



# Autorresponsabilidade e Produtividade

## Em Tempos de Isolamento Social

Ivana F. Zimmermann

CRP: 05-53668

Serra Macaense Futebol Clube

Psicóloga/Neuropsicóloga - Departamento Psicossocial



## Serra Macaense FC

- Localizado na cidade de Macaé/RJ.
- Completou 10 anos de vida em 2019, sendo 4 anos sob nova gestão.
- Disputa a série B1 carioca.
- Clube que mais cresce no interior do Rio de Janeiro.

# Fatores extressores que impactam no desempenho dos atletas durante a Covid-19

Privação das necessidades básicas (sono, alimentação, segurança,...);

Restrição a treinos;

Cancelamento de treinos e jogos em campo;

Baixa expectativa por campeonatos (calendário);

Baixa expectativa por oportunidades (vitrine);

Isolamento Social;

Dificuldade no manejo, linguagem e estudo à distância (adaptação a tecnologia);

Rotina atípica;

Vulnerabilidade emocional, social e econômica.

# Estratégias de adaptação e enfrentamento durante a Covid-19

- Validar fragilidades e limitações - Atletas Clubes de menor investimento  $\neq$  Atletas Clubes de maior investimento;
- Ajudar atletas, comissões e familiares a identificar e expressar suas emoções;
- Desconstruir pensamentos negativos e ser um facilitador no manejo das emoções e do estresse;
- Evocação do autocomprometimento (autocuidado);
- Ampliar possibilidades através do incentivo ao conhecimento;
- Foco no presente: O que é possível ser feito agora?
- Se comportar de maneira eficiente diante da realidade;
- Identificar fragilidades e possíveis intervenções frente a capacidade econômica do atleta e seus familiares.

# Locus de controle (despertar à consciência)

Locus de controle interno



O que é possível ser feito?

O que eu posso controlar?

Locus de controle externo



O que eu não posso controlar?

O que não depende de mim?

**Reconhecimento das possibilidades frente ao cenário atual.**

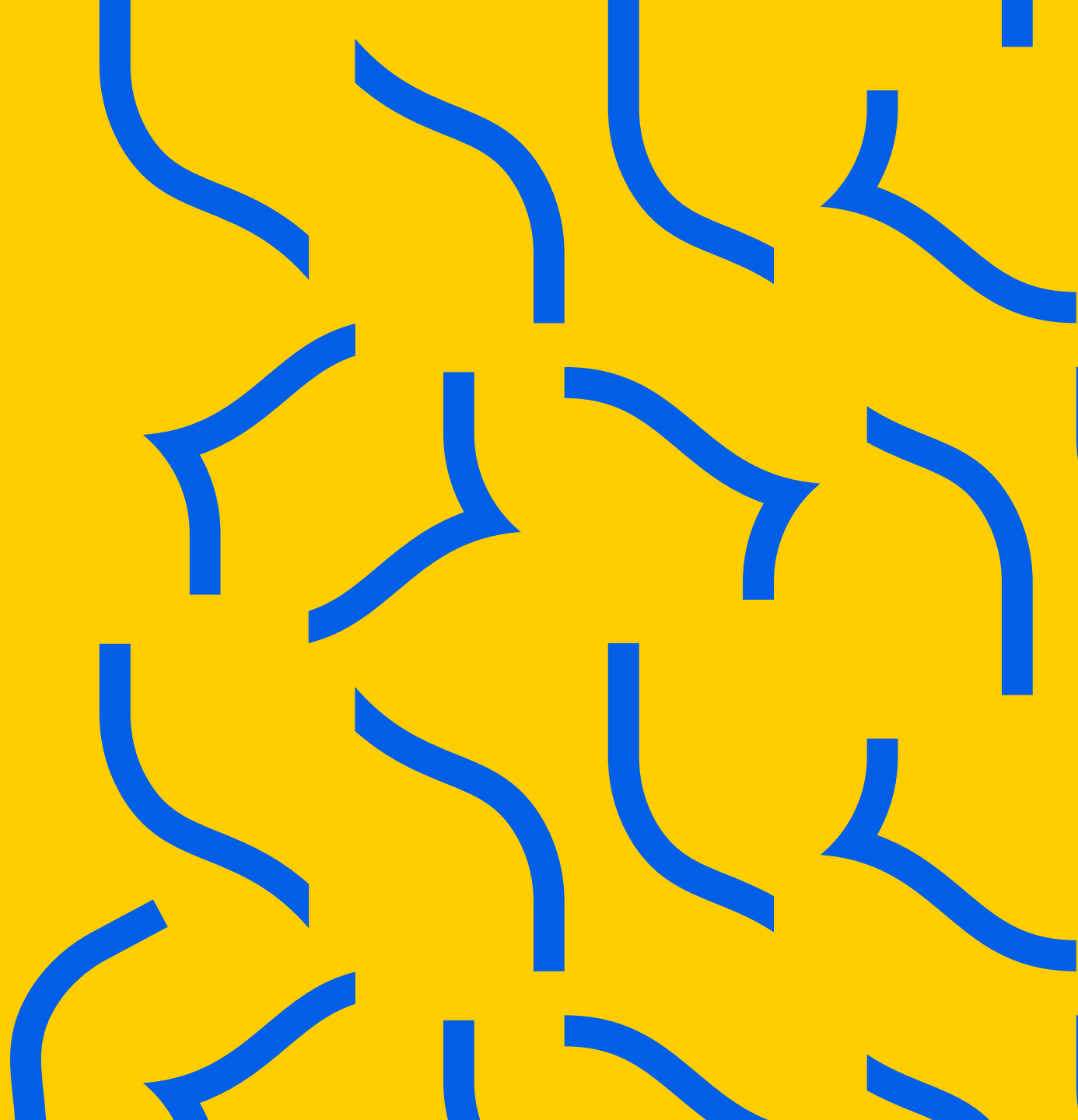
# Emoções Positivas ampliam nossos Recursos Cognitivos, Físicos e Sociais

