

TRAJETÓRIA



- Psicólogo do Esporte há 34 anos
- Vasco da Gama (4 anos), Flamengo (21 anos) e Botafogo atualmente.
- Docente Universidade Veiga de Almeida RJ
- Mestrado em Psicologia Sócio-Cognitiva - UERJ
- Doutorando em Psicologia- UERJ
- Pesquisador no LaNCE: Laboratório de Neuropsicologia Cognitiva e Esportiva – UERJ
- Membro fundador da Assoperj – Associação de Psicólogos do Esporte do Rio de Janeiro,.



Demandas em tempo de crise.

Autores: Paulo Ribeiro e Etiene Castro

Clube: Botafogo de Futebol e Regatas – RJ

**Cargo: Psicólogo do futebol
profissional
CRP 05-12730**





O que são demandas?

1. Manifestação de um desejo, pedido ou exigência; solicitação.
2. Ação de procurar alguma coisa; busca, diligência.



O cérebro é o órgão mais importante do sistema nervoso que gerencia todo nosso corpo. Ele é responsável pelas ações voluntárias e involuntárias do nosso corpo. Pesa em torno de 1,5kg e consome em torno de 25% da energia do corpo inteiro.





Principais demandas de nosso cérebro neste momento:

- Adaptação de receptores do ponto de vista do cérebro.
- Validação do novo ambiente do ponto de vista do cérebro.
- Valências emocionais requeridas
- Medo e Ansiedade
- Ações





Adaptação de receptores sensoriais:

Eles são os verdadeiros detectores das informações ambientais externas e internas.

Com quantas informações lidamos num único dia?



Validação do novo
ambiente do ponto de vista
do nosso cérebro e como
reagimos a isso?

#fiqueemcasa

É preciso (re) construir esse
“novo” ambiente.



Valências emocionais requeridas:

Recursos pessoais internos

Emoções positivas

Criar uma rotina mínima

Prazer

Motivação

Superação

Resiliência

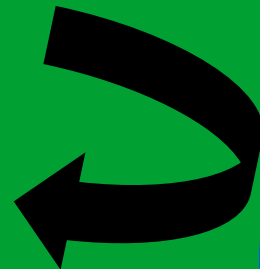


Medo e Ansiedade:

Medo de algo concreto

Ansiedade do que está por vir :

Vulnerabilidades



O que temos ?

Medo de:

- Adoecer e morrer;
- Perder as pessoas que amamos;
- Perder os meios de subsistência ou não poder trabalhar durante o isolamento e ser demitido;
- Ser excluído socialmente por estar associado à doença;
- Ser separado de entes queridos e de cuidadores devido ao regime de quarentena;
- Não receber um suporte financeiro;
- Transmitir o vírus a outras pessoas.

- Não receber um suporte financeiro;
- Transmitir o vírus a outras pessoas.

É esperada também uma sensação recorrente de:

- Impotência perante os acontecimentos;
- Irritabilidade;
- Angústia;
- Tristeza.

Como agir:

Reconhecer a emoção medo e ansiedade não como inimigas mas como alerta.

Investir em situações que gerem conforto.

Conversar com pessoas próximas sobre o que sente.

Cuidar das suas necessidades básicas.

Procurar ter um bom sono.

Busque manter uma rede de amigos.

Evitar informações excessivas.

Buscar um profissional de saúde mental.



Paulo Ribeiro
PSICOLOGIA, ESPORTE E NEUROCIÊNCIA

CRP 05-12720

Novas demandas para atletas:

Treinos virtuais

Falta de contato interpessoal - que falta faz uma resenha

Dificuldades na alimentação para alguns

Treinar em casa

Finalização de contratos

Atraso salarial

Dificuldades na família

Segurança no retorno das atividades presenciais

Que competições existirão e seu preparo físico e mental

Redução salarial

Possibilidade de contágio pela Covid-19



Paulo Ribeiro
PSICOLOGIA, ESPORTE E NEUROCIÊNCIA

CNPJ 05-12730

Portanto a solução das DEMANDAS nesse momento dependerá:

HABILIDADES PSICOLÓGICAS

A ATENÇÃO como forma de
enfrentamento das tantas
demandas.

