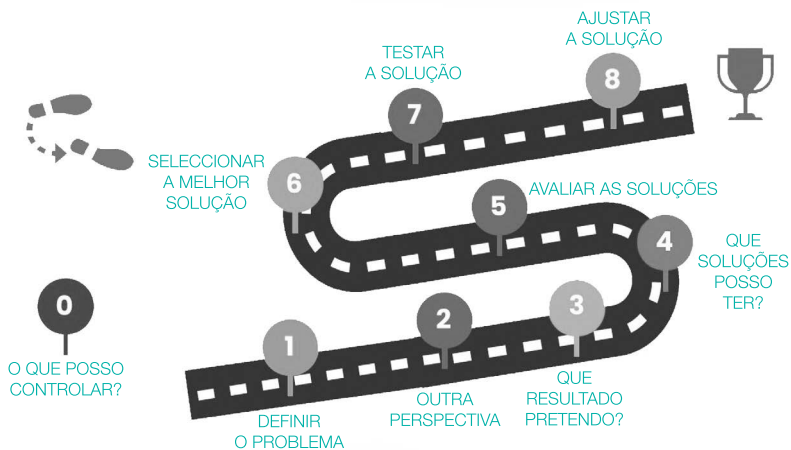


Figura 5 Roteiro do método de solução de problemas (roadmap)

EXEMPLO

Uma jovem promessa informou-o de que não poderá treinar todos os dias, em particular na sessão da semana que termina mais tarde, às 21.00h.

A equipa de treinadores do clube decidiu usar a técnica de resolução de problemas, percorrendo as seguintes etapas:

0) O QUE ESTÁ SOB CONTROLE?

*Controlamos como comunicar com o jogador e seus pais.
Podemos apresentar várias soluções possíveis.
Também controlamos o horário e as tarefas de treino.*

1) DEFINA O PROBLEMA E DESCREVA A SITUAÇÃO:

A jogadora deita-se cedo, por volta das 21.00 h, o que a leva a perder uma ou duas sessões de treino semanais. Os treinos à noite são para as seniores, mas ela foi convidada porque é muito promissora e tem tido grandes progressos. É possível que isso represente para ela uma pressão, uma obrigação adicional de jogar no escalão seguinte, já que é efetiva na equipa júnior.

2) *MUDE A SUA PERSPETIVA DO PROBLEMA:*

Os pais estão corretos ao querer que ela se deite cedo, considerando a sua idade e as obrigações escolares. Nos treinos das seniores todas as jogadoras são mais velhas do que ela.

3) *QUAL É O SEU OBJETIVO NESTA SITUAÇÃO, QUE RESULTADO PRETENDE?*

Queremos que ela fique no clube, esteja feliz e evolua como jogadora.

4) *QUE SOLUÇÕES SÃO POSSÍVEIS?*

A – A jogadora treina apenas com o seu escalão etário.

B – Vai aos treinos das seniores, mas pode faltar aos que terminam depois das 21.00h.

C – Pode competir apenas no seu escalão, mas treinar com as seniores, exceto nos treinos que terminam após as 21.00 h.

D – Vai a uns treinos do seu escalão e a outros das seniores, competindo pela equipa sénior apenas nos jogos em casa.

5) *AVALIE CADA UMA DAS POSSÍVEIS SOLUÇÕES. QUAIS SÃO OS PRÓS E CONTRAS DE CADA UMA?*

C e D parecem ser as soluções melhores e mais realistas.

6) *ESCOLHA A MELHOR SOLUÇÃO:*

Solução C: competir com o seu escalão, mas treinar também com as seniores, exceto nos treinos que terminam às 21.00 h. Essa solução será apresentada à jogadora e aos pais.

7) *APLIQUE A SOLUÇÃO E TESTE-A LOGO QUE POSSÍVEL:*

Na reunião com a jovem jogadora e os seus pais ficou acordado que ela treinaria com o seu escalão e com as seniores exceto nos treinos de quarta-feira.

8) *AJUSTE A SOLUÇÃO, SE NECESSÁRIO:*

Não foi necessário proceder a alterações.

