

# PROGRAMA DE SAÚDE MENTAL

PRATICANTES E TREINADORES(AS) DE ALTO RENDIMENTO E SELEÇÕES NACIONAIS  
NO ATIVO E EM SITUAÇÃO DE PÓS-CARREIRA

## Porquê?

É no mote da saúde mental que o Instituto Português do Desporto e Juventude e a Cruz Vermelha Portuguesa promovem um programa de apoio destinado a praticantes e treinadores(as), procurando trilhar um caminho conjunto de promoção da saúde mental através de apoio psicológico técnico e diferenciado.

Todas as pessoas, praticantes e treinadores(as) inclusive, deparam-se com eventos da vida diária e/ou transições que podem ser significativamente debilitantes. Por vezes é necessária ajuda profissional para elaborar e superar dificuldades. E está tudo certo! Faz parte da experiência humana.

É neste domínio que, através do serviço de apoio psicológico da Cruz Vermelha Portuguesa, se pretende capacitar o desenvolvimento de ferramentas e habilidades necessárias para transpor desafios com vista ao bem-estar. Para uma vida mais saudável, equilibrada e feliz!



| Serviço de Apoio Psicológico

## Quando?

- Dificuldades relacionais
- Perda, luto
- Crises de desenvolvimento situacionais – ex. parentalidade, divórcio, pós-competição, etc.
- Dor crónica
- Transtornos alimentares
- Humor deprimido
- Agitação ou sensação de nervosismo / tensão constante e atípica
- (Ab)uso de substâncias
- Sofrimento psicológico

## Para quem?

- Praticantes e treinadores(as) no ativo inscritos no registo de agentes desportivos de alto rendimento;
- Praticantes e treinadores(as) representantes das Seleções Nacionais, no ativo;
- Praticantes desportivos(as) de alto rendimento, em situação de pós carreira.

## Como?

**Linha de Atendimento Telefónico\***

De segunda-feira a domingo | 24H

**Telemóvel:** +351 916 755 135

**Esclarecimentos adicionais acerca do**

**Serviço de Apoio Psicológico**

**E-mail:** [smaps@cruzvermelha.org.pt](mailto:smaps@cruzvermelha.org.pt)

## Observação

O processo de apoio e acompanhamento psicológico obedece aos princípios deontológicos de SIGILO e CONFIDENCIALIDADE!

**\* Exclusivo para pedido de agendamento de consulta**

- Aos destinatários do Serviço de Apoio Psicológico será solicitado um **copagamento no valor de 10€ por cada consulta** de psicologia realizada, até ao máximo de 10 consultas por ano, **pago pelo destinatário à CVP**.
- A resposta disponibilizada por este programa decorre no domínio da psicologia clínica, propondo constituir-se como um complemento ao nível do bem-estar mental e psicossocial do(a) praticante/treinador(a). **Não se insere no âmbito de atuação especializada da performance desportiva.**

