



Handbook

Conclusões e Recomendações



**I Seminário Nacional
SAÚDE MENTAL
NO DESPORTO
DE ALTA COMPETIÇÃO**
Desafios e oportunidades

Saúde Mental no Desporto. Um campeonato que é preciso ganhar!



Índice

. Notas introdutórias	88
. Sobre a Associação dos Atletas Olímpicos de Portugal	88
. Sobre a Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental	88
. Cap. I – Colocar a Saúde Mental no pódio – Objetivos deste Seminário	88
. Cap. II – I Seminário Saúde Mental no Desporto. Um campeonato que é preciso ganhar ..	88
. Cap. III – 2023 – Alcançar novas metas	88
Fotos e vídeos do evento	88
Agradecimentos	88
Links úteis/Bibliografia	88



“Saúde mental define-se como um estado de bem-estar no qual um indivíduo percebe as suas próprias capacidades, pode lidar com o stress quotidiano, pode trabalhar produtivamente e é capaz de contribuir para a sua comunidade”.

Organização Mundial de Saúde



Eles desafiam as leis da física.

Surpreendem pela força, pela flexibilidade, pelo equilíbrio, pela perfeição dos movimentos.

São modelos de resistência, de resiliência, de determinação.

Vencem-se a si mesmos.

Ultrapassam os limites.

Alcançam o impensável.

Levantam bancadas.

São heróis, super-heróis, deuses!...

E lutam,

Sacrificam-se,

Insistem,

Persistem,

Resistem,

Erram e voltam a tentar.

Aperfeiçoam-se.

E traçam novas metas

Uma e outra vez!

São feitos da massa de que é feito um campeão.

Mas um campeão também chora.

Habitua-se a ter por companheira a dor.

Tem uma vida para além da ribalta. Com os seus problemas e desafios...

Também gela perante o medo de não ser capaz.

Carrega nos ombros o peso das nossas expectativas; a exigência de uma nova vitória, um novo recorde...

Sente ressoar o eco do nosso desapontamento: a constatação de que fracassou. A punição implacável da culpa e da vergonha.

Simplesmente, porque os campeões, os heróis, os super-heróis, os deuses... são humanos como nós! E ser humano, longe de ser uma fraqueza é, curiosamente, a condição primeira que torna um atleta excepcional perante os seus feitos.



NOTAS INTRODUTÓRIAS



Em Portugal, mais de um em cada cinco adultos sofre de perturbações psiquiátricas. Mundialmente, 75% das doenças mentais começam antes dos 25 anos. Há grupos vulneráveis e os atletas de alta competição, formatados para a superação permanente, são um deles. Sabe-se que os problemas de saúde mental, nestes atletas, podem atingir os 45% incluindo ansiedade, depressão e risco de suicídio, uso indevido de álcool e outras substâncias psicoativas, adições comportamentais, como a do jogo, perturbações do comportamento alimentar e *burnout*.

Os atuais contextos em que todos vivemos, pós-pandémicos, de guerra, crises climática, energética e económica, vão, inevitavelmente, influenciar e agravar os fatores de risco inerentes a cada uma das fases de vida dos atletas: a pré-competição, a competição e a pós-competição ou pós-carreira.

Apesar dos tabus e do estigma impedirem a procura atempada de ajuda, há já muitas e muitos atletas internacionais e nacionais que deram a cara, encarando o tema com normalidade e assumindo o seu problema mental.

Face a estes desafios, há oportunidades:

1. informar os atletas e todos os que diariamente lidam com eles, sobre o que é a saúde mental e a doença mental;
2. identificar fatores de proteção, tais como, a manutenção de estilos de vida saudáveis, ter atividades de lazer e tempos de descanso, procurar o apoio sociofamiliar e desenvolver resiliência não apenas dirigida à *performance*;
3. encarar o sofrimento psicológico e a doença mental como mais uma oportunidade de aprendizagem, crescimento e desenvolvimento pessoal;
4. finalmente, trazer para a sociedade civil, com o envolvimento dos *media*, as temáticas da atividade física, do desporto e da saúde, com ênfase na saúde mental e bem-estar.

Todos temos de aprender a olhar para os atletas como pessoas, com as suas complexidades, dificuldades e sucessos, e não apenas como supermáquinas de obter resultados.

Zelar pela saúde, mais do que uma tarefa diária, é um direito humano.

E não há saúde sem saúde mental.

“ Todos temos de aprender a olhar para os atletas como pessoas, com as suas complexidades, dificuldades e sucessos, e não apenas como supermáquinas de obter resultados. ”



Maria João Heitor

Psiquiatra e Presidente da SPPSM
para o triénio março 2020-março 2023



A saúde mental é um assunto que deve merecer a atenção de todos: atletas desportivos e sociedade civil. E devemos fazê-lo de uma forma consistente, já que o tema tende a permanecer oculto e estigmatizado.

A AAOP, na sua procura constante de “libertar o potencial olímpico”, tem como compromisso, na sua agenda para 2023, dar visibilidade e relevância ao tema da saúde mental. E foi neste sentido que, em novembro de 2022, em parceria com a Sociedade Portuguesa de Saúde Mental, realizou o primeiro Seminário Nacional de Saúde Mental no desporto de alta Competição.

Esta iniciativa pioneira pretende levar-nos à reflexão e à procura de respostas que venham ao encontro das necessidades dos atletas, munindo-os de informação, estratégias, recursos e meios de proteção em prol de uma boa saúde mental.

São muitas as questões que me surgem. Sabemos que saúde e educação influenciam a cultura física e a ética desportiva. Neste contexto, o desporto será um meio ou um fim? Queremos

iludir-nos, olhando só para os resultados finais ou queremos que cada conquista, cada prova — e o espaço de tempo entre elas! — sejam um processo sustentável, estimulante e gratificante a todos os níveis? Exaltamos tanto o talento, mas será que criamos as bases para que esse mesmo talento se possa desenvolver harmoniosamente? As boas práticas, porque as há, não merecem ser estudadas e replicadas de forma generalizada e consistente? Como podemos alinhar todos os intervenientes no fenómeno desportivo para que caminhem na mesma direção?...

Acredito que o desporto pode inspirar uma nação. Que seja uma nação mais responsável, mais solidária e mais inclusiva, que exija que façamos as perguntas certas às pessoas certas. Que cada um de nós se questione, porque as respostas também estão no cidadão comum: temos aqui um propósito? Uma missão? Uma visão? Queremos colaborar para a eliminação do estigma relacionado com a saúde mental e contribuir para a sua normalização? Quero acreditar que sim!

“ O desporto pode inspirar uma nação. Que seja uma nação mais responsável, mais solidária e mais inclusiva. ”



Luis Alves Monteiro
Presidente da Associação dos Atletas Olímpicos de Portugal





OS PROMOTORES DO SEMINÁRIO



Associação dos Atletas Olímpicos de Portugal



A Associação dos Atletas Olímpicos de Portugal, abreviadamente designada por AAOP ou Olímpicos de Portugal (OP), é uma associação independente, pessoa coletiva de direito privado, sem fins lucrativos e de duração ilimitada, atuando no respeito dos princípios do Movimento Olímpico e dos Valores do Olimpismo.

Constitui objecto da AAOP. Promover e divulgar os Valores do Movimento Olímpico, apoiando o desenvolvimento e educação dos jovens através do desporto, em estreita colaboração com as autoridades nacionais, desportivas, de saúde e de educação.

O que pretendemos é contribuir para alinhar todos os intervenientes no fenómeno desportivo, no mesmo sentido e na mesma direção, para poder inspirar uma nação, mais responsável, mais solidária e mais inclusiva. Nós, Olímpicos, já provámos no pódio e fora dele, nas metas que cortámos e naquelas que falhámos, nas tentativas conseguidas

e frustradas para ir mais longe, para correr mais rápido e para saltar mais alto, e a educação aliada ao desporto é um motor de desenvolvimento cultural.

A educação e o desporto tornam as sociedades mais saudáveis, mais equilibradas e mais aptas para o progresso e o ritmo vertiginoso em que vivemos fomentam um conjunto de valores fundados no respeito, na superação, na resiliência, na excelência e na amizade.

A nossa intervenção é sustentada pelos três pilares estratégicos que nos movem, AAOP para os atletas, pelos atletas e para Sociedade @ (agora uma marca registada), sendo um dos objetivos da intervenção, a quebra de vários paradigmas no contexto desportivo, por exemplo, a necessária intervenção da Sociedade Civil no desporto e fundamentalmente nas suas causas, como o afastar de vez de estigmas diretamente associados aos desportistas quer na saúde mental, quer na sua capacidade efetiva de

intervenção e integração no pós-carreira.

