



Case Flamengo: elaboração de estratégias de enfrentamento com o isolamento social e cuidados com a saúde mental

Clube de Regatas do Flamengo
Psicóloga Maria Eduarda Wolf

Maria Eduarda Wolf Cavalcanti



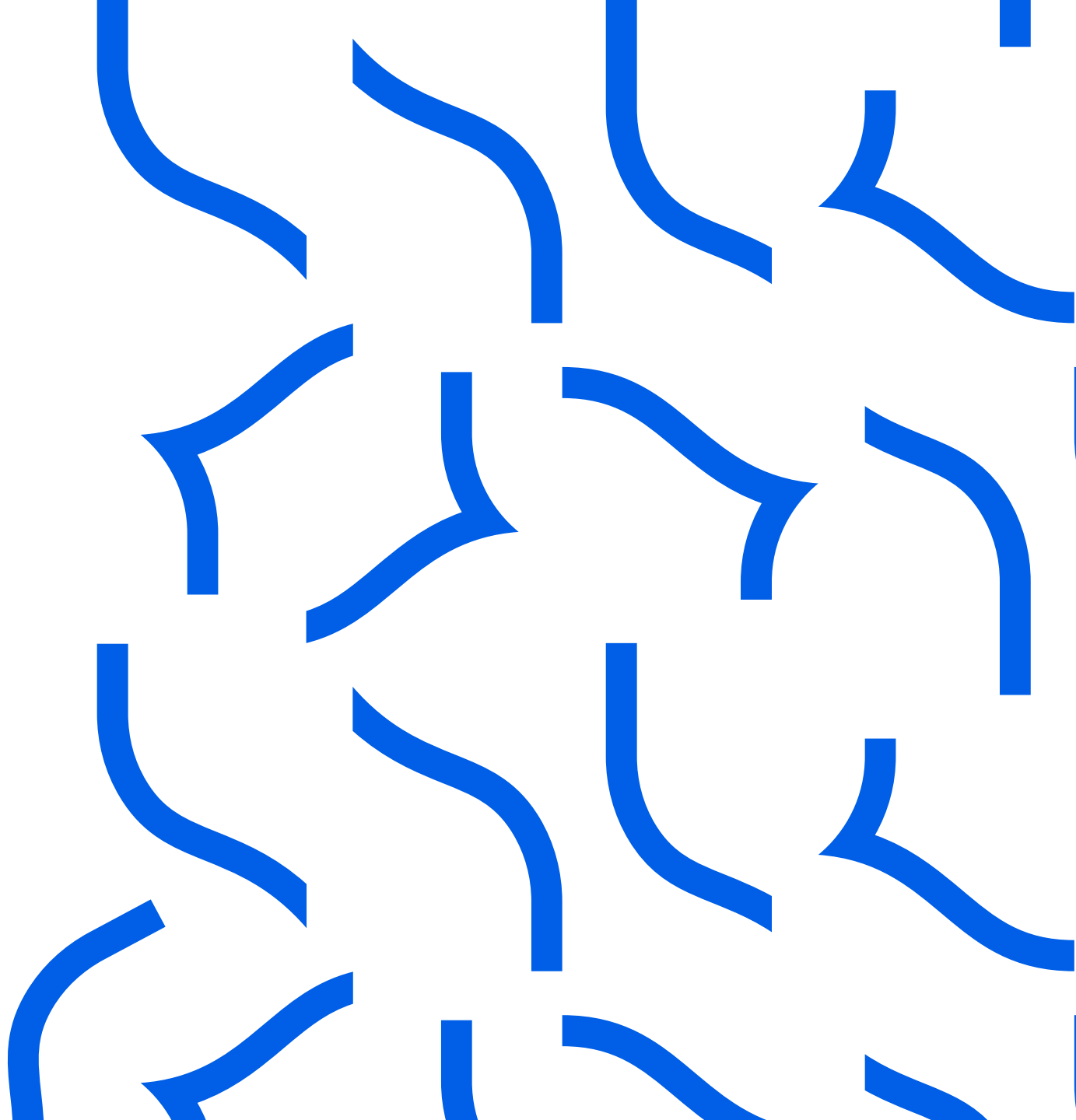
- ✓ Mestranda em Psicologia Social (Universo – Niterói)
- ✓ Pós Graduação em Psicologia Positiva (CPAF- RJ)
- ✓ Psicóloga Esportiva das Categorias de Base do Clube de Regatas do Flamengo
- ✓ Especialização em Psicologia do Esporte (CEPPE- SP)
- ✓ Especialização em Terapia Cognitivo Comportamental (CPAF- RJ)
- ✓ Graduação em Psicologia (IBMR)
- ✓ Coach (Sociedade Brasileira de Coaching)