Barbara Fredrickson – Referência Mundial no estudo das Emoções Positivas

- ➔ Aumento de Perspectivas;
- ➔ Diminuição dos processos inflamatórios;
- ➔ Ampliam nossos recursos psíquicos diante de situações perturbadoras;
- ➔ Despertam afetividade;
- ➔ Desenvolvem resiliência.

Emoções negativas causam estreitamento neuronal e mental fazendo com que o indivíduo só pense no episódio negativo.

**Por que falar sobre  
autorresponsabilidade e  
produtividade no contexto  
atual é tão importante?**



# Autorreponsabilidade

- Autocuidado;
- Autoconhecimento;
- Esperança;
- Autoafirmação;
- Extrair o seu melhor;
- Se comportar de maneira eficiente;
- O que é possível fazer dentro das minhas possibilidades?

# Produtividade

- Disciplina;
- Aumento do potencial;
- Manutenção do sonho;
- Ampliar as possibilidades através do conhecimento (leitura/vídeos/etc.);
- Resiliência;
- Proatividade;



# 10 HÁBITOS DAS PESSOAS COM INTELIGÊNCIA PRODUTIVA

por Tathiane Deândhela



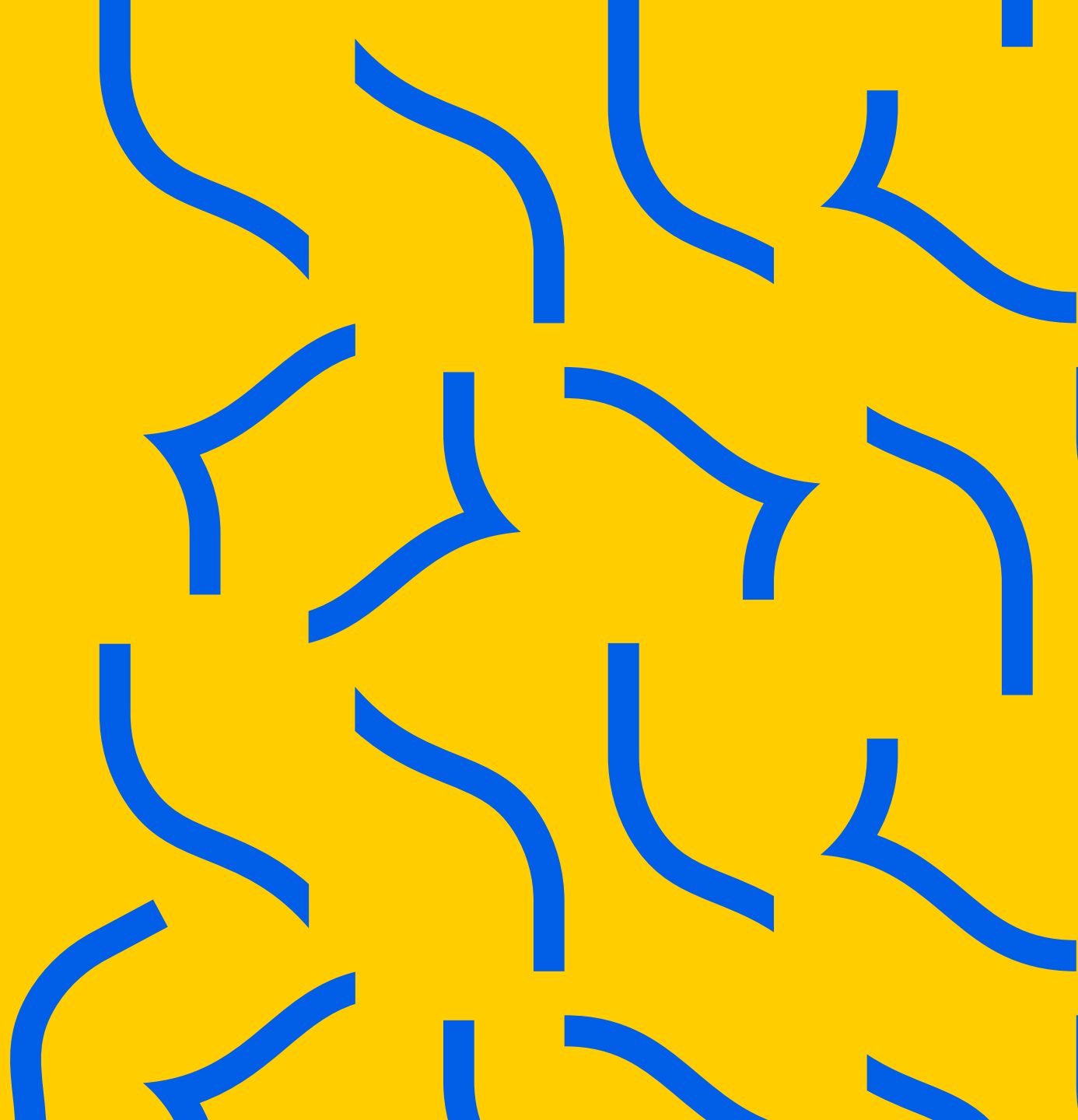
# Ações do Clube na Prática durante a Covid-19

Provocações que despertam a autorreponsabilidade e a produtividade

- Envio de treinos semanais e acompanhamento individual diário pela equipe de Preparação Física, Departamento de Futebol e Departamento Psicossocial;