Precisamos unir-nos para criar movimentos cívicos que mostrem novos caminhos e despertem (ou reforcem) a consciência para a importância vital do desporto. As consequências das transformações recaem sobre as pessoas, pois não há maior ativo numa nação. Por isso mesmo, é imprescindível contar com a participação de todos.

Se queremos estar preparados durante a carreira e pós-carreira, temos de começar já e alimentar este propósito, espalhar uma semente, deixá-la crescer, ver os frutos e dar a possibilidade aos outros de os colher. Esta é a nossa missão, está acima de cada um de nós, estamos cá para servir e não para nos servirmos.



Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental



A Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental (SPPSM) tem raízes em 1949 na antiga Sociedade Portuguesa de Neurologia e Psiquiatria. Em 1979 surge a Sociedade Portuguesa de Psiquiatria, que em 1989 passou a ter a designação atual.

É o elo de ligação nacional com a World Psychiatric Association (WPA), a European Psychiatric Association (EPA) e outras associações e sociedades internacionais. Tem um cariz científico e a sua intervenção estende-se às questões de saúde mental das populações.

Os objetivos incluem: impulsionar o desenvolvimento da promoção da saúde mental, prevenção da doença mental, tratamento e reabilitação psicossocial; defender os direitos das pessoas com doença mental e famílias; combater o estigma e desigualdades; realizar e patrocinar atividades científicas e formação pós-graduada; estimular a investigação;

aumentar a literacia em saúde mental; promover contactos e intercâmbio, nacional e internacional, entre os diversos profissionais das áreas da Psiquiatria, Neurociências e Saúde Mental.

Entre as numerosas atividades, destacam-se: representação da SPPSM a nível nacional e internacional; realização anual do Congresso Nacional de Psiquiatria; criação do Observatório de Saúde Mental; iniciativas de divulgação de ciência, por ex., com a *Revista Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental*; intervenção e comunicação junto dos *media*, dos decisores políticos e da sociedade civil.

A Sociedade, além da sua atividade, tem 14 secções especializadas: intervenção precoce na psicose; perturbação obsessivo-compulsiva e perturbações relacionadas; perturbações da personalidade; prática privada e convencionada da psiquiatria; psico-oncologia; psicopatologia e filosofia da psiquiatria; psiquiatria biológica; psiquiatria

da adição; psiquiatria e arte; psiquiatria forense; psiquiatria geriátrica; saúde mental da mulher; sexualidade humana; suicidologia e prevenção do suicídio.

No último triénio, a SPPSM consolidou o seu papel como uma entidade incontornável no âmbito da Psiquiatria e Saúde Mental a nível nacional e internacional.



COLOCAR A SAÚDE MENTAL NO PÓDIO

Objetivos deste Seminário

1.



Saúde Mental em Portugal

Não há saúde sem saúde mental e vice-versa. Como tal, temos de investir na promoção da saúde mental e na prevenção da doença mental, diagnosticar e intervir precocemente, tratar e apostar na reabilitação psicossocial e reintegração nas comunidades onde as pessoas estão inseridas.

A Psiquiatria é, provavelmente, a disciplina médica mais transversal dentro da Saúde. A sua atuação, nos Serviços de Saúde Mental do SNS, na articulação com especialidades médico-cirúrgicas no hospital geral, com os cuidados de saúde primários e com a saúde pública, é indissociável da saúde mental. Esta atuação é, habitualmente, levada a cabo em equipas multidisciplinares, num modelo misto hospitalar e comunitário, com outros grupos profissionais, também essenciais, nomeadamente Enfermagem, Psicologia, Serviço Social, Terapia Ocupacional e Psicomotricidade.

Portugal tem cerca de 23% de prevalência anual de perturbações psiquiátricas na idade

adulta, uma das mais elevadas da Europa. Cerca de metade de todas as doenças mentais emerge antes dos 14 anos e 75% têm início até aos 25. O suicídio é a segunda causa de morte entre os jovens dos 15 aos 29 anos. São números que nos devem preocupar.

Nesta época pós-Covid, de guerra, crise social e económica, ameaças ambientais e climáticas, vivemos uma fase de alarme social, com “stressores” mentais adicionais e consequências na saúde mental, em particular em grupos vulneráveis (mulheres, jovens, idosos, pessoas com patologias crónicas, indivíduos com doença mental prévia, migrantes, refugiados, sem-abrigo), em que os problemas de saúde mental mais do que duplicaram.

Não podemos ficar indiferentes face ao aumento da ansiedade, depressão, perturbação de *stress* pós-traumático, *burnout*, comportamentos aditivos e risco de suicídio. Primeiro, temos de estar preparados para que haja um reconhecimento dos mesmos, temos de atuar na comunidade, na informação e na sensibilização do público em geral, visando maior literacia. Só assim, o sofrimento psicológico, os sintomas e sinais precoces de doença mental poderão

ser mais facilmente detetados e as pessoas adequadamente encaminhadas, sem medo do estigma e discriminação. O diagnóstico tem de ser feito o mais cedo possível, por um médico, e a pessoa que está doente não deve sentir vergonha nem ter receio dos tratamentos.



Por outro lado, a saúde mental não é apenas a ausência de doença. É, sim, um estado de bem-estar global. Há que identificar fatores



de proteção e eventual risco, para definirmos medidas de mitigação e recomendações ao nível biopsicossocial. A manutenção de estilos de vida saudáveis e atividades de lazer, o apoio sociofamiliar e a elevada resiliência são fatores protetores. Os preditores de sofrimento incluem ser mulher e haver dificuldades na conciliação entre trabalho e família.

É urgente uma intervenção concertada, com implementação de políticas públicas promotoras da saúde, baseadas na melhor evidência científica disponível e com o envolvimento de múltiplos setores para lá da saúde: educação, emprego, segurança social, economia, justiça, ambiente, autarquias e terceiro setor, entre outros.

Sabe-se que os problemas de saúde mental, nos atletas de alta competição, podem atingir os 45% e referimo-nos, em particular, à ansiedade, depressão e risco de suicídio, uso indevido de álcool e outras substâncias psicoativas, adições comportamentais (como a do jogo), perturbações do comportamento alimentar e *burnout*. Mas também temos de estar atentos à chamada doença mental grave que inclui a perturbação bipolar, a esquizofrenia e outras patologias.

Antevê-se a necessidade de construir um diálogo sobre a saúde e a doença mental, incentivando a participação da sociedade civil com recurso, quando viável, a tecnologias digitais, e a substituição de modelos convencionais de prestação de cuidados por modelos centrados na pessoa e no respetivo contexto numa perspetiva personalizada. Há disciplinas que podem ser ferramentas importantes, como o *marketing* social e a *advocacy*, assim como a comunicação em saúde com estratégias que informam e influenciam o indivíduo e a comunidade no sentido de fazerem escolhas e tomarem decisões que alteram comportamentos e melhoram a saúde, e em que os *media* são um dos canais privilegiados. A *internet* revolucionou o fluxo e acessibilidade de informação e contribuiu para o *empowerment* das pessoas. Contudo, os profissionais de saúde, entre eles o psiquiatra ou o psicólogo, nas próprias consultas, devem ter um papel decisivo ao influenciarem os doentes a fazerem escolhas saudáveis.

Cuidar da saúde, como um todo, melhora a qualidade de vida e o bem-estar global.

Maria João Heitor

Médica Psiquiatra, Assistente Graduada Sénior de Psiquiatria. Diretora do Departamento de Psiquiatria e Saúde Mental e do Serviço de Psiquiatria do Hospital de Loures, EPE - Hospital Beatriz Ângelo (HBA). Professora na Faculdade de Medicina da Universidade Católica Portuguesa. Investigadora no Instituto de Medicina Preventiva e Saúde Pública, e no Instituto de Saúde Ambiental da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa. Psiquiatra na Casa de Saúde da Idanha do Instituto das Irmãs Hospitalares do Sagrado Coração de Jesus (IIHSCJ). Membro da Direção do Colégio de Psiquiatria da Ordem dos Médicos. Membro do Conselho Nacional de Saúde Mental. Presidente da Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental (SPPSM) para o triénio março 2020-março 2023.