ESCREVA AS SUAS PRÓPRIAS ETAPAS DE RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

2.1.3 APOIO PSICOLÓGICO ENTRE PARES

Os primeiros socorros psicológicos entre pares são um sistema de apoio a treinadores, membros da equipa e atletas após um evento de elevado stresse, ou crítico.

O conceito do sistema de apoio psicológico ao treinador entre pares reduz o stresse nocivo e torna o treinador consciente das possíveis reações emocionais, cognitivas, físicas ou comportamentais que decorrem de incidentes críticos e eventos stressantes. Pode impedir o *burnout* e sentimentos de incompetência relativamente ao seu papel de treinador. Desenvolve confiança e cooperação no grupo através da troca de experiências porque, se alguém lhe transmitir a experiência de como se sentiu numa determinada situação, quando vier a viver algo semelhante, estará consciente do que poderá sentir e pode trabalhar para lidar com isso.

Todas as pessoas reagem a situações difíceis de maneira diferente. Existem duas causas principais:

- a) as pessoas têm diferentes redes de suporte que as ajudam a superar a crise (família, amigos, colegas de trabalho, bens materiais, fontes de suporte externo);
- b) as pessoas têm diferentes recursos internos de enfrentamento (*coping*) que são igualmente importantes, tais como autoconfiança, elevada autoestima, proatividade, visão positiva na vida, atitude orientada para as soluções e resiliência.

2.1.3.1 A REAÇÃO NORMAL A UM EVENTO TRAUMÁTICO

Como reconhecer que alguém enfrenta um evento traumático?

A ameaça que enfrentamos numa situação crítica (física, emocional, psicológica) desencadeia os sistemas de alarme corporal para nos proteger. O cérebro reconhece o evento como perigoso e desencadeia uma reação em cadeia de eventos fisiológicos. O sistema de alarme no cérebro garante que o corpo começa a produzir as substâncias necessárias.

As reações corporais incluem aumento da frequência cardíaca e níveis mais elevados de oxigénio e açúcar no sangue, permitindo maior afluxo

de sangue nos músculos e melhor preparação destes para a atividade.

A reação a um evento traumático ocorre em quatro níveis: cognitivo, físico, emocional e comportamental. Na sua condição de treinador, é importante que conheça essas reações e reconheça quando alguém está em distresse (stresse negativo). Podemos não perceber uma situação como estando a causar-nos stresse, mas outra pessoa pode perceber como estamos a ficar afetados. Pode, assim, ajudar os seus atletas a tomar consciência da situação que estão a viver.

Possíveis eventos críticos causadores de stresse no contexto desportivo:

- lesão;
- perder um jogo importante;
- violência, assédio de um membro da equipa;
- não ser convocado ou perder o lugar na equipa;
- perder o emprego;
- não ser capaz de regressar após uma lesão;
- eventos de crise pessoal: um membro da família envolvido num problema, divórcio, problemas escolares, etc.

2.1.3.2 O MODELO FSF: FACTOS – SENTIMENTOS – FUTURO

Para ajudar um colega numa situação de stresse, primeiro tente tirar a pessoa da situação e encontrar um lugar calmo que a faça sentir em segurança. Pergunte-lhe o que precisa. Assegure-lhe que a conversa é privada e confidencial. Após o choque inicial, quando a pessoa se acalmar, use as seguintes etapas do modelo FSF:

1 – FACTOS

Deixa a pessoa descrever o que aconteceu tal como ela a vê. Não a julgue porque qualquer experiência de stresse e de trauma é muito subjetiva. Limite-se a reunir as informações através da escuta ativa.

2 – SENTIMENTOS

Transmita à pessoa que é normal ter pensamentos ou emoções muito fortes. Não há emoções certas ou erradas. Seja empático e aceite o ponto de vista da pessoa.

3 – FUTURO

Informe a pessoa de que pode experimentar mais reações nas horas ou dias seguintes, como insónias, perda de apetite ou dificuldade de concentração. Diga-lhe que são reações normais e geralmente de curta duração. Estimule-a ao autocuidado, como manter-se em contacto com os entes queridos, ou qualquer atividade saudável que lhe traga uma sensação de paz. Sugira-lhe que até ao final do dia faça planos específicos para esse dia e os partilhe consigo.