- Contato diário com atletas e familiares;
- Envio diário de matérias e artigos com o propósito de incentivo a leitura;
- Envio semanal de jogos e desafios como manutenção do treino mental;
- Envio de questionários para avaliação global dos atletas e possíveis intervenções;
- Organização de Lives com convidados de Interesse do Universo do Futebol;
- Organização de Ações Sociais voltadas às famílias de atletas em vulnerabilidade.

**“As emoções positivas nos auxiliam a construir. O que aprendemos a respeito das experiências alegres é que a necessidade de brincar constrói habilidades que em tempos difíceis, podem fazer a diferença entre a vida e a morte.”**

**Barbara Fredrickson**





**Muito obrigada!**



**Ivana F. Zimmermann**

**Psicóloga- CRP: 05-53668**

**[psicossocial@serramacaensefc.com.br](mailto:psicossocial@serramacaensefc.com.br)**

**[www.serramamacaensefc.com.br](http://www.serramamacaensefc.com.br)**

**CBF** CONFEDERAÇÃO  
BRASILEIRA  
DE FUTEBOL

Av. Luis Carlos Prestes, 130, Barra da Tijuca  
Rio de Janeiro, Brasil, CEP 22775-055  
Tel: +55 21 3572-1900  
Fax: +55 21 3572-1990

[CBF@CBF.COM.BR](mailto:CBF@CBF.COM.BR)