Objetivos do Seminário

- *Sensibilizar o público para a importância do tema da saúde mental e combater o estigma a ele associado;*
- *Identificar os desafios e oportunidades que se colocam atualmente no âmbito da saúde mental, contribuindo para cumprir um dos objetivos para o desenvolvimento sustentável definido pela ONU na sua Agenda 2030: o do bem-estar físico, mental e social.*



O SEMINÁRIO

***A saúde mental
no desporto.***

***Um campeonato
que é preciso ganhar!***





Nos EUA, cerca de

70%

dos atletas de competição
desiste antes de atingir
14 anos

Em 2019, a percentagem de atletas com
problemas associados à saúde mental
rondava os

40%-50%

Durante a pandemia, esta percentagem
subiu para os

70%

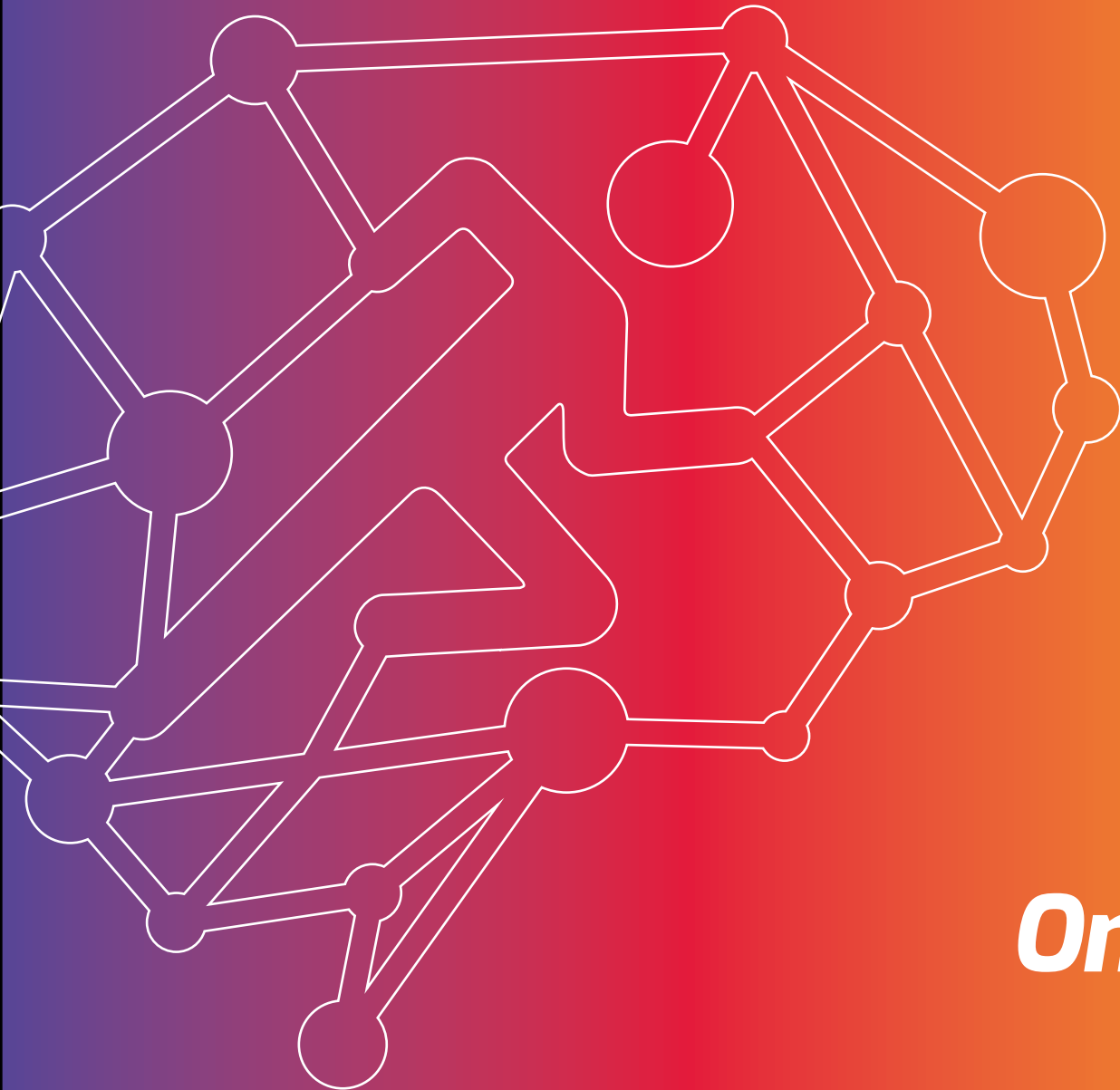
tendo uma maior prevalência entre os
adolescentes e jovens adultos



Entre agosto de 2020 e fevereiro de 2021, a percentagem de adultos a revelar sintomas de ansiedade e depressão aumentou de 36,4% para 41,5%

Durante os J.O de Tóquio, a equipa de psicólogos americana recebeu, diariamente, cerca de 10 pedidos de apoio a atletas no âmbito da saúde mental

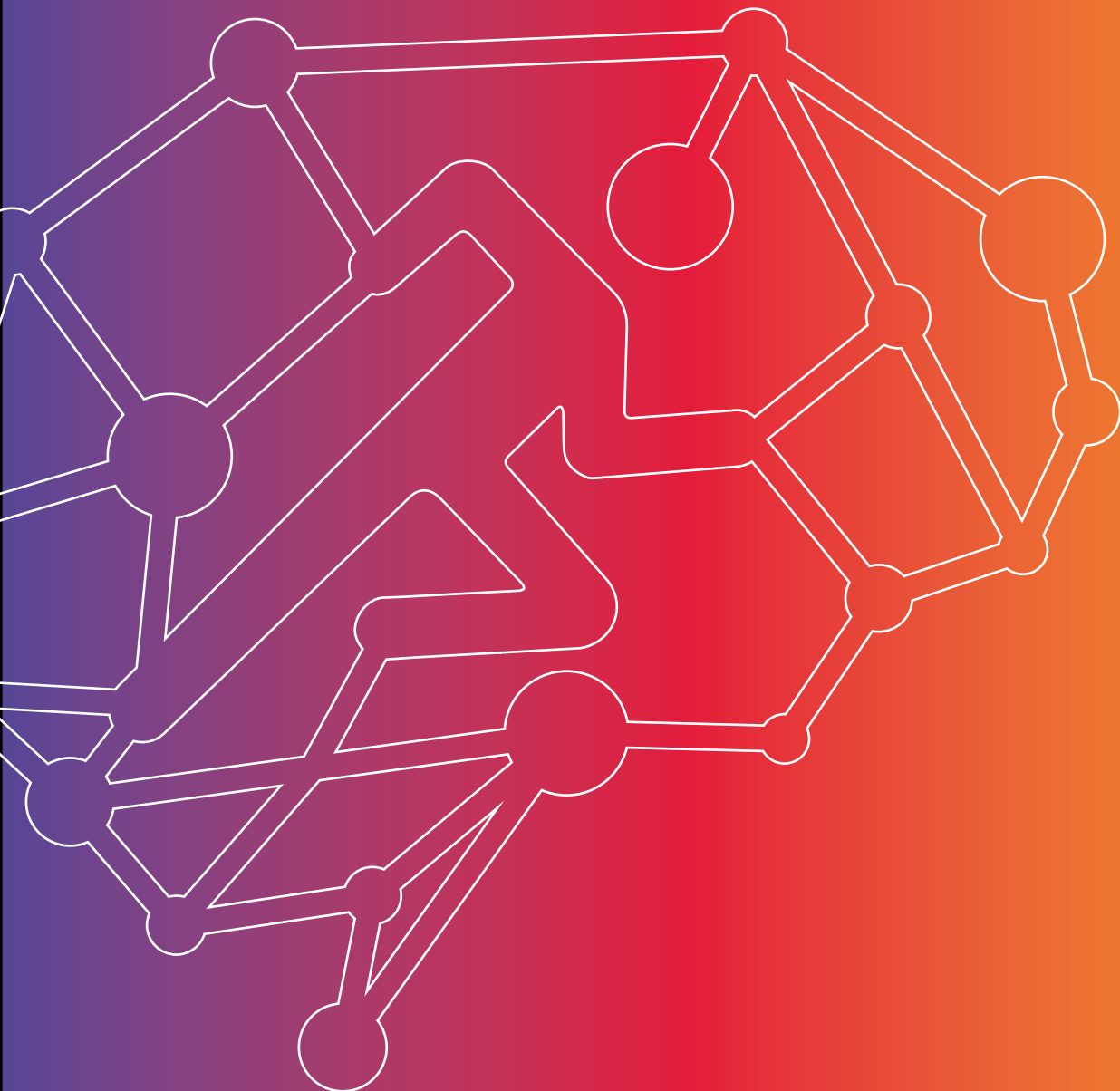




On your marks...