EXEMPLO

Os jogadores estão tristes e zangados porque perderam um jogo importante. Estão sentados em silêncio no vestiário, ninguém quer falar com os companheiros ou com o treinador.

1 – FACTOS

O que aconteceu, do ponto de vista deles:

“Perdemos um jogo que devíamos vencer. Devíamos ter jogado melhor e este resultado não mostra a nossa real capacidade. Não realizámos o que treinámos, não cumprimos o plano para o jogo.”

2 – SENTIMENTOS

Descreva como se sente, sem fazer um julgamento.

“Sentimos que falámos muito sobre ganhar e sobre o resultado. Não nos divertimos durante o jogo. A nossa autoconfiança e a confiança na equipa é baixa.”

O treinador responde que essas emoções são normais e passarão em alguns dias.

3 – FUTURO

O que está feito, está feito. Não podemos voltar atrás. O que há a fazer neste momento é continuar o dia e cumprir as tarefas normais ao chegar casa. Trabalharemos para recuperar a confiança na equipa e, enquanto treinador, quero que desfrutem das competições e tenham prazer no jogo.

ESCREVA SEU PRÓPRIO EXEMPLO:

1- FACTOS

2 - SENTIMENTOS

3 - FUTURO

2.1.3.3 SUPORTE SOCIAL DO TREINADOR

Às vezes, vivem-se situações de stresse agudo ou um evento traumático no contexto do desporto (por exemplo, uma lesão). Este tipo de situações precisa de uma abordagem diferente e está mais próxima do conceito de “primeiros socorros psicológicos”. A reação imediata ao stresse deve ser minimizada e a pessoa afetada deve ser ajudada a ficar em segurança. Por outro lado, as pessoas que testemunham um acidente ou um evento traumático também podem ter uma resposta traumática à situação.

PODE SEGUIR-SE OS SEGUINTE PASSOS:

1 – ESTRUTURE A SITUAÇÃO

Tente assumir o controle da situação. Deixe claro para todos os envolvidos que está lá para os ajudar.

2 – ENTRE EM CONTACTO COM AS PESSOAS EM STRESSE

Trate-as pelo nome e fale diretamente com elas enquanto lhes capta toda a atenção. Tente adaptar-se ao nível de energia que manifestam. Se eles estão apáticos, descreva o que aconteceu, verifique se o ambiente está calmo e fale com uma voz calma. Se estiverem agitados, tente respirar com eles.

3 – CALMA, SEGURANÇA E REORIENTAÇÃO

Tente trazer as pessoas de volta ao momento presente. Descreva a situação e transmita-lhes que estão seguros. Leve-os para um local tranquilo, ou dê um passeio longe do ambiente de stresse.

4 – DEIXE-OS FALAR

Não faça perguntas nem julgamentos. Limite-se a deixá-los falar.

5 – DESCREVA O ESTADO, CONDIÇÃO E SITUAÇÃO EM QUE A PESSOA ESTÁ

Diga-lhes que estão em choque e o que podem estar a sentir.

6 – PERGUNTE À PESSOA O QUE NECESSITA

Ofereça-lhes água e pergunte o que precisam nesse momento.

7 – CUIDE DAS SUAS REDES DE SUPORTE PESSOAL.

Pergunte se pode ligar para alguém que os ajude.

8 – AÇÕES POSTERIORES

O que quer que a pessoa em stresse deseje fazer, quer queira ir para casa ou ficar, não deve ter indicação para qualquer tarefa importante. Fale com eles e deixe-os descrever o que farão até ao final do dia.

EXEMPLO

Situação: durante o treino, na piscina, um nadador desmaia debaixo de água.

1) ESTRUTURAR A SITUAÇÃO:

Depois do nadador estar a salvo, fora da água, o treinador garantiu-lhe que estava tudo bem, que ele estava seguro e que o treinador estava ali para o que fosse preciso.

2) CONTACTO COM A PESSOA EM STRESSE:

O treinador assegurou-se de que o nadador lhe prestava atenção e fez algumas respirações profundas com ele.