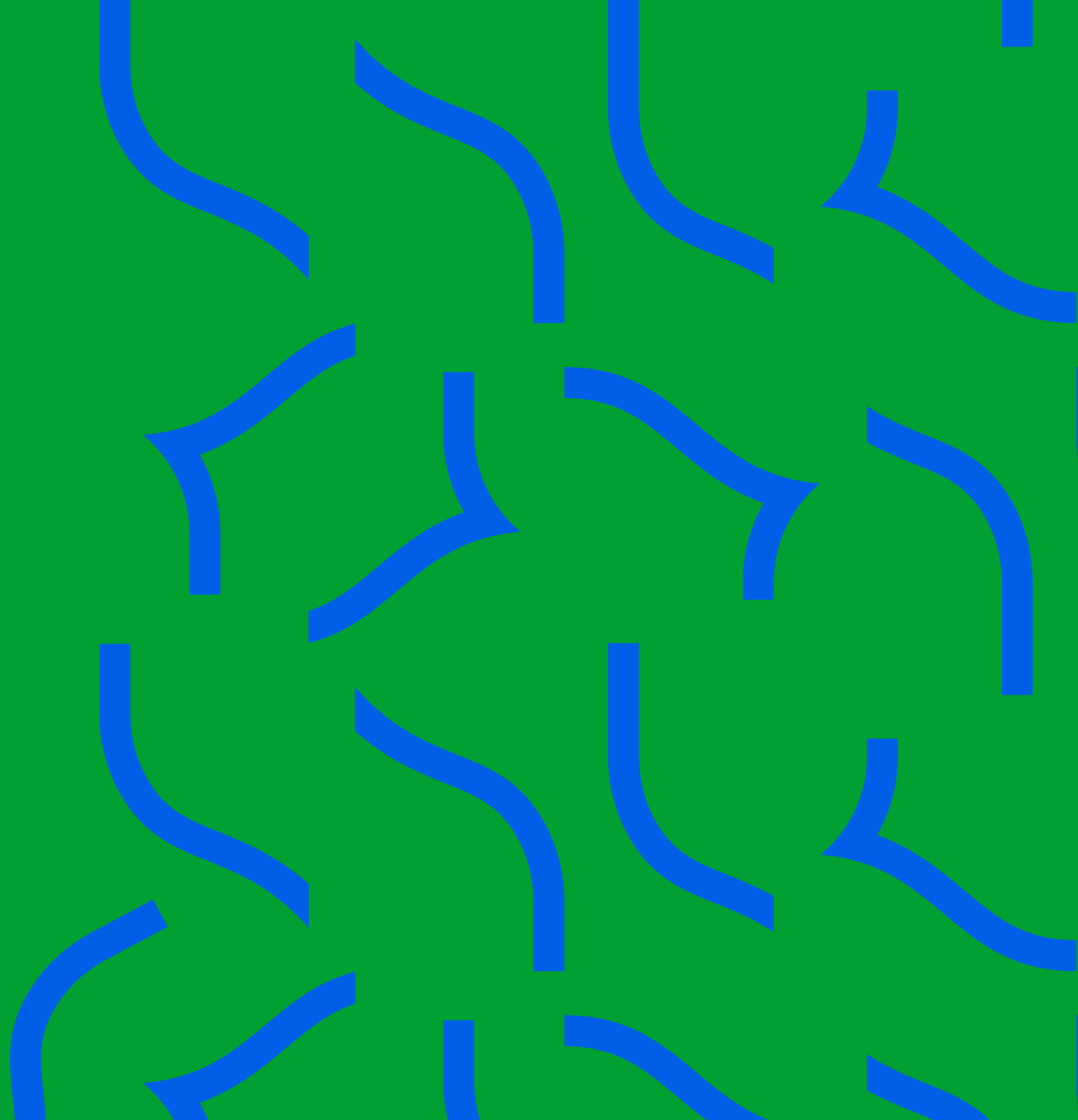
OBJETIVO

Minimizar os efeitos negativos frente ao novo contexto e resgatar a tomada de consciência do momento de adaptação através da valorização dos aspectos positivos.