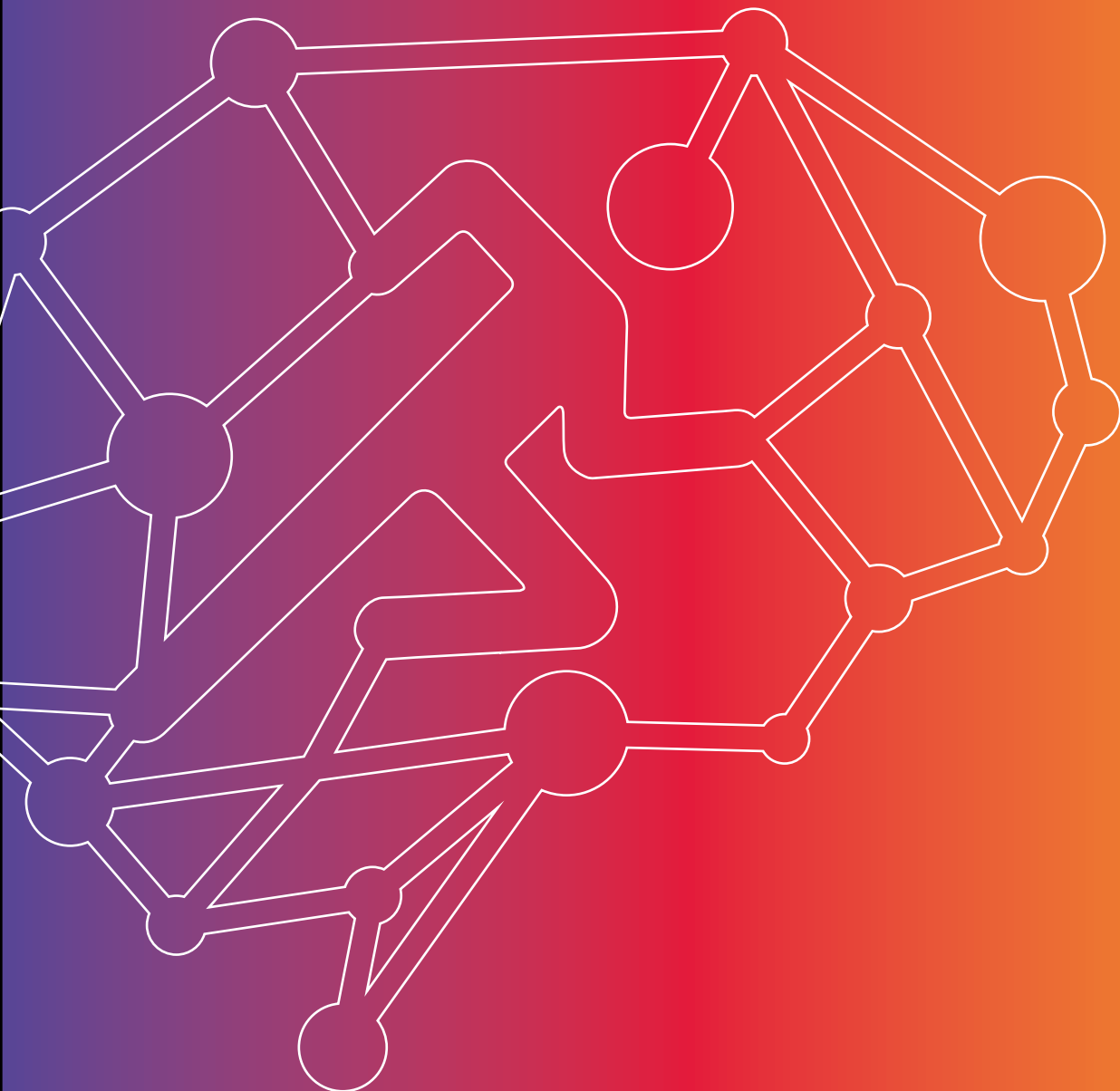
Get set...



Vídeos



<https://youtu.be/YsvlTeXgjBg>



...**Go.**



MESA 1 - PRÉ-COMPETIÇÃO
TRÍADE PAI - ATLETA - TREINADOR



A infância é um período crítico para o desenvolvimento. No treino de pré-competição, as crianças precisam de desenvolver uma ampla gama de habilidades cognitivas e competências sociais/emocionais para apoiar o seu sucesso ao longo da sua carreira desportiva e na idade adulta.

As crianças aprendem dentro do contexto da relação, por isso não é surpreendente que a vinculação segura tenha um efeito positivo significativo na disponibilidade das crianças para aprender. A teoria da vinculação oferece princípios de orientação fundamentais para o desenvolvimento das relações treinador-atleta.

Os treinadores comprometem-se com a educação desportiva das crianças, mas as crianças beneficiam mais quando há um profundo compromisso com elas como um todo. A qualidade da relação com o treinador afeta não apenas o desempenho desportivo e os resultados académicos, mas também a qualidade da expressão comportamental e emocional face às suas necessidades, agora e no futuro.

Os treinadores e os pais beneficiam de orientações sobre como promover relações de vinculação segura com as crianças aos

seus cuidados. Uma abordagem que tenha por base os princípios-chave da vinculação aumentaria as capacidades dos treinadores e dos pais para formar relações seguras, bem como a sua confiança e autonomia nas suas próprias competências relacionais. Isto, por sua vez, ao promover relações seguras entre os treinadores, pais e atletas, melhoraria a *performance* física e o rendimento académico dos atletas. Esta abordagem assenta na vinculação e apoia o desenvolvimento de relações de vinculação segura nos treinos de pré-competição, inicialmente capacitaria os treinadores e pais, e posteriormente auxiliaria na sua aplicação, com momentos de supervisão e discussão reflexiva. Nestes momentos de reunião e supervisão, os treinadores podiam refletir sobre o contexto relacional e eventuais conflitos que ocorrem durante os treinos, sendo apoiada a descoberta das necessidades relacionais dos atletas que não estão a ser atendidas. Os treinadores desenvolveriam, com o apoio de profissionais, outras formas de melhorar a relação com os seus atletas e pais, indo ao encontro destas necessidades relacionais até então despercebidas.

“ Os treinadores e os pais beneficiam de orientações sobre como promover relações de vinculação segura com as crianças aos seus cuidados. ”



Aqui estão alguns princípios-chave que fundamentam uma intervenção que tem por base a vinculação:

1. Os problemas de vinculação na infância aumentam a probabilidade de se desenvolver psicopatologia mais tarde na vida;
2. As relações de vinculação segura com os treinadores e pais são um fator de proteção para as crianças, estabelecendo a base para o desenvolvimento de competências sociais e promovendo melhores capacidades de regulação emocional e respostas mais adaptativas ao *stress* e sensação de ameaça;
3. A qualidade da relação de vinculação é passível de mudança e pode ser aprendida;
4. A aprendizagem, incluindo o desempenho desportivo, ocorre a partir de uma relação de base segura;
5. A mudança duradoura na relação de vinculação deriva de treinadores e pais que desenvolvem determinadas capacidades de relação com um estado mental de empatia subjacente, em vez de aprenderem técnicas para controlar o comportamento;
6. Todos os treinadores e pais querem o melhor para os seus atletas e filhos.

O “pai” da teoria da vinculação, John Bowlby, disse o seguinte sobre o assunto: “As vinculações íntimas com os outros seres humanos são o eixo em torno do qual gira a vida de uma pessoa, não apenas para o bebé, criança pequena ou uma criança em idade escolar, mas ao longo da adolescência e idade adulta, até à velhice. Destas vinculações íntimas, o ser humano extrai força e alegria de viver e, com o que ela contribui, dá força e alegria aos outros. Estas são questões sobre as quais a ciência atual e a sabedoria tradicional estão de acordo.” (Bowlby, J. (1980) *Attachment and Loss: Volume 1. Attachment. Basic Books: New York.*)

Como mensagem final e enquanto pedopsiquiatra, eu procuraria ajudar os treinadores e os pais a conectarem-se com as crianças das suas vidas: ajudá-las a refletir sobre as necessidades de vinculação das crianças, a fim de promover relações de vinculação segura.



Inês Pinto

Moderadora da mesa 1 - Pré-competição, triade pai - atleta - treinador
Licenciada em Medicina pela Faculdade de Medicina da Universidade do Porto e especializada em Pedopsiquiatria no Hospital Dona Estefânia do Centro Hospitalar de Lisboa Central, Pedopsiquiatra no Serviço de Psiquiatria da Infância e da Adolescência do Hospital de Loures, EPE - Hospital Beatriz Ângelo (HBA)



Painel da Mesa 1 (da esq. para a dta.) - Martim Couto (jovem atleta, ténis); Emanuel Couto (atleta olímpico, ténis), pai e treinador do atleta Martim Couto; a moderadora Inês Pinto (pedopsiquiatra) e Paulo Barrigana (treinador de camadas jovens na modalidade atletismo)



MESA 2 - COMPETIÇÃO **SUPER-HUMANOS OU GESTÃO DE EXPECTATIVAS**



O desporto precisa de ambientes mentalmente saudáveis

O desporto é uma atividade extremamente saudável. Todavia, para o atleta de alta competição, o desporto não é um complemento, é a atividade principal da sua vida. O atleta, por muito excecional que seja, não deixa de ser uma pessoa. Os atletas não são imunes aos problemas da sua vida. Por isso, não é de estranhar que a incidência de perturbações da saúde mental nos atletas de alta competição seja semelhante à que ocorre com os não-atletas, cerca de 20 a 25% das pessoas. Perturbações da saúde mental do atleta de alta competição são uma realidade, não uma raridade.