3) CALMA, SEGURANÇA E REORIENTAÇÃO:

O treinador explicou o que tinha acontecido, que tinha desmaiado debaixo de água, mas que já estava em segurança, e levou-o para um local tranquilo.

4) DEIXAR A PESSOA FALAR:

O treinador pediu ao nadador que descrevesse o que aconteceu e deixou-o expressar a sua reação à situação.

5) DESCRERER O ESTADO, CONDIÇÃO E SITUAÇÃO DA PESSOA:

O treinador explicou ao nadador que podia estar a sentir emoções muito fortes, o que seria natural.

6) PERGUNTAR À PESSOA O QUE PRECISA:

O treinador perguntou ao nadador como se estava a sentir nesse momento e se havia algo de que precisasse. Perguntou-lhe se queria ficar no treino ou ir para casa.

7) CUIDAR DAS REDES DE SUPORTE PESSOAL:

Após o treino, o treinador explicou aos pais do jovem o que aconteceu.

8) AÇÕES POSTERIORES:

O treinador conversou com a equipa sobre aquilo a que os nadadores deveriam prestar atenção no próximo treino e como reagir neste tipo de situação.

ESCREVA SEU PRÓPRIO EXEMPLO:

1 – ESTRUTURA

2 – CONTACTO PESSOAL

3 – REORIENTAÇÕES

4 – A CONVERSA

5 – DESCREVER, EXPLICAR

6 – PERGUNTAR O QUE NECESSITA

7 – REDES SOCIAIS

8 – AÇÕES FUTURAS





CONCLUSÃO
ANEXOS
FONTES E BIBLIOGRAFIA

3

CONCLUSÃO

Este manual resulta de um projeto de dois anos sobre gestão do stresse, resolução de problemas e técnicas centradas na solução, com treinadores de quatro modalidades desportivas e igual número de países.

A capacidade dos treinadores lidarem com fatores de stresse de modo eficaz e construtivo tem um impacto significativo nos seus desempenhos, bem como na saúde mental e física. É importante que desenvolvam técnicas eficazes de lidar com o stresse (*coping*).

Durante a realização do projeto, os treinadores aprenderam com sucesso a lidar com os fatores de stresse no ambiente de trabalho. Aprenderam as técnicas apresentadas neste manual que se revelaram muito benéficas. Relataram a aplicação destas técnicas nos seus contextos de trabalho e de vida quotidiana. Manifestaram a intenção de continuar a usá-las porque constataram os benefícios nas diferentes áreas da vida.

Os treinadores também apontaram a importância das reuniões realizadas para troca de experiências durante o projeto transnacional e a importância dessas reuniões no seu processo de aprendizagem. Tornaram-se mais conscientes de que não são os únicos com os problemas na prática profissional, percebendo como tais problemas são comuns a muitos treinadores em diferentes níveis e em diversos desportos e países do mundo. Acreditamos que os treinadores poderão implementar as técnicas aprendidas nos seus clubes, bem como noutros domínios da vida.

Caros treinadores que cuidam dos vossos atletas, por favor cuidem-se também!

4

ANEXOS OUTRAS TÉCNICAS, DIRETRIZES, ETC.

TÉCNICAS DE GESTÃO DE TEMPO

Interrupções. O treinador sai ocasionalmente de uma situação, não fugindo, mas agindo de forma preventiva.

a) Pausas de curta duração. Pode ser uma pequena pausa (ex: 15 min.) para se retirar por momentos do local e fazer uma curta caminhada para descontraír mentalmente. Pode também ser um tempo dedicado a atividades físicas e recreativas que ajudam a aliviar o stresse.

b) Pausa de média/longa duração. Alguns dias de descanso, ou um período de férias, são importantes para a regeneração física e mental dos treinadores, contribuindo para um regresso relaxado ao trabalho, com novas ideias e energia suficiente para lidar com os problemas inerentes ao treino desportivo.

