



GUIA PARA A PRÁTICA DE ESPORTES OLÍMPICOS NO CENÁRIO DA COVID-19

PROTOCOLO DE RETORNO DO
CENTRO DE TREINAMENTO TIME BRASIL

*VOL. 12 | Preparação e
Saúde Mental*

SUMÁRIO

GUIA PARA A PRÁTICA DE ESPORTES NO CENÁRIO DA COVID-19: ESTUDOS E CONSIDERAÇÕES

Volume 12 | Preparação e Saúde Mental

**Clique no capítulo desejado.*

PREPARAÇÃO E SAÚDE MENTAL

3

PREPARAÇÃO MENTAL

Considerações Gerais

- Esse material destina-se a orientar os profissionais, no sentido de facilitar o retorno às atividades após o período de isolamento decorrente da pandemia da COVID-19;
- As propostas aqui sugeridas não têm a intenção de substituir as condutas pessoais de cada profissional;
- Cada profissional deverá zelar pela manutenção do apoio da preparação mental nas diferentes fases de retorno, bem como garantir uma prática segura para a saúde de todos;
- O acompanhamento da preparação mental tem como objetivos a melhora do bem-estar e saúde dos atletas, bem como do seu desempenho em treinos e competições. É importante que todos os profissionais envolvidos considerem esses dois objetivos norteadores em seu trabalho;
- Em função das restrições impostas pela pandemia da COVID-19 é fundamental que todos os profissionais de preparação mental e da equipe multidisciplinar estejam atentos à presença de sintomas psicopatológicos. Isso porque diferentes evidências apontam a probabilidade no desenvolvimento de quadros de humor, como a depressão e quadros ansiosos, como o transtorno de estresse pós-traumático, transtorno do pânico e transtorno obsessivo compulsivo por exemplo. Para facilitar a detecção desses sinais incluímos alguns questionários breves para uma análise prévia. Caso o profissional detecte a existência de sinais deverá encaminhar para o serviço de saúde mental de sua instituição ou do COB.

FASE 1

- Os atendimentos da preparação mental devem ser realizados por videoconferência em horário pré-estabelecido e acordado entre o profissional e atleta ou treinador;
- Caso o profissional identifique sinais de intensa desregulação, comportamentos de risco ou impulsividade excessiva, que possam ameaçar a integridade física e psicológica do atleta, ou de terceiros, siga o fluxo descrito na figura 1, se for psicólogo, e o da figura 2, se for profissional da equipe multidisciplinar.