PLANO DE AÇÃO





Elaboração de Estratégias

1

Questionário – Indicadores Psicológicos

2

Protocolo – Sono e Estresse

3

Projetos:

- Cartilha
- Desafios/Atividades Lúdicas
- “A família joga junto”
- “Diário da Quarentena”
- Atividades Intencionais
- “Bate bola Rubro Negro”

INDICADORES PSICOLÓGICOS



- ✓ Hora de dormir/acordar
- ✓ Disposição para começar o dia
- ✓ Alimentação
- ✓ Mentalidade
- ✓ Realização de exercício físico
- ✓ Acompanhamento de personal
- ✓ Motivação
- ✓ Alterações no humor
- ✓ Atividades no tempo livre
- ✓ O que mais sentem falta na rotina
- ✓ O que mais sentem falta no futebol
- ✓ Aspectos positivos do momento
- ✓ Aprendizados/Lições

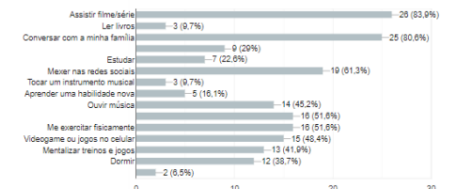
Nas últimas semanas, como você avaliaria as suas reações (Como você pensa e o que vem fazendo) para se adaptar ao momento atual?

31 respostas



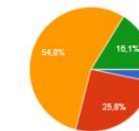
Selecione quais atividades você tem feito para ocupar seu tempo (pode selecionar mais de uma opção).

31 respostas



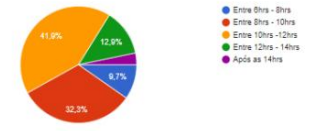
Nas últimas semanas, qual o horário que você tem ido dormir?

31 respostas



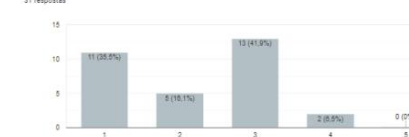
Nessas últimas semanas, qual o horário que você tem acordado?

31 respostas



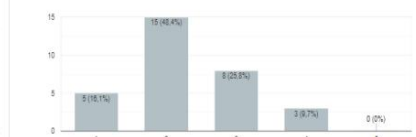
Nas últimas semanas, em uma escala de 1-5, o quanto você teve dificuldade em pegar no sono?

31 respostas



Nas últimas semanas, em uma escala de 1-5, qual foi a sua disposição para iniciar o dia?

31 respostas

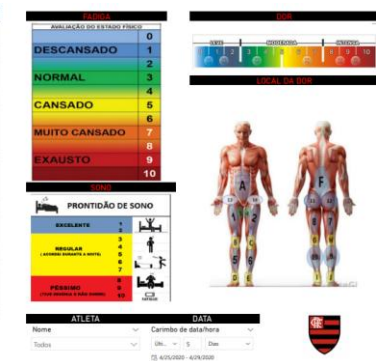


SONO E ESTRESSE

- PSS – 10 (Perceived Stress Scale)



Carimbo de data/hora	Nome	SONO	Fadiga	DCR	LOCAL DA DOR
29/04/2020	Arthur Augusto	2	1	0	
29/04/2020	Breno Cunha	3	2	0	
29/04/2020	Cláudio Santana	1	0	0	
29/04/2020	Daniel Alves	1	0	0	
29/04/2020	Diego Damasceno	3	2	0	
29/04/2020	Diego Ritter	1	0	0	
29/04/2020	Diego Barbosa	2	1	0	
29/04/2020	Eduardo Felix	2	2	0	
29/04/2020	Francisco Dyego	2	0	0	
29/04/2020	Guilherme Quintino	1	0	0	
29/04/2020	Jafferson Carbone	3	2	0	
29/04/2020	João Pedro	2	3	0	
29/04/2020	Kaiky Brum	2	1	0	
29/04/2020	Kaia Mirala	3	1	0	
29/04/2020	Karyque Campos	1	0	0	
29/04/2020	Luiz Antonio	1	1	0	
29/04/2020	Marcos Paulo	2	1	0	
29/04/2020	Marin Vazconcelos	1	2	0	
29/04/2020	Mathheus Oliveira	2	1	0	
29/04/2020	Pedro Henrique	3	2	0	
29/04/2020	Richard Santos	1	0	0	
29/04/2020	Ryan Luká	4	1	0	
29/04/2020	Victor Hugo	2	1	0	
29/04/2020	Werton Almeida	3	2	0	
29/04/2020	Patterson Reis	2	3	2	7, 8
29/04/2020	Jean Sales	3	1	1	F



PRONTIDÃO DE SONO

REGULAR (sem sintomas de sono)

EXHAUSTO (com sintomas de sono)

ATLETA: Todos | DATA: Carimbo de data/hora (04/05/2020 - 04/05/2020)

CARTILHA



- ✓ Excesso de informação
- ✓ Estabelecer uma rotina
- ✓ Se dedicar as atividades que gosta
- ✓ Cultivar pensamentos positivos
- ✓ Praticar resiliência, empatia e gratidão

Como se adaptar ao
isolamento social e
cuidar da saúde
mental?

Departamento de Psicologia
Categorias de Base do Futebol

Psi. Maria Eduarda Wolf
Psi. Michelle Melhem



DESAFIOS / ATIVIDADES LÚDICAS

- ✓ Preparação Física
- ✓ Elaboração de desafios coletivos (adesão)
- ✓ Elaboração de atividades lúdicas envolvendo os familiares



“ A FAMÍLIA JOGA JUNTO ”

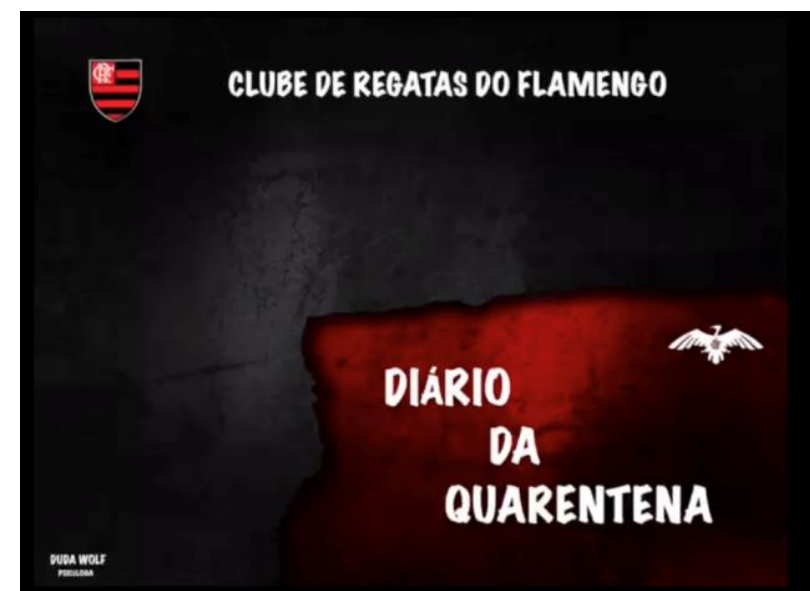
- ✓ Departamento Socioeducacional e Psicologia
- ✓ Orientar e conscientizar os responsáveis sobre a melhor maneira de auxiliar e se envolver na formação esportiva do filho no contexto da pandemia.
- ✓ O que será realizado com os atletas?
- ✓ Por que?
- ✓ Como?
- ✓ Como os pais podem colaborar?



“DIÁRIO DA QUARENTENA”



- ✓ Espaço de troca e interação entre os profissionais, das diversas áreas, com os atletas
- ✓ Vídeos com um depoimento pessoal
- ✓ Compartilhar sentimentos/emoções



ATIVIDADES INTENCIONAIS

***Felicidade* = Genética + Circunstâncias da Vida + Atividades Intencionais**

50% **10%** **40%**

1. Expressar gratidão;
2. Cultivar o otimismo;
3. Evitar ruminar e fazer comparações sociais;
4. Praticar a cortesia;
5. Cultivar relacionamentos;
6. Estratégias de superação frente as dificuldades;

7. Perdoar;
8. Experimentar estados de fluxo e mini fluxo;
9. Desfrutar as alegrias da vida;
10. Estabelecer e alcançar metas;
11. Práticas espirituais;
12. Cuidar do corpo (meditação, esporte, etc).

“BATE BOLA RUBRO-NEGRO”



- ✓ Espaço de troca de experiências entre os atletas e ex jogadores que já aturam no clube
- ✓ Dificuldades/Aprendizados
- ✓ Transição da base ao profissional
- ✓ Evolução no futebol: diferenças e particularidades



OBRIGADA!

CBF CONFEDERAÇÃO
BRASILEIRA
DE FUTEBOL

Maria Eduarda Wolf Cavalcanti
Email: duda-wolf@hotmail.com

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