Plano-horário realista. É vulgar que um treinador motivado para o seu trabalho caia na situação de ter muitas tarefas no seu dia a dia. Ao tentar cumpri-las eficazmente, o trabalho complica-se e prolonga-se para os fins de semana e noites. Será normal que tal aconteça ocasionalmente, mas manter essa pressão constante é negativo para o bem-estar e saúde mental. Assim, é importante elaborar um horário e plano de trabalho organizado que permita agendar eficientemente as atividades diárias onde se incluem as tarefas mais demoradas, prevendo um espaço para situações inesperadas e mais exigentes.

OBJETIVOS REALISTAS DE ORGANIZAÇÃO PESSOAL:

Delegar tarefas. É uma estratégia e competência que mantém o treinador organizado, ao mesmo tempo que alivia a sua carga diária de trabalho. O treinador assistente e o pessoal do clube podem realizar algumas tarefas

(telefonemas, gestão geral, contactos diversos, etc.). É útil que o treinador faça em conjunto com colaboradores o planeamento da época, das viagens, das reuniões, etc. Se confiar nas pessoas à sua volta, poderá reduzir significativamente o stresse inerente ao trabalho.

Reservar um período para atividade física: os treinadores dedicam todo o seu tempo à preparação dos atletas para lhes permitir dar o melhor, mas esquecem-se de si mesmos. Dizem não terem tempo para manter a forma. A maioria dos treinadores foram atletas e conhecem o sentimento de estar em forma, mas relembremos os seus benefícios:

- Melhora a autoconfiança, autoestima pessoal e autoestima corporal.
- Ajuda a manter um peso saudável.
- A libertação de endorfinas provoca um sentimento de bem-estar, e os músculos relaxados aliviam o stresse físico e mal-estar psicológico.
- O exercício é uma das formas mais fáceis e benéficas de aliviar o stresse, que o treinador deve manter em mente, apesar de ser fácil esquecer o momento de treino pessoal após um longo dia de trabalho.
- O treinador constitui-se como modelo para os atletas na ideia de que o compromisso com o desporto e a saúde deve durar toda a vida.

Passar tempo com as pessoas queridas. A programação desportiva é tipicamente composta por competições ao fim de semana e treinos da parte da tarde e noite, mas também durante a manhã em níveis superiores de prática. A agenda assim tão preenchida leva a que o treinador tenda a perder contacto com os amigos e a reduzir o tempo com a família. Para o evitar, é importante planear tempo para estar com o seu círculo familiar e de amizade, o que contribui também para reduzir o nível de stresse do treinador. É importante estar com os amigos, quer do desporto, quer de outros contextos, com os quais pode conviver e desabafar, e cuja ajuda pode contribuir para novas perspetivas e ideias. O contacto pode ser mantido com um telefonema, uma refeição em conjunto ou uma breve conversa. A família e os amigos são quem equilibra a carreira profissional com a vida pessoal e são essenciais para a estabilidade psicológica em tempos de incerteza. Sem margem para dúvida, o treinador deve manter contacto com as pessoas mais importantes para ele.

Manter os hobbies. Assegure-se que mantém a vida fora do mundo do desporto. À primeira vista, um *hobby* pode parecer uma distração e perda de tempo para a profissão. No entanto, o foco noutras atividades e manter interesses fora dos treinos é essencial para relaxar a mente, o que ajuda a que apareçam novas ideias. O tipo de *hobby* adotado deve permitir coordená-lo com os horários durante a época desportiva. Está demonstrado que os treinadores que não encontram satisfação noutras coisas, para além das suas tarefas no desporto, vivenciam maior sofrimento psicológico.

Conhecer pessoalmente os elementos da equipa. Um grupo, mesmo funcionando como um todo, é sempre composto de indivíduos com histórias pessoais que é importante o treinador conhecer e que os contactos fora do treino podem ajudar. Um jantar num restaurante, um convívio em casa, ou assistir a um filme em conjunto são formas possíveis de aprofundar o conhecimento interpessoal. No entanto, por vezes é necessário um pouco mais de complexidade, como, por exemplo, atividades de *team building* com as quais se incentiva o desenvolvimento de redes pessoais (*networking*) e se possibilita que a equipa se conheça e se divirta fora dos treinos e competições. O objetivo é encontrar um tempo e um espaço em que todos estejam juntos para conversar sobre assuntos para além do desporto, o que permite um ambiente descontraído na equipa e a redução do stresse. Esta abordagem contribui para um bom clima de equipa, ao mesmo tempo que enriquece a vida privada.

