



BRASIL

EFEITOS PÓS PANDEMIA: ESTRESSE, DEPRESSÃO E ANSIEDADE

WILLIAN HENRIQUE CORRÊA

CORITIBA FOOT BALL CLUB

PSICÓLOGO ESPORTIVO

**POR QUÊ É IMPORTANTE
PENSAR NOS EFEITOS
PÓS PANDEMIA?**