A pandemia agravou a incidência de perturbações da saúde mental. Obrigou os atletas de alta competição a um funcionamento ainda mais anormal, como

viver em bolhas, afastados da família, competir em locais vazios, sujeitarem-se frequentemente a rigorosos protocolos de testagem, cuja incerteza do desfecho os podia impedir de treinar e competir.

A pandemia veio agravar sintomas que já existiam no desporto. O ambiente pressionante dos bastidores do desporto afasta as manifestações de fraqueza (os fortes não choram!), reforça a tendência para uma mentalidade excessivamente perfeccionista (nunca nada está bem!; há sempre aspetos a melhorar!), promovendo permanente insatisfação.

Por causa do estigma “pode-se parar quando se fratura um osso, mas não se para quando o diagnóstico não é visível num Raio X”, o tema da saúde mental quase não é falado na alta competição, sendo recorrente a perceção de que procurar ajuda é sinal de fraqueza.

Sendo vistos como super-pessoas, os atletas tendem a não procurar ajuda quando ocorrem perturbações da sua saúde mental. Agravando os seus riscos e com consequências para a *performance*.

“ Por causa do estigma ‘pode-se parar quando se fratura um osso, mas não se para quando o diagnóstico não é visível num Raio X’, o tema da saúde mental quase não é falado na alta competição. ”



Se o atleta está a lidar com perturbações da saúde mental, não está focado na competição. Sobretudo se existir grande pressão para os resultados.

Como para muitos atletas a sua vida tornou-se física, mental e emocionalmente exaustiva, atletas como Simone Biles começaram ativamente a falar. E a apoiarem-se uns aos outros e a apoiarem a sociedade como um todo, para este campeonato de promoção da saúde mental que é preciso ganhar.

Foi neste sentido que Bárbara Timo, judoca internacional, e Inês Henriques, primeira recordista, campeã do Mundo e campeã da Europa dos 50km de marcha, ajudaram a perceber como é a vida na alta competição.

Bárbara Timo falou do ouro conquistado no Grand Slam Paris em 2021, a primeira medalha após a depressão, e referiu que nunca teria imaginado que, aos 31 anos, ganharia uma medalha numa categoria nova. Surpreendentemente acrescentou que isso aconteceu fruto das suas derrotas, que lhe ensinaram a ultrapassar os seus medos. Esse ensinamento reverteu-se em treino e em estudo das adversárias, de modo a que o dia da competição se tornasse num dia que quer viver intensamente, como um dia de festa.

Inês Henriques falou do impacto que teve saber que a sua prova não fazia parte do Campeonato Mundial de 2021 e da importância da ajuda psicológica que durante o processo.

Susana Gouveia, psicóloga da Cruz Vermelha, falou do protocolo entre IPDJ e CVP, que abre a possibilidade dos profissionais de psicologia da saúde mental intervirem com atletas.

O que há a fazer? Promover ambientes mentalmente saudáveis. Ambientes que desenvolvam uma cultura proativa para prevenir e tratar as perturbações à saúde mental. Desenvolver um clima de suporte em treino e ajudar os atletas a estar envolvidos no desenvolvimento de comportamento preventivos e reabilitadores da saúde mental. O clima de treino pode ser entusiasta no apoio para ultrapassar os desafios do desporto e fora do desporto, contribuindo para promover ativamente um desporto saudável. Dar prioridade ao sono, à recuperação e à alimentação. A cultura organizacional passa também por criar redes de apoio entre amigos, família, colegas e profissionais.

É importante que os que rodeiam os atletas de alta competição estejam atentos a sintomas de perturbações da saúde mental,

“ Como para muitos atletas a sua vida tornou-se física, mental e emocionalmente exaustiva, atletas como Simone Biles começaram ativamente a falar. ”



como seja irritabilidade, pouca energia, dificuldade em dormir, mudanças na alimentação, mudanças abruptas no rendimento.

Além de se aumentar a literacia e a sensibilização para os sinais de perturbação da saúde mental, absolutamente necessários, é urgente uma abordagem sistémica, ecológica, para promover a saúde mental nos contextos desportivos incidindo em todos: atletas, treinadores, equipas técnicas, dirigentes, todos os envolvidos no desporto.

Esta promoção deve incluir os atletas em risco de desenvolver tais perturbações (p.ex., em momentos de transição na carreira) e nos que já tenham previamente manifestado sintomas, considerando as especificidades de cada desporto e respetivas circunstâncias.

Um ambiente mentalmente saudável implica também uma deteção mais precoce, um suporte ativo à realização de diagnósticos, tratamentos e *check-ups* de saúde mental. Desenvolver a cultura de que a saúde (física e mental) é essencial para a *performance* de excelência.

Três passos prioritários:

1. Ajudar os atletas a desenvolver competências para lidar com a adversidade no seu desporto;
2. Equipar os profissionais-chave do desporto de elite (p.ex., treinadores, *staff* médico) a melhor reconhecer e responder aos aspetos da saúde mental dos atletas;
3. Enfatizar a necessidade de equipas multidisciplinares, com competentes especialistas em saúde mental no desporto.

É preciso muita coragem para se manifestar as próprias vulnerabilidades. Manifestar vulnerabilidade é um sinal de inteligência, pois clarifica o que tem que ser trabalhado, de modo sistemático e profissional, em direção a melhores *performances*, em direção a uma maior excelência desportiva e pessoal.

Temos que agir para que o ambiente que se vive no dia-a-dia do desporto seja (mentalmente) saudável.