Figura 1 - Fluxo para profissionais de Psicologia

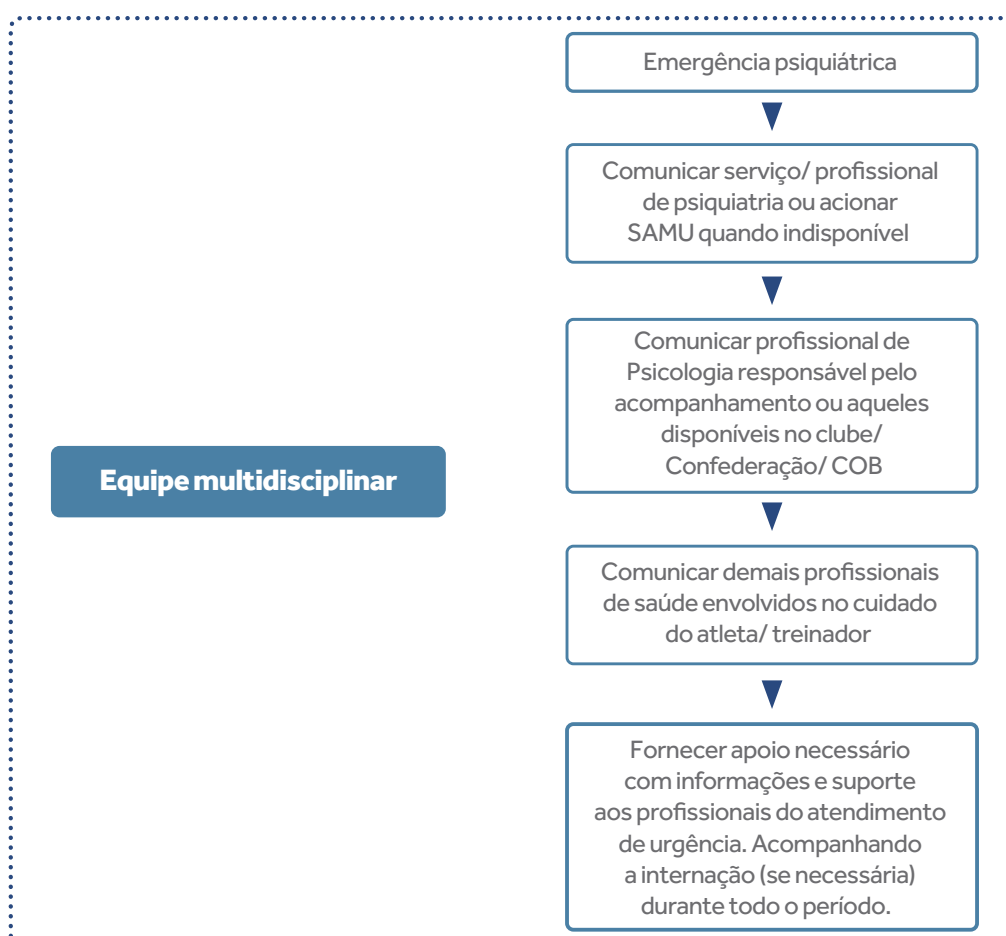


Figura 2 - Fluxo para Equipe Multidisciplinar

FASE 2

- Os atendimentos da preparação mental devem ser realizados por videoconferência em horário pré-estabelecido, e acordado entre o profissional e atleta ou treinador;
- Caso o profissional identifique a necessidade de atendimento presencial, seguir as recomendações descritas na fase 4 deste documento;
- Caso o profissional identifique sinais de intensa desregulação, comportamentos de risco ou impulsividade excessiva, que possam ameaçar a integridade física e psicológica do atleta, ou de terceiros, siga o fluxo descrito na figura 1, se for psicólogo, e o da figura 2, se for profissional da equipe multidisciplinar

FASE 3

- Os atendimentos da preparação mental devem ser realizados por videoconferência em horário pré-estabelecido, e acordado entre o profissional e atleta ou treinador;
- Caso o profissional identifique a necessidade de atendimento presencial, seguir as recomendações descritas na fase 4 deste documento;
- Caso o profissional identifique sinais de intensa desregulação, comportamentos de risco ou impulsividade excessiva, que possam ameaçar a integridade física e psicológica do atleta, ou de terceiros, siga o fluxo descrito na figura 1, se for psicólogo, e o da figura 2, se for profissional da equipe multidisciplinar.

FASE 4

PROTOCOLO DE ATENDIMENTO DA PREPARAÇÃO MENTAL NO CTTB

- As consultas serão marcadas a cada 60min;
- O atleta deve chegar à consulta na hora marcada: nem com antecedência, para não aglomerar pessoas, e nem com atraso, para não interferir no planejamento;
- O atendimento não deverá ultrapassar 45min de duração. Após cada a consulta, 15min serão reservados para a higienização da sala;
- Os profissionais da preparação mental farão uso de máscara durante o atendimento aos atletas;
- A poltrona será coberta com material descartável e trocada a cada atendimento;

- Durante o atendimento deverá ser respeitada a distância de 2m entre o atleta e o profissional;
- O serviço de preparação mental funcionará de acordo com os horários de atividades no CTTB.

FLUXOGRAMA DE ATENDIMENTO MÉDICO NA PRESENÇA DE SINTOMAS DE PSICOPATOLOGIA

Sabendo da importância da detecção prévia de transtornos mentais no sucesso do tratamento e da relevante incidência em atletas, se faz importante incluir na avaliação médica pré-participação questões relacionadas à saúde mental.

No contexto do retorno às atividades pós-pandemia da COVID-19, tal avaliação ainda é mais importante, já que as diferentes limitações impostas pelo isolamento e a própria doença se configuram como estressores significativos que podem desencadear processos psicopatológicos clínicos ou subclínicos. Evidências apontam que os transtornos do humor e de ansiedade são os mais comuns (depressão, transtorno do pânico, transtorno do estresse pós-traumático, entre outros). Para uma melhor avaliação utilizar as questões das Tabelas 1 e 2.

Assim, considerar os diferentes grupos de questões listados abaixo e a orientação de encaminhamento na presença de número significativo de sinais/sintomas.

Tabela 1 - Questionário de Retorno Pós COVID-19

RESPONDA SIM OU NÃO PARA AS PERGUNTAS ABAIXO	SIM	NÃO
“Eu tenho me sentido ansioso(a) e com dificuldade de relaxar com frequência”		
“Eu tenho medo constante de ser contaminado(a)”		
“Eu tenho pensamentos ruins e faço coisas para evitar que o que pensei aconteça”		
“Eu tenho problemas para dormir frequentemente”		
“Eu tenho medo de não conseguir desempenhar bem quando retornar aos treinos”		
“Eu não sinto que poderei voltar à forma que estava antes do isolamento, depois de tanto tempo parado (a)”		
“Eu me sinto triste e depressivo (a) com frequência”		
“Me sinto desanimado(a) para cumprir as tarefas diárias”		
“Me sinto desesperançoso(a) em relação ao futuro e à minha vida”		

Caso o atleta responda sim para 3 ou mais questões, encaminhar para avaliação clínica diagnóstica do profissional de psicologia designado pelo clube, Confederação ou para o serviço de psicologia do COB no Laboratório Olímpico. Incluir foto ou registro das respostas positivas dos questionários, bem como impressão do estado geral do atleta.

