

**VOU CUIDAR  
DE MIM.**

**E ENTÃO?**

**(APOIO PSICOLÓGICO NO DESPORTO)**



# VOU CUIDAR DE MIM. E ENTÃO?

**A** importância da saúde psicológica no Desporto continua a carecer de valorização. Embora nos últimos tempos, tenha vindo a merecer alguma visibilidade, é necessário prosseguir-se em prol da anulação de preconceitos, a ela habitualmente associados.

**A**inda há, por exemplo, atletas que não assumem que precisam de apoio nesta área ou que o procuram, mas que preferem fazê-lo de forma sigilosa, com receio de eventuais críticas. Porém, encontramos também quem já reconheça, por exemplo, as vantagens do treino de competências, nesta matéria.

**D**e facto, é incontornável a relevância da componente psicológica no rendimento desportivo e no bem-estar, em geral.

**E**ste recurso psicopedagógico (de carácter dinâmico, porque se encontra em aberto) reúne testemunhos e/ou comentários de atletas e de outros elementos da comunidade desportiva, junto de quem a importância da saúde mental no Desporto deve ser considerada.

**A** compilação resulta de contributos já existentes (por exemplo, provenientes dos meios de comunicação social, das redes sociais, de eventos científicos) ou de novos, a

convite do Centro de Medicina Desportiva de Lisboa (Instituto Português da Desporto e Juventude, IP). O documento pretende ajudar a contribuir para diminuir alguns estigmas em relação à saúde psicológica no Desporto, através dos conteúdos apresentados.

*“Tenho necessidade de aprender a lidar com a pressão”, “fico muito frustrada quando não ganho”, “Estou com falta de concentração e de foco”, “Acho que ando a ter ataques de pânico”, “Sinto que estou com falta de confiança”, “Treino bem, mas chego às competições e não alcanço os mesmos resultados”, “Fico agressivo se me contrariam...”, “tenho receio de prejudicar a equipa”, “gostava de potenciar o meu rendimento desportivo”, constituem alguns dos exemplos de pedidos que chegam às consultas de Psicologia.*

## Vou cuidar de mim. E então?

**E** então...qual o problema?!...

**E**sta escolha tem que se assumir como um processo natural, ao compreender-se e aceitar-se que a componente psicológica é determinante, tanto no desporto como no quotidiano. Sinal de força (e não de fragilidade)!



- **BÁRBARA TIMO**
- **CARLOS ALCARAZ**
- **DUARTE GOMES**
- **FERNANDO PIMENTA**
- **FILIPE TOLEDO**
- **MÃE DE ATLETA**
- **MARTA ONOFRE**
- **PAI DE ATLETA**
- **PAULO MURTA**
- **SIMONE BILES**
- **SUSANA FEITOR**
- **VASCO RIBEIRO**





# CONTRIBUTOS



“

Nunca imaginei que, aos 31 anos, ia ganhar uma medalha numa categoria nova. (...) Faço muitas consultas com o psicólogo (...)

**Bárbara Timo** ”  
(JUDO / ATLETA OLÍMPICA)

“

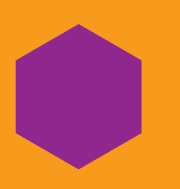
Graças à Isabel (psicóloga) estou muito melhor (...) do meu ponto de vista, é crucial ir para o *court* a sorrir, a sentir-me feliz. Isso ajuda-te mentalmente. Para mim, é tudo.

**Carlos Alcaraz** ”  
(TÉNIS / CAMPEÃO MUNDIAL)





# CONTRIBUTOS



“

(...) A exigência que recai sobre os atletas é muitas vezes superior à sua capacidade humana de lidar com ela. Por muito resilientes, fortes e corajosos que sejam - e são - não é possível ser permanentemente imune a momentos de tensão prolongada, que tantas vezes pode trazer depressão, ansiedade ou pensamentos suicidas. É preciso ajudar a cuidar mais e melhor de quem tem função tão exposta e desgastante e isso vale para o percurso desportivo e no pós-carreira.