Neste manual encontra um conjunto de estratégias e técnicas que o podem ajudar a cuidar da sua saúde mental. No entanto, se necessário, consulte um especialista em psicologia. Embora ainda exista por vezes um estigma relativamente a procurar ajuda de um psicólogo ou terapeuta, este é um passo importante para vir a gerir o stresse. Os profissionais da psicologia conhecem formas de lidar com o stresse que estudaram ao longo de anos e possuem as necessárias competências técnicas para ajudar os treinadores.

5

FONTES E BIBLIOGRAFIA

Dismantledmind, February 23, 2020,

<https://dismantledmind.com/how-your-reptilian-brain-controls-you/>

Ellis, A. (1991). The revised ABC's of rational-emotive therapy (RET).

Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 9(3), 139-172.)

Galanti, R., (2021). *Anxiety Relief for Teens: Essential CBT Skills and Self-Care Practices to Overcome Anxiety and Stress*.

Goldstein, D.S. (2010). Adrenal Responses to Stress. *Cell Mol Neurobiol* 30, 1433-1440.

<https://doi.org/10.1007/s10571-010-9606-9>

Jim Taylor (1992) Coaches are people too: An applied model of stress management for sports coaches, *Journal of Applied Sport Psychology*, 4:1, 27-50

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness - based interventions in context: past, present, and future.

Clinical psychology: Science and practice, 10 (2), 144-156.

Krevsel, V. (2001). *Poklic športnega trenerja*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Mindtools (2022). https://www.mindtools.com/pages/article/newTCS_08.htm.

Martens, R. (1990). *Successful coaching* (2nd edition). Champaign: Human kinetics.

Ramnero, J. and Torneke, N. (2008). *ABC's of Human Behavior*. Oakland: New Harbinger Publications

Scott, E. (2022). Verywellmind, 7.11. 2022,

<https://www.verywellmind.com/stress-and-health-3145086>

Stress management techniques.

<https://onlinemasters.ohio.edu/blog/10-stress-management-techniques-for-sport-coaches/> (retrieved March 2020)

Tušak, M. in Tušak, M. (2001). *Psihologija športa*. Ljubljana. Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

Wynne, A. (2007). *The Origin of Buddhist Meditation*. Routledge, New York.

FICHA TÉCNICA

Autores

Tina Jeromen
Dubravka Martinović
Patricija Udovč

Tradução e adaptação

Sidónio Serpa

Revisão

João Barata

Coordenação

Rita Nunes

Fotografias

Comité Olímpico de Portugal

Design e produção gráfica

Estrelas de Papel Lda. - Lisboa

Tiragem

500 exs.

ISBN: 978-989-35575-5-6

Depósito Legal: 544846/25

Março 2025

CUIDE DO SEU TREINADOR, que deu origem ao presente Manual, é um projeto ERASMUS+ Sport que foi financiado com o apoio da Comissão Europeia. Esta publicação reflete as opiniões apenas dos autores e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feito das informações nela contidas.

TÍTULOS ANTERIORES

1. A sustentabilidade competitiva do desporto português
2. O desporto e o constrangimento demográfico
3. Programa de Preparação Olímpica
4. Desporto, crescimento económico e emprego
5. A Igualdade de género no desporto
6. O desporto na descolonização portuguesa
7. O Legado axiológico dos Jogos Olímpicos
8. Código de Ética. Comité Olímpico Internacional
9. Desporto e segurança. Olimpismo e paz
10. Ciências do Desporto. Contributos para o rendimento desportivo
11. Violência, segurança e prevenção de risco no desporto
12. Jogos Olímpicos de Berlim 1936. Racismo, política e xenofobia
13. Atletas, pais e treinadores. Dinâmicas promotoras do sucesso
14. Formação de treinadores. Uma reflexão para Portugal
15. Os Jogos Olímpicos e a Filatelia Portuguesa
16. Toponímia Olímpica em Portugal
17. Um pouco de ética para desportistas: autênticos e de bancada
18. Discursos e Intervenções 2023