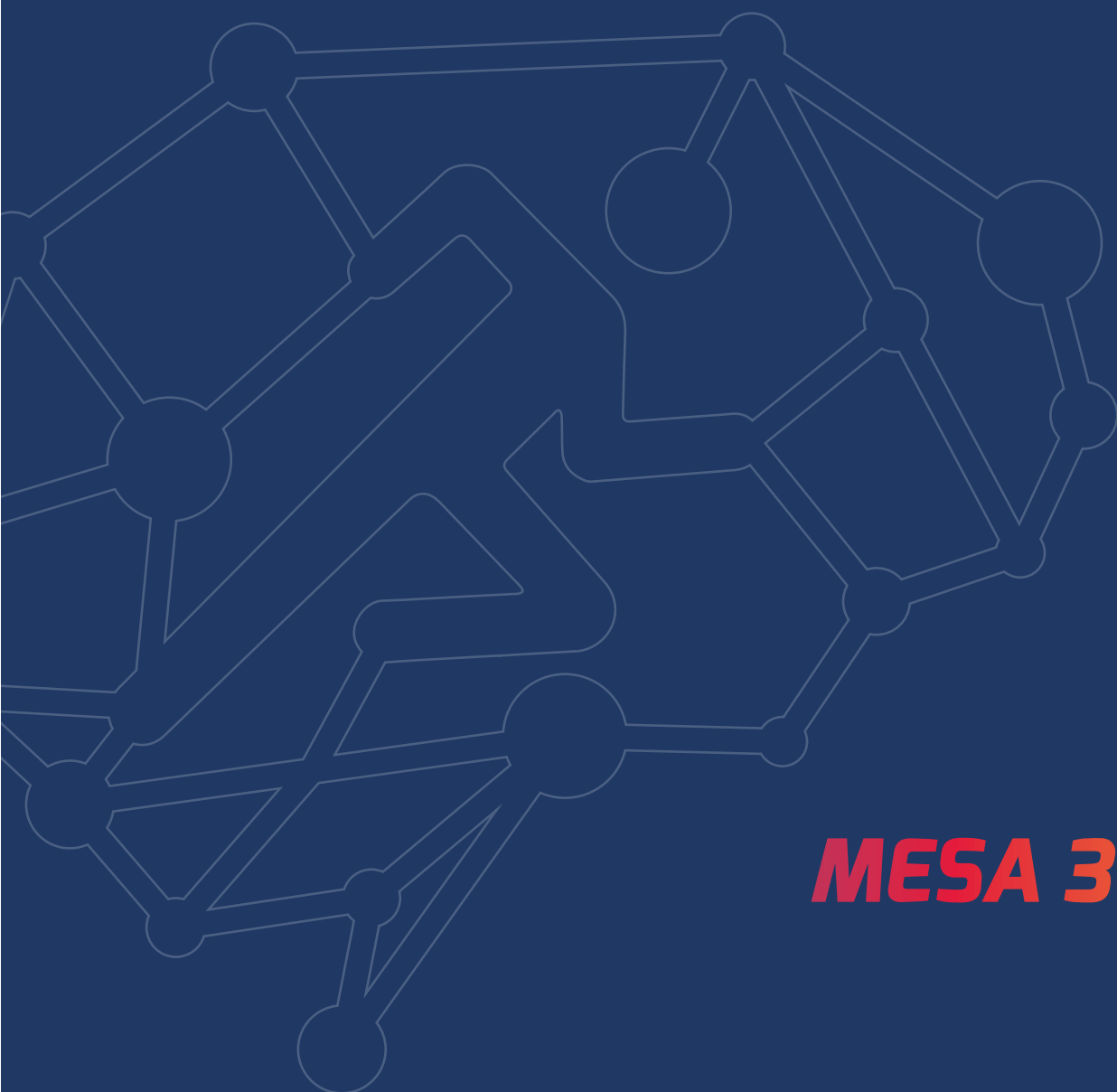


Duarte Araújo

Professor da FMH, moderador da mesa 2: Competição, super-humanos ou gestão de expectativas



Painel da Mesa 2 (da esq. para a dta.); Bárbara Timo (atleta olímpica, judo); Inês Henriques (atleta olímpica, atletismo); o moderador Duarte Araújo (prof. da FMH); Susana Gouveia (Cruz Vermelha Portuguesa)



MESA 3 - PÓS-COMPETIÇÃO

VIDA, PAPÉIS E IDENTIDADE



A fase de transição de carreiras assume-se, hoje em dia, como um dos períodos mais desafiantes na carreira de um atleta, no que respeita à sua capacidade de manter o adequado equilíbrio em termos da sua saúde mental.

Tratando-se de um fase natural da carreira, para a qual o atleta pode ser projetado de forma precipitada (lesão) ou planeada (através da ativação de alguns recursos existentes, como sejam, por parte da ação da Comissão de Atletas Olímpicos – ex: literacia financeira, Atletas *Speakers*, entre outros; ou da Associação de Atletas Olímpicos, ex: parceria com ISEG, com o “Programa de empreendedorismo e desenvolvimento de negócio”), na realidade assiste-se ainda a pouco envolvimento dos atletas com todo o tipo de iniciativas que sejam sentidas como “a longo prazo”.

A fase de transição de carreira assume-se maioritariamente como um exercício de recriação pessoal e profissional, em que o atleta precisa de atravessar um conjunto de “lutos” distintos, como sejam: de identidade, de estilo de vida, de fontes de validação e, inclusive, ativação de adrenalina (muitas vezes, esta última, confundida com “felicidade”).

Em boa verdade, trata-se também de um exercício de ativação dos recursos psicoemocionais dos atletas que, se não tiverem passado por um processo de treino sistematizado dos mesmos (através de um trabalho de treino de competências psicológicas dirigido por um especialista em psicologia do desporto), sentirão naturalmente maior dificuldade em “surfear as ondas emocionais” que este tipo de crise de identidade traz, o que se pode traduzir no arrastamento de um período de adaptação a uma nova realidade com maior intensidade emocional e pior prognóstico em termos de ser bem-sucedido.

Atletas com uma literacia psico-emocional mais robusta, desenvolvida no decorrer da sua carreira e com uma boa estrutura de suporte psicoemocional terão, inevitavelmente, melhor prognóstico no que respeita à manutenção dos indicadores de saúde mental e de uma transição mais célere e bem-sucedida.

Por esta razão, importa insistir na educação e responsabilização dos próprios atletas para que se envolvam o mais precocemente possível na aquisição das competências necessárias para uma carreira e transição bem-sucedidas, nomeadamente na busca e ativação dos recursos já existentes ao seu dispor.

“ Importa insistir na educação e responsabilização dos próprios atletas para que se envolvam o mais precocemente possível na aquisição das competências necessárias para uma carreira e transição bem-sucedidas. ”



A Saúde Mental deve ser, por isso, um “exercício diário”, devendo ser facultado aos atletas a informação e a possibilidade de treino das competências necessárias para alavancar a mesma, desde o início da sua carreira.

Neste enquadramento, Vanessa Fernandes e Tiago Vinhas de Sousa trouxeram-nos um testemunho de dois percursos distintos no que respeita à transição de carreiras. Testemunhos que se diferenciaram seja pela época (e conhecimento existente à data), pelos recursos existentes e também pelo nível competitivo em que ocorreram, mas que se encontram na perceção clara de que o desporto também os dotou com um conjunto de *life skills* que permitiram, ainda que em fases distintas, uma melhor adaptação à construção de uma nova identidade e projeto de vida.

A mesa fechou com o imprescindível contributo de Analiza Silva, que nos apresentou o bem-sucedido projeto Champs4life, que se encontra neste momento a dar os primeiros passos para se integrar como um interessantíssimo recurso na e para a Comunidade.

Finalizamos com a caracterização do projeto no testemunho direto de Analiza Silva:

Após o inevitável fim da carreira desportiva, os atletas enfrentam desafios para lidar com as suas novas rotinas, o que pode comprometer a sua saúde e bem-estar. Uma das lacunas de conhecimento acerca das carreiras duais de atletas tem sido a ausência de investigação que analise a eficiência e o impacto das melhores estratégias de intervenção para se preservar e melhorar a saúde física e mental dos atletas na fase pós-carreira.

Quando o atleta se retira da competição é natural que reduza o seu dispêndio energético, nem sempre acompanhado por uma diminuição das calorias ingeridas. Esta alteração gera um balanço energético positivo (ingestão superior ao gasto) conducente ao ganho de peso, favorecendo o risco de desenvolver obesidade, diabetes, doenças cardiovasculares e de comprometer a saúde mental, condições observadas em atletas de alto rendimento, no pós-carreira. O programa de intervenção Champ4life, foi conduzido no Laboratório de Exercício e Saúde da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa (FMH-UL) pela equipa de investigação de Analiza Silva, e teve como objetivo: i) capacitar atletas no pós-carreira para a adoção de comportamentos salutareos no estilo de vida; e ii) analisar os efeitos dessa intervenção na saúde cardiovascular,

“ Após o inevitável fim da carreira desportiva, os atletas enfrentam desafios para lidar com as suas novas rotinas, o que pode comprometer a sua saúde e bem-estar. ”



metabólica e mental. Para esta investigação, cujos resultados foram publicados na revista mais conceituada da medicina desportiva, o British Journal of Sports Medicine (<https://bjsm.bmj.com/content/56/7/394>), foram recrutados 94 atletas na fase pós-carreira, divididos aleatoriamente em dois grupos, intervenção e controlo. O grupo de intervenção recebeu uma consulta de aconselhamento nutricional e participou em 12 sessões educacionais. Estas sessões foram lecionadas por uma equipa multidisciplinar (nutricionista, fisiologista do exercício e psicólogo), abrangendo tópicos como a dieta e os comportamentos alimentares, a atividade física, o comportamento sedentário e a gestão do peso, e publicadas no livro *Champ4Life: Guia para um estilo de vida saudável em atletas no pós-carreira*, edições FMH. Após 12 meses, o grupo de intervenção reduziu em média 5% do peso, mais de 11% massa gorda total e abdominal, 5% do colesterol total, 7% na pressão arterial diastólica e melhoraram em 18% a gestão do açúcar no sangue, comparativamente aos participantes do grupo de controlo que mantiveram o estilo de vida habitual. Na saúde mental, o grupo de intervenção melhorou vários parâmetros da qualidade de vida, nomeadamente a função física (16%), a saúde geral (38%) e a

vitalidade (53%), relativamente aos atletas no pós-carreira alocados no grupo de controlo.

Reconhecendo a evidência que resultou da vertente científica deste projeto, isto é, a intervenção *Champ4Life* na melhoria da saúde física e mental dos atletas no pós-carreira, a equipa de investigadores da FMH-UL pretende dar a devida continuidade numa vertente comunitária, desenvolvendo e impulsionando o *Champ4Life HUB*, um observatório e centro de apoio que possa incluir informações e aplicações úteis e em tempo real. Para o efeito, será necessário financiamento e apoio por parte dos diversos intervenientes no desporto em Portugal e também nossos parceiros, IPDJ, COP, AAOP, CAO e as federações desportivas. Tal como cabe às universidades assegurar o rigor científico e testar a evidência das intervenções, é da responsabilidade dos vários intervenientes no setor desportivo criar as condições que facilitem a implementação de programas que evidenciam benefícios na saúde física e mental de atletas que planeiam o final da carreira.