**Duarte Gomes**

EX-ÁRBITRO INTERNACIONAL

”

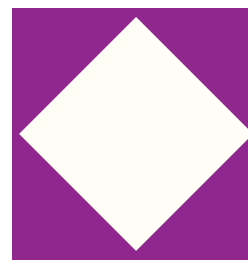
“

(...) Aproveitei a minha ida a Lisboa para visitar e falar pessoalmente com a minha Psicóloga. Tem sido um acompanhamento muito importante, não só para os momentos de competição, mas sobretudo para os momentos de preparação.

**Fernando Pimenta**

(CANOAGEM / ATLETA OLÍMPICO)

”





# CONTRIBUTOS



“ (...) sempre fui honesto sobre alguns dos meus desafios, não apenas com lesões, mas também com saúde mental. Competir ao mais alto nível na última década teve um impacto negativo sobre mim e preciso de uma pausa para recuperar para o próximo capítulo da minha carreira.

**Filipe Toledo** ”  
(SURF / BICAMPEÃO MUNDIAL)

“ (...) antes das consultas de Psicologia, havia imensa agressividade em campo (verbal e algumas vezes até física), não sendo este o comportamento que lhe era característico fora do contexto desportivo (...) sentia-se frustrado por não conseguir melhorar, apesar do seu esforço. Muitas vezes, estes comportamentos conduziram à expulsão”.  
Após o acompanhamento psicológico, houve muitas alterações. Passou a ser mais tolerante, mais calmo, consciente e com controlo sobre as suas atitudes.  
Conseguiu desenvolver habilidades que o ajudam a lidar com as adversidades, tanto a nível desportivo, como a nível pessoal (...).

**Mãe de Atleta** ”  
FUTEBOL



# CONTRIBUTOS



“ Considero que as consultas de Psicologia são importantes para o nosso filho saber temperar as vitórias e relativizar as derrotas, orgulhar-se quanto baste das suas conquistas pessoais e aprender a exorcizar eventuais insucessos...

**Pai de Atleta**  
HÓQUEI EM PATINS ”

“ (...) o meu desempenho foi comprometido por uma questão emocional. Atuamos muito secundariamente e não preventivamente. Por isso, devia também haver educação da saúde mental nas escolas, nos atletas, a partir dos escalões mais jovens (...)

**Marta Onofre**  
(SALTO À VARA / ATLETA OLÍMPICA) ”

“ A componente mental é muito importante (...). Para além do treinador e atleta, é fundamental existir uma equipa multidisciplinar, nomeadamente com Psicologia (...).

**Paulo Murta**  
(TREINADOR OLÍMPICO / ATLETISMO) ”





# CONTRIBUTOS



“

Senti que era melhor retirar-me da prova e trabalhar na minha saúde mental. (...) Não quis sacrificar uma medalha pelos meus problemas.

**Simone Biles**  
(GINÁSTICA ARTÍSTICA / ATLETA OLÍMPICA)

”

“

É preciso desmistificar, de uma vez por todas (...). Criou-se um tabu que não devia existir (...) senti, muitas vezes, necessidade de um apoio psicológico.

**Susana Feitor**  
(MARCHA / ATLETA OLÍMPICA)

”

“

Chegou a altura de pedir ajuda profissional (foco na saúde mental).

**Vasco Ribeiro**  
(SURF / PRIMEIRO CAMPEÃO MUNDIAL JÚNIOR PORTUGUÊS)

”







[ipdj.gov.pt](http://ipdj.gov.pt)



[IPDJip](https://www.facebook.com/IPDJip)



[ipdj\\_ip](https://www.instagram.com/ipdj_ip)



[IPDJ\\_IP](https://twitter.com/IPDJ_IP)



[IPDJ IP](https://www.youtube.com/IPDJ_IP)



[desporto e juventude](https://www.linkedin.com/company/desporto-e-juventude)