Tabela 2 - Questionário Geral

GERAL (INCLUIR NA AVALIAÇÃO PRÉ-PARTICIPAÇÃO PADRÃO)	SIM	NÃO
“Eu me sinto sem energia com frequência”		
“Eu tenho preocupações constantes, minha cabeça não pára”		
“Eu me sinto nervoso(a) e ansioso(a) a maior parte do tempo”		
“Eu me sinto triste e depressivo(a) com frequência”		
“Eu tenho pensamentos ruins e faço coisas para evitar que o que pensei aconteça”		
“Eu tenho problemas para dormir frequentemente”		
“Eu não me sinto esperançoso(a) em relação ao futuro”		
“Tenho dificuldades em lidar com as minhas emoções (frustração, raiva, impaciência etc.)”		
“Eu já tive casos de depressão na família”		
“Eu já tive casos de suicídio na família”		

Caso o atleta responda sim para 5 ou mais questões, encaminhar para avaliação clínica diagnóstica do profissional de psicologia designado pelo clube, Confederação ou para o serviço de psicologia do COB no Laboratório Olímpico. Incluir foto ou registro das respostas positivas dos questionários, bem como impressão do estado geral do atleta.

Para mais informações sobre como promover uma boa saúde mental nos atletas e prevenir que problemas aconteçam disponibilizamos, na seção de Materiais Práticos Complementares, documento com mais orientações.

GUIA PARA A PRÁTICA DE ESPORTES OLÍMPICOS NO CENÁRIO DA COVID-19: ESTUDOS E CONSIDERAÇÕES

Realização

Comitê Olímpico do Brasil

Presidente

Paulo Wanderley

Vice-presidente

Marco Antonio La Porta

Diretor Geral

Rogério Sampaio

Diretor de Esportes

Jorge Bichara

Diretor Jurídico

Luciano Hostins

Diretora de Comunicação e Marketing

Manoela Penna

Diretora Administrativa e Financeira

Isabele Duran

Organização do Conteúdo

Carolina Bastos

Jorge Bichara

Equipe de Conteúdo

Área Médica

Adriana Coracina Proença

Ana Carolina R. Corte

André Pedrinelli

Caio Senise Drolshagen

Carolina Ferrer

Cassiana Pisanelli

Fabício Braga

Felipe Hardt

Laína Bubach Carvalho

Lara Ramalho

Paula Benayon

Rodrigo Brochetto

Rodrigo Sasson

Thiago Chalhuh

Warlindo Neto

Dpto. de Esportes COB

Alex Itaborahy

Aline Wolff

Ana Carina Dias Manta

Ana Paula Ferreira

Andrea Ariani Leibovitch

Arthur H. Bittencourt

Bernardo Otero

Bernardo Pereira da Silva

Bruno Lemos Martins

Camila Vieira

Carlos Alberto Cavalheiro

Carolina Bastos

Cristina Cervino Gil

Daniela Polzin

Fábio Feitosa

Felipe Lucero

Fernando Possenti

Flavio Bachini

Francisco Porath

Franklin Camargo

Giovanni Ferreira

Glauber Pereira

Glaucia Heier de Souza

Guilherme Luiz Marques

Jacqueline Godoy

José Israel Z. Rodrigues

Josué Morrison Filho

Joyce Diniz Ardies

Juliana Lutz Fajardo

Leonardo Ferreira

Luis Filipe Lopes de Mello

Marcelle Pergurier

Marcelo Freitas

Marcos Goto

Mariana Vieira de Mello

Marina Canetti

Matheus Hausen

Moema de Oliveira Ramos

Renata de Andrade Barros

Raul Freire

Roberto Vicente

Ronaldo Aguiar

Ruan Santos

Sandra Kawasaki

Sebastian Pereira

Coordenação Editorial

Carolina Araujo

Produção Editorial e Revisão

Pedro Gonzaga

Projeto Gráfico

Julia Goldemberg

Ilustrações

Elisa Murad Curi

Redondo Design

Site

Irene Santos

Diagramação

Alfredo Rodrigues