Ana Bispo Ramirez

Psicóloga do COP e moderadora da mesa 3 Pós-competição - Vida, papéis e identidade



Painel da Mesa 3 (da esq. para a dta) - Tiago Vinhas (psiquiatra e ex-atleta de ténis de alta competição); Analiza Silva (coordenadora do Programa Champ4life da FMH); Ana Bispo Ramires (psicóloga do COP); e Vanessa Fernandes (atleta olímpica, modalidade triatlo)



TESTEMUNHOS DOS ATLETAS



A minha presença no seminário da saúde mental no desporto foi, sem dúvida, uma experiência muito enriquecedora a todos os níveis.

Para além de todo o conhecimento partilhado pelos vários especialistas presentes, foi realmente gratificante e inspirador ouvir todos os testemunhos sinceros e verdadeiros de pessoas que vivem ou viveram experiências realmente desafiadoras no plano mental.

De facto, a saúde mental é cada vez mais um tema presente nas nossas vidas, sejam elas ligadas ao desporto ou não.

Profissionalmente e enquanto jogador de ténis, vivi numa época em que as questões derivadas do foro mental eram ainda pouco trabalhadas e até um tanto “tema tabu”. Hoje em dia e já como treinador de atletas de alta competição, é com satisfação que vejo cada vez mais a procura de especialistas na área da saúde mental por parte dos jogadores de ténis.

É crucial e indispensável continuar a insistir e investir em situações como este seminário, para que este tema cada vez mais aberto à sociedade e seja encarado por todos com a naturalidade devida. Com certeza todos ganharemos com isso no futuro!

“ É com satisfação que vejo cada vez mais a procura de especialistas na área da saúde mental por parte dos jogadores de ténis. ”



Emanuel Couto

Ex-atleta Olímpico, Selecionador Nacional de Ténis



Este seminário de saúde mental foi importantíssimo para combater o estigma da saúde mental e ajudar a normalizar a perceção do público sobre este tema para com os atletas.

Faço muitas consultas com o psicólogo do clube (Benfica) e tenho um *mental coach* porque, apesar de agora não duvidar das minhas capacidades, ainda me questiono sobre o que é ser mulher e atleta e o que vou fazer pós-carreira. Além disto, o *yoga* e a meditação ajudam a ganhar consciência corporal.

Tive de combater os pensamentos mais negativos para voltar ao topo. O medo faz-me estudar mais os adversários, obriga-me a ir ao psicólogo e a chorar, porque é isso que faço lá – entregar as minhas ansiedades e as minhas dúvidas. O medo leva-me a ser a primeira a chegar ao treino e a última a sair. Tudo isto para que o dia da competição seja um dia de festa.

Enquanto atletas de alta competição, dizemos a nós próprios coisas que não dizemos ao nosso maior inimigo. Temos um “eu” muito crítico e a depressão é muito fácil de esconder. Mas o que eu aprendi, independentemente de vencer ou não a doença mental, é que este estado não me define. O que me define são as minhas ações. Hoje, meu objetivo é conhecer-me melhor. Sinto que estou a normalizar o problema e a aceitar-me mais. Isto pode ser uma boa oportunidade para ganhar confiança e potenciar minhas forças para a competição.



Barbara Timo
Atleta Olímpica, Judo



COMISSÃO DE HONRA



O Desporto e o País

Estão hoje cientificamente demonstrados os efeitos benéficos da prática desportiva. Como em toda a ação humana, contudo, a maximização dos efeitos positivos depende do cumprimento de requisitos que busquem o bem não apenas individual mas também colectivo. Encaixam-se neste desiderato a pedagogia do aprender a perder e a ganhar, da ajuda entre pares, da criação de redes de suporte, da não aceitação da violência, da dopagem ou outro qualquer meio ilícito para alcance da vitória, enfim todas as regras de comportamento que a civilização foi construindo para assegurar sociedades com consciência, desenvolvidas e equitativas.

Nesse sentido, as organizações que devem encarregar-se, quer da promoção, quer do desenvolvimento da prática do desporto, estão sujeitas a um conjunto de regras e também de benefícios que lhes são atribuídos pelo Estado para que possam cumprir a sua missão em prol da sociedade. Encaixa-se nesse conjunto o reconhecimento que lhes é conferido de “interesse público”, o que pressupõe o escrutínio do seu funcionamento pelos órgãos

competentes do Estado, mas também pela sociedade.

Na verdade, a qualidade da Democracia também se mede pela transparência do funcionamento das instituições e os deveres de cidadania englobam a participação na vida e nas decisões coletivas da qual faz parte a exigência de que todos cumpram as suas responsabilidades.

Neste enquadramento, faz todo o sentido que a sociedade civil organizada analise aquilo que se passa no ambiente desportivo para que tudo o que de positivo ele deve promover seja alcançado e para que o ajude a ultrapassar bloqueios ou problemas que possam beneficiar com o seu apoio.

Foi este o objetivo da conferência recentemente organizada pela Associação dos Atletas Olímpicos em articulação com a Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental, que reuniu inúmeras entidades e atletas que consideraram que a Saúde Mental no Desporto é um tema importante, atual e



Maria de Belém Roseira
Conselheira da Fundação Altice



que deve ser analisado sem subterfúgios.

Na época atual, esta área da saúde vem tendo uma relevância inegável. As tensões de incerteza e insegurança que a vida moderna proporciona, bem como fenómenos externos, de que é exemplo a pandemia que recentemente atingiu a humanidade, a recusa em aceitar os limites da natureza humana com as pressões para os ultrapassar, têm aumentado a prevalência desta doença.

Para além das dificuldades na obtenção dos recursos múltiplos necessários para a sua prevenção, abordagem e tratamentos, a doença mental conta com uma dificuldade acrescida que é a do estigma social que gera. Por isso, são geralmente mantidas em segredo em fases em que o seu tratamento seria porventura mais fácil e, quando explodem, são com frequência invalidantes.

No caso do desporto, podem arruinar uma carreira, construída com imenso esforço, de forma definitiva.

Retirar a carga estigmatizante é importante — e foi um dos objetivos pretendidos — mas a identificação das más práticas que podem conduzir a estas situações é indispensável. Concluiu-se neste debate que o olhar e a

atenção da sociedade são fundamentais para a prevenção e identificação precoce de práticas, no ambiente desportivo, que possam desencadear a doença.

Aqui, como noutras áreas, todos temos um papel a desempenhar. Devemos estar atentos e ler os sinais do que acontece ao nosso redor, não para interferir naquilo que não nos pertence, mas para suscitar a discussão do que seja objetivamente errado, apresentar propostas que previnam comportamentos perniciosos e fazê-lo à luz do dia e numa perspetiva positiva, que recusa o comodismo que apenas alimenta a indiferença imprópria de sociedades com maturidade.

“ Retirar a carga estigmatizante é importante, mas a identificação das más práticas é indispensável. Concluiu-se neste debate que o olhar e a atenção da sociedade são fundamentais para a prevenção e identificação precoce de práticas, no ambiente desportivo, que possa desencadear a doença. ”



A importância de promover ações de sensibilização e combate ao estigma

De acordo com a OMS, a Saúde Mental é “um estado de bem-estar no qual o indivíduo realiza as suas capacidades próprias, pode manejar as dificuldades normais da vida, pode trabalhar de forma produtiva e frutuosa, e é capaz de prestar uma contribuição para a sua comunidade” (WHO, 2016).

Felizmente nos últimos tempos tem havido uma crescente preocupação com a saúde mental, a que não é alheia a pandemia que vivemos e, no que ao desporto diz respeito, o alerta dado pela atleta nos jogos olímpicos.

Importa, pois, desenvolver ações que favoreçam a saúde mental de cada um, aumentando as capacidades e competências para enfrentar as adversidades, as frustrações e o reconhecimento de que, em

alguns momentos, é preciso pedir ajuda. Estas intervenções, junto dos atletas de alta competição, treinadores e no pós-carreira, tomam relevância ainda maior, não esquecendo a importância do combate ao estigma, tão frequente na sociedade em geral.

A Cruz Vermelha Portuguesa associa-se ao Instituto Português da Juventude e do Desporto através de um protocolo que tem como objetivos promover as ações de sensibilização e de combate ao estigma e disponibilizar apoio psicológico, programado e organizado, através das suas delegações preparadas para esta resposta.



