

CURSO

SAÚDE Mental NO ESPORTE



O Curso **Saúde Mental no Esporte** é uma iniciativa do **Comitê Olímpico do Brasil (COB)**, realizado pelo **Instituto Olímpico Brasileiro (IOB)**, e tem como propósito promover o cuidado com a saúde mental e oferecer ferramentas simples para ajudar nesse processo. Quanto mais esse assunto for debatido sem preconceitos, maiores as chances de termos um ambiente esportivo cada vez mais saudável. Com isso, o COB reafirma o compromisso com a promoção da saúde mental, por meio de ações voltadas para o bem-estar de todas as pessoas envolvidas com o esporte. O curso possui três principais objetivos:



COMO ESTÁ ESTRUTURADO?

O curso é realizado na modalidade de ensino a distância (EAD), em Ambiente Virtual de Aprendizagem (AVA), e está estruturado da seguinte forma:

Carga Horária

02 HORAS

PROGRAMAÇÃO

Curso em formato de websérie e estruturado em três temporadas:



ATIVIDADES



VÍDEOS



TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO



REFLEXÕES

QUEM PODE FAZER O CURSO?

TODOS OS ENVOLVIDOS COM O MEIO ESPORTIVO, COMO:

- Integrantes de equipes multidisciplinares.
- Atletas.
- Treinadoras e treinadores.
- Gestoras e gestores esportivos, entre outros.

COMO REALIZAR AS INSCRIÇÕES?

Você pode realizar sua inscrição pelo *site* do COB (www.cob.org.br) ou aproximar o seu dispositivo móvel do QR Code abaixo para acessar o *site* e se inscrever no curso.



CERTIFICADO

Após a conclusão do curso, ficará disponível o certificado *on-line* expedido pelo Comitê Olímpico do Brasil (COB) para os alunos baixarem na plataforma.