Nosso cérebro só presta
atenção a uma coisa de
cada vez!

Muito obrigado!
@paulosribeiro





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

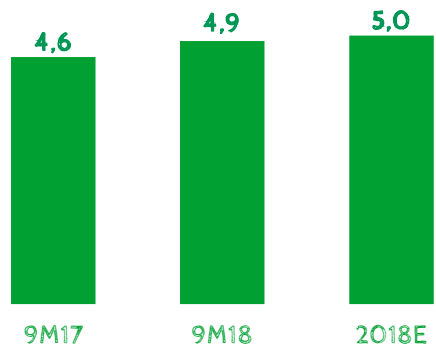




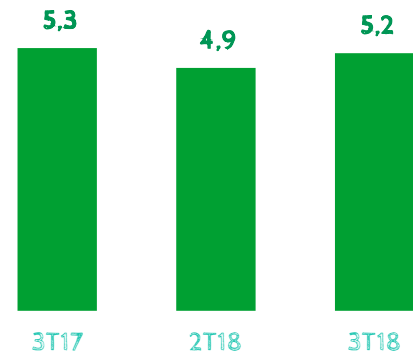
Título

Subtítulo

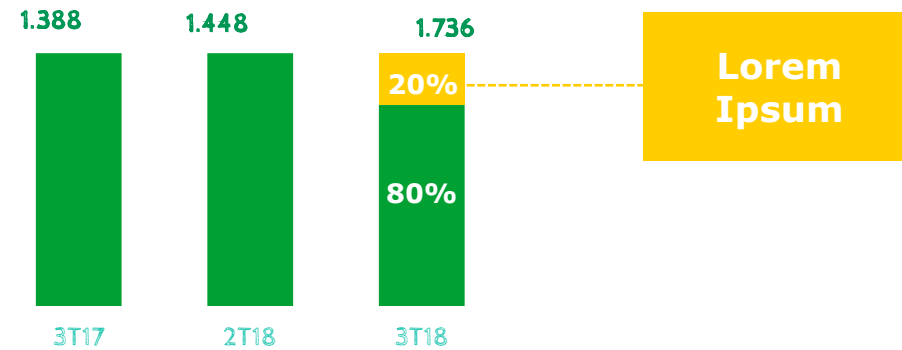
Título do Gráfico



