

Saúde Mental e Performance

Recomendações Pandemia COVID-19

FAMÍLIAS

Abril 2020

GAPP

Grupo de Atuação em Psicologia & Performance

ENQUADRAMENTO

A pandemia COVID-19 afecta e tem impacto em todos os cidadãos e em todos os contextos sociais, não sendo o contexto desportivo uma excepção. Os atletas, os treinadores e os profissionais que os apoiam também estão em isolamento, a confrontar-se com sentimentos de ansiedade, medo e frustração.

Confrontam-se ainda com questões e dúvidas particulares que decorrem do facto da situação de isolamento, acarretando um período de inactividade incerto, poder ter impactos profundos no desempenho desportivo:

Como treinarei agora? Irei perder a minha preparação e capacidade competitiva? Será que ainda existirá época desportiva? Que calendário competitivo subsiste? Como mantenho o contacto com o meu treinador? Que implicações esta paragem terá nos meus sponsors? Conseguirei garantir a minha subsistência?

Muitos atletas e treinadores aguardam ainda decisões quanto ao possível adiamento ou cancelamento das competições, pelo que é importante **focarem-se no presente e viverem organizadamente o dia-a-dia**, gerindo a ansiedade que a situação provoca e procurando na medida do possível dar continuidade **à prática desportiva e ao trabalho de preparação**.

Apesar das limitações de espaço e recursos, podem adaptar-se e estruturar actividades diárias que permitam continuar a treinar e, desse modo, manter a boa forma física, otimizando competências psicológicas e motivação para a retoma futura das actividades e competições desportivas.

Afinal, o **contexto desportivo sempre colocou os seus intervenientes fora da sua zona de conforto** e em **situações de desafio e permanente adaptação**. A competição contra o vírus poderá ser demorada, mas **será seguramente mais um palco onde atletas, treinadores e profissionais que os apoiam revelarão as suas competências e capacidade de superação** e onde o papel das famílias será, como o é desde sempre, fundamental.

Considerando a circunstância excepcional que vivemos e as necessidades específicas que possam emergir, sugerem-se algumas **recomendações** cujo **objectivo é ajudar as famílias que suportam atletas, treinadores e outros agentes desportivos**, a **gerir adequadamente emoções e comportamentos que podem resultar da situação de isolamento**.

Atletas e treinadores estão **habitados a uma rotina diária de elevadíssimo desgaste energético** (difícilmente replicável em contexto de isolamento), pelo que podemos assistir a uma enorme **labilidade emocional** que pode ir do aborrecimento à zanga, e que pode resultar, em alguma medida, apenas da **redução abrupta deste mesmo dispêndio energético**.

Lembre-se que **é normal e expectável que se possa sentir ansiedade, medo, preocupação, frustração ou zanga**. Atletas e treinadores poder-se-ão sentir mais nervosos e agitados, ter dificuldade em pensar noutras coisas (que não a pandemia e o seu impacto no rendimento desportivo) ou ter alterações ao apetite, humor ou mais dificuldade em adormecer e dormir. Aceite estas reacções como fazendo parte da situação que está a viver neste momento – ele(a) certamente terá capacidade para se adaptar à situação.

Seja um modelo positivo. Lembre-se que o seu comportamento irá influenciar, ou mesmo determinar, a resposta emocional e comportamental dos que o(a) rodeiam. Importa demonstrar resiliência e ajudar a racionalizar esta situação de pandemia em vez de alimentar emoções negativas, particularmente no que se refere às decisões e atualizações específicas do desporto. Esteja aberto e disponível para conversar, ouvir e apoiar os seus.

Ajude a identificar os pensamentos que estão a perturbar e pergunte sobre a probabilidade deles efectivamente acontecerem (ex. é possível que fique doente, mas se cumprir o isolamento físico e todos os procedimentos de protecção, não é provável que seja contaminado). Contraponha-lhes factos.

Ajude a **concentrar-se em cenários alternativos e na adopção de pensamentos realistas e de uma atitude positiva**.

Ajude a que se mantenha informado(a) e actualizado(a), mas usando apenas **fontes oficiais de informação, como a DGS, a OMS e a OPP**. Não deverá consultar informações mais do que duas vezes por dia.

Combata a tendência para se focar apenas na informação negativa, procurando **bons exemplos de cooperação e apoio** nesta fase ou de situações de pessoas recuperadas, mas procure, sobretudo, informação correcta sobre as formas de contágio e protecção.

Incentive a que fale com amigos, familiares e colegas e/ou treinadores. Partilhar com alguém o que estão a sentir, como estão a experienciar esta situação e quais as estratégias que estão a utilizar para reagir a este período e preparar o futuro ajudará a aumentar o foco nas ações que pode de facto controlar.

Ajude a que se **concentre no aqui e agora**, investindo os esforços naquilo que pode controlar.

Reforce o importante papel que pode desempenhar ao ajudar a família a ultrapassar esta fase, difícil para todos. Evidencie as ações que possa atuar na direção deste objetivo ajudando a reconhecer o impacto das mesmas no meio (com filhos ou irmãos, por exemplo).

Recomendações #2

Confie nas suas capacidades para lidar com situações difíceis e recorde-o(a) disso mesmo. Não é, com certeza, a primeira vez que passa por uma situação difícil na sua vida. Que estratégias o ajudaram a ultrapassar as situações anteriores? Incentive o seu uso ou adaptação para enfrentar esta situação.

Lembre-se que **esta situação, apesar da sua duração ser incerta, é temporária.** Não vamos ficar em isolamento para o resto da vida e vamos recuperar as actividades desportivas, importa por isso aproveitar para apostar noutras áreas: família, amigos e comunidade.

Ajude a que se **projecte futuro de forma positiva.** Ajude a pensar na forma como se vai sentir quando isto tudo terminar, nas competências que adquiriu, em como vai retomar as suas actividades desportivas e/ou profissionais e no impacto que pode deixar nas suas pessoas de referência durante este período.

Ajude a implementar uma **rotina diária que privilegie tempos de regulação energética que beneficiará toda a família, separando o Lazer do “trabalho”:** sono, alimentação, exercício físico e proximidade relacional com os seus familiares e amigos (reinventando os canais de comunicação outrora usados), são aspectos que o(a) tornam mais robusto(a) e com maior disponibilidade para lidar com as exigências que o contexto actual introduz, **reforçando ainda mais a sua Resiliência pessoal.**

Ajude a manter a prática de exercício físico, mediante os planos de treino prescritos pelo treinador e/ou equipa técnica – **incentive o contacto direto com a mesma,** caso o plano de treino não esteja a funcionar (ou adaptado às condições existentes).

Fomente o contacto com treinadores e entre colegas de equipa, alimentando o sentido de pertença e de que colectivamente o trabalho continua a ser desenvolvido, embora de forma diferente – por canais alternativos de comunicação.

Incentive o trabalho com um psicólogo especializado em psicologia do desporto e da performance, caso identifique sinais de desmotivação agravados (na direção da atividade desportiva, escola, vida familiar ou outros).

Cuide-se também. Estabeleça a sua própria rotina e espaço de autocuidado para que possa gerir efetivamente o impacto emocional e regular as suas emoções. Só assim pode apoiar o seu familiar Atleta/Treinador e restante família. Procure ajuda especializada se for oportuno.

Todas as “crises” **transportam enormes oportunidades** de “recriarmos” as nossas vidas, do ponto de vista pessoal, familiar e profissional.

Aproveite a quarentena para **envolver a sua FAMÍLIA** na definição de novas formas de “estar”, alavancando um ainda maior **sentimento de pertença e ligação entre todos e com a Comunidade em geral.**

O isolamento divide-nos, o sentimento de pertença fortalece-nos.

Contributos:

Ana Bispo Ramires (Comité Olímpico de Portugal)
Ana Costa Barreto (Federação Portuguesa de Ténis)
gappperformance.pt

João Lameiras (Federação Port. de Atletismo)
Duarte Araújo (FMH, Univ. Lisboa)
Apoio: Ordem Psicólogos Portugueses