Ana Jorge
Presidente da Cruz Vermelha Portuguesa



A aposta numa Rede Nacional de Saúde Mental

Quando falamos de Saúde Mental, aos olhos de qualquer pessoa, falamos de uma doença e de um fenómeno que não é perceptível, que não é visível para o comum cidadão.

É muito importante despertar a sociedade para um problema que existe, de forma muitas vezes silenciosa, e cujos sinais não são perceptíveis.

São inúmeros os fatores que induzem uma deterioração da saúde mental.

Como consequência da pandemia que atravessámos, estudos recentes dizem-nos que 49,2% dos portugueses sentiu um impacto psicológico da situação pandémica de “moderado a severo”. Que 11,7% dos inquiridos relatou sintomas depressivos “moderados a graves” e 29,2% experienciou níveis de stress “moderados a graves”

(estudo realizado pela Mind – Instituto de Psicologia Clínica e Forense, que incluiu 10.529 participantes).

Concretamente na atividade desportiva de alto rendimento, os fatores de pressão e de exigência podem contribuir para esta instabilidade, quando falamos do impacto da carga desportiva e das ausências, conciliadas com a pressão para o desempenho académico.

O compromisso para uma carreira dupla de alunos-atletas, em que se verifica muitas vezes uma “exclusão de identidade”, com forte correlação com dificuldades verificadas no processo de carreira, origina problemas de saúde mental, esgotamento atlético, situações de autoestima e especialmente quando a transição é súbita, por exemplo ocorrência de lesão, que pode acabar prematuramente com a carreira desportiva.



João Paulo Correia
Secretário de Estado da Juventude
e do Desporto



Há trabalho de antecipação concreto no domínio das políticas públicas, previstas na Portaria n.º 275/2019, de 25 de agosto, no seu artigo 21.º, recorrendo aos 11 psicólogos que trabalham em permanência com as 23 Unidades de Apoio ao Alto Rendimento na Escola, além dos psicólogos escolares, que enquadram cerca de 1.000 alunos-atletas, para prevenir, a montante, problemas psicossociais.

Estes psicólogos prestam apoio psicológico e psicopedagógico na gestão emocional e desenvolvimento integral do aluno-atleta, apoiam o desenvolvimento vocacional e de carreira e capacitam os alunos para identificarem as suas competências e interesses e tomarem decisões em matéria de educação, de formação e de emprego.

O I Seminário de Saúde Mental, organizado pela Associação de Atletas Olímpicos de Portugal, muito contribuiu para se falar de um tema muitas vezes silencioso.

O protocolo que acabámos de concretizar, entre o Instituto Português do Desporto e Juventude e a Cruz Vermelha Portuguesa, que visa dar uma resposta concreta ao problema da Saúde Mental no Desporto, com uma Rede Nacional de Apoio à Saúde Mental, abrange não só os atletas de alto rendimento e seleções nacionais em atividade, mas também inclui os atletas que se encontram na fase do pós-carreira.

Acredito que esta medida será um claro contributo no sentido de atenuar um problema que existe e que não deve ser esquecido.

“ O I Seminário de Saúde Mental, organizado pela Associação de Atletas Olímpicos de Portugal, muito contribuiu para se falar de um tema muitas vezes silencioso. ”



A relevância dos Programas de Saúde Mental

O tema da saúde mental, abordado por atletas olímpicos e de alto rendimento de forma descomplexada, tem ajudado a reduzir o estigma do tópico, contribuindo igualmente para dar visibilidade e ajudar a resolver um problema que atravessa toda a sociedade.

O IPDJ, em parceria com a Cruz Vermelha, iniciou um programa de saúde mental, incluindo consultas de psicologia para atletas de alto rendimento e de seleção nacional, para os seus treinadores e também para atletas de alto rendimento em situação de pós carreira.



Vitor Pataco
Presidente IPDJ



2023

Alcançar novas metas





Objetivos para o Seminário de 2023

- Melhorar a literacia em saúde mental e combater o estigma associado aos problemas de saúde mental para uma deteção precoce do sofrimento psicológico e procura atempada de ajuda.
- Apresentar projetos inovadores, que ilustrem a relevância da multidisciplinaridade nas abordagens e o papel dos diferentes *stakeholders* (entidades públicas, privadas, serviços de saúde mental do SNS e do setor social da saúde, IPSS, Mutualidades e ONG em geral).
- Proporcionar um espaço de partilha de experiências, pessoais e institucionais, para a promoção da saúde mental, prevenção da doença mental, tratamento, reabilitação psicossocial e reintegração socioprofissional dos atletas de alta competição em qualquer fase da sua carreira.
- Continuar a contribuir para a concretização dos objetivos para o desenvolvimento sustentável (ODS) da Agenda 2030 da ONU.







































Agradecimentos

- Angelini
- Apifarma
- BP
- Câmara Municipal de Lisboa (CML)
- Central de Cervejas
- Cruz Vermelha Portuguesa (CVP)
- EDP
- Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ)
- Jogos Santa Casa
- Sociedade Portuguesa Psiquiatria e Saúde Mental (SPPSM)
- Treinadores de Portugal



Links úteis / Bibliografia

INTERNACIONAL

[How the Tokyo Olympics Changed the Conversation About Athletes' Mental Health \(TIME\)](#)

[Simone Biles' Olympic Team Final Withdrawal Could Help Athletes Put Their Mental Health First \(TIME\)](#)

[Simone Biles Rejects a Long Tradition of Stoicism in Sports \(THE NEW YORK TIMES\)](#)

[Simone Biles and Naomi Osaka put the focus on the importance of mental performance for Olympic athletes \(THE CONVERSATION\) – twisties / “it’s ok not to be ok”](#)

[What We Can Learn From The Olympic Spotlight On Mental Health \(FORBES\)](#)

[Why Does Playing Tennis Make So Many Pros Miserable? \(THE NEW YORK TIMES\)](#)

[Second Best in The World, but Still Saying Sorry \(THE NEW YORK TIMES\)](#)



Links úteis / Bibliografia

NACIONAL

[Tóquio2020: Rochele Nunes pede desculpa aos portugueses, mas deu “o máximo” \(SAPO DESPORTO\)](#)

[Desporto: Uma faca de dois gumes para a Saúde Mental \(JPN\)](#)

[Depressão no desporto, um tabu que começa a cair \(DIÁRIO DE NOTÍCIAS\)](#)

[Atletas olímpicos apontam saúde mental como fator fundamental de sucesso \(LUSA\)](#)

[“Falta valorizar a saúde mental dos atletas”, porque o peso das medalhas pode ser insustentável \(PÚBLICO P3\)](#)

[Estamos desconstruindo a imagem de herói e de invulnerável do atleta, diz psicóloga do COB \(FOLHA S. PAULO\)](#)

[Atletas, treinadores e seleções com acesso facilitado a apoio na saúde mental - Protocolo entre o Instituto Português do Desporto e Juventude e a Cruz Vermelha Portuguesa \(RECORD\)](#)

[Jorge Braz diz que psicólogo integrado na Selecção faz jogadores “sentirem-se bem” \(DIÁRIO NOTÍCIAS.PT\)](#)

[“Há bastantes atletas olímpicos com problemas de saúde mental no pós-carreira” – AAOP \(DIÁRIO DE NOTÍCIAS\)](#)

[Programa “Champ4Life” reduziu fatores risco e melhorou saúde mental atletas em pós-carreira \(OBSERVADOR\)](#)

[“Efeitos de um programa de intervenção no estilo de vida em indicadores de saúde física e mental de atletas na Pós-Carreira desportiva: o Champ4Life” \(FMH\)](#)

A woman with long blonde hair, wearing a dark blue sleeveless top and a red and black plaid skirt, is walking away from the camera on a paved path. The path is lined with green trees and bushes. In the background, other people can be seen walking. The image is overlaid with large, curved shapes in red and blue. The text "Every step closer." is centered in white.

Every step closer.

COMPROMISSO COM AS PESSOAS PARA MAIS E MELHOR VIDA

apifarma

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DA
INDÚSTRIA FARMACÉUTICA

OS MEDICAMENTOS INOVADORES PERMITEM
QUE HOJE VIVAMOS MAIS, COM MAIS SAÚDE
E MAIS QUALIDADE DE VIDA.

+ 10 anos
esperança
de vida

+ 110 mil
mortes
evitadas

560 M€
poupança anual no
Sistema de Saúde

* Impacto dos medicamentos inovadores em Portugal no
tratamento de 8 doenças no período entre 1990 e 2015.





Travessa João Villaret,
N.º 10 RC ESQ Fracção A
2645-620 Bicesse, Alcabideche
+351 934 290 072
geral@aaop.pt



sppsm.secretariado@gmail.com
<https://www.sppsm.org/>