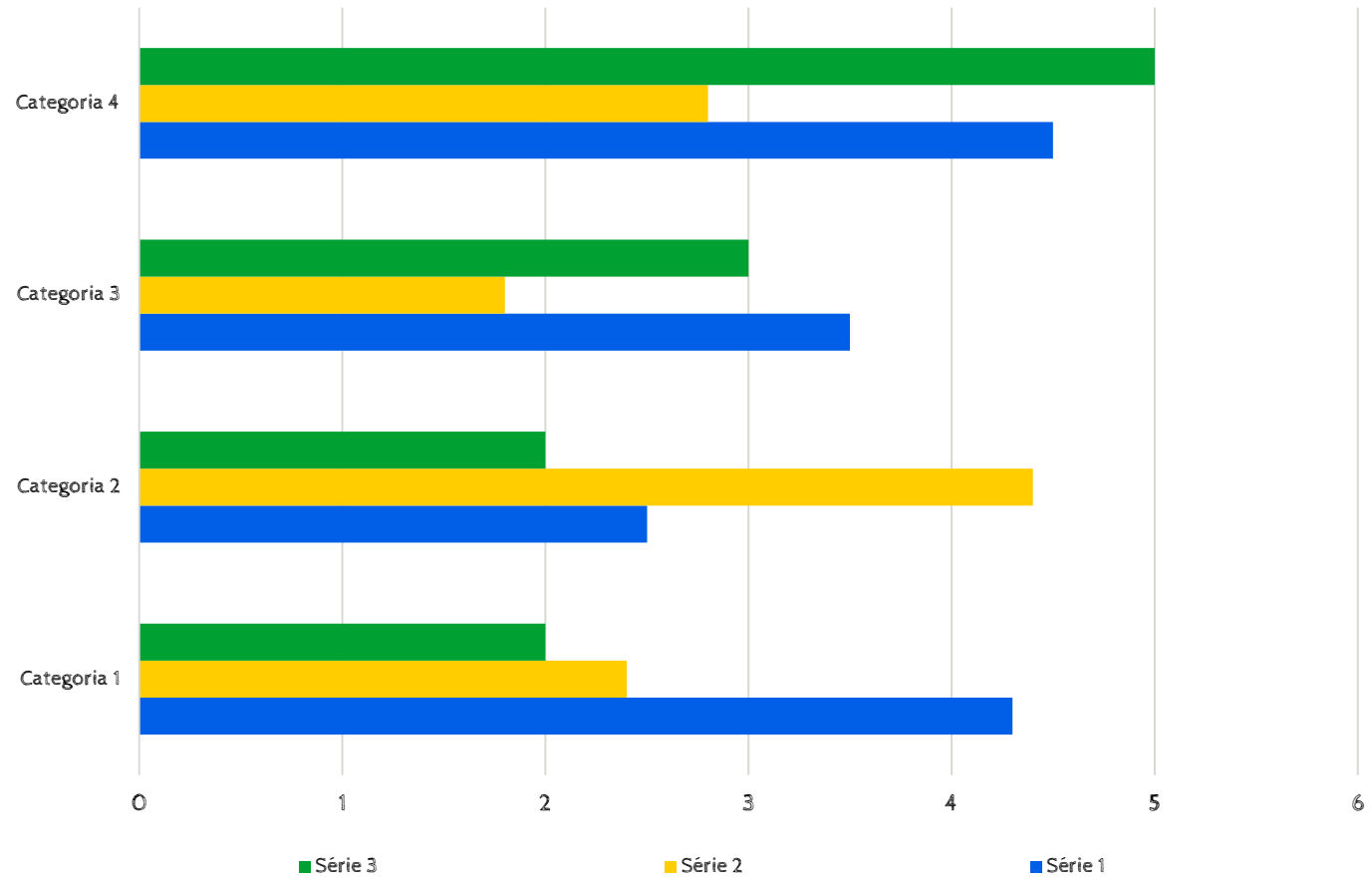
Título do Gráfico



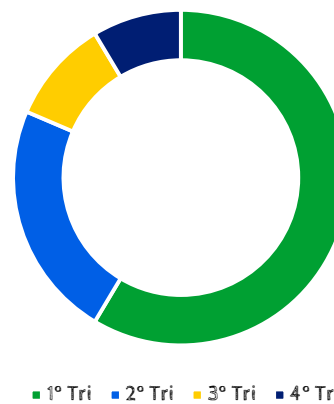
Título do Gráfico



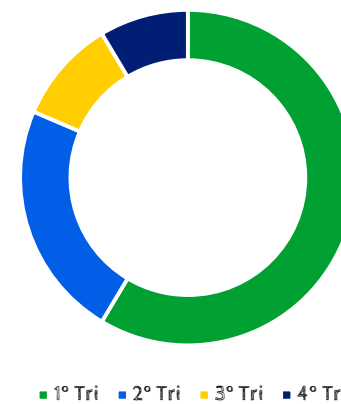
- Lorem Ipsum
- Lorem Ipsum
- Lorem Ipsum
- Lorem Ipsum



FATORES 1



FATORES 2



HEADER

Título

Subtítulo



Coluna 2

Coluna 3

Coluna 4

Coluna 5

Linha 2

Linha 3

Linha 4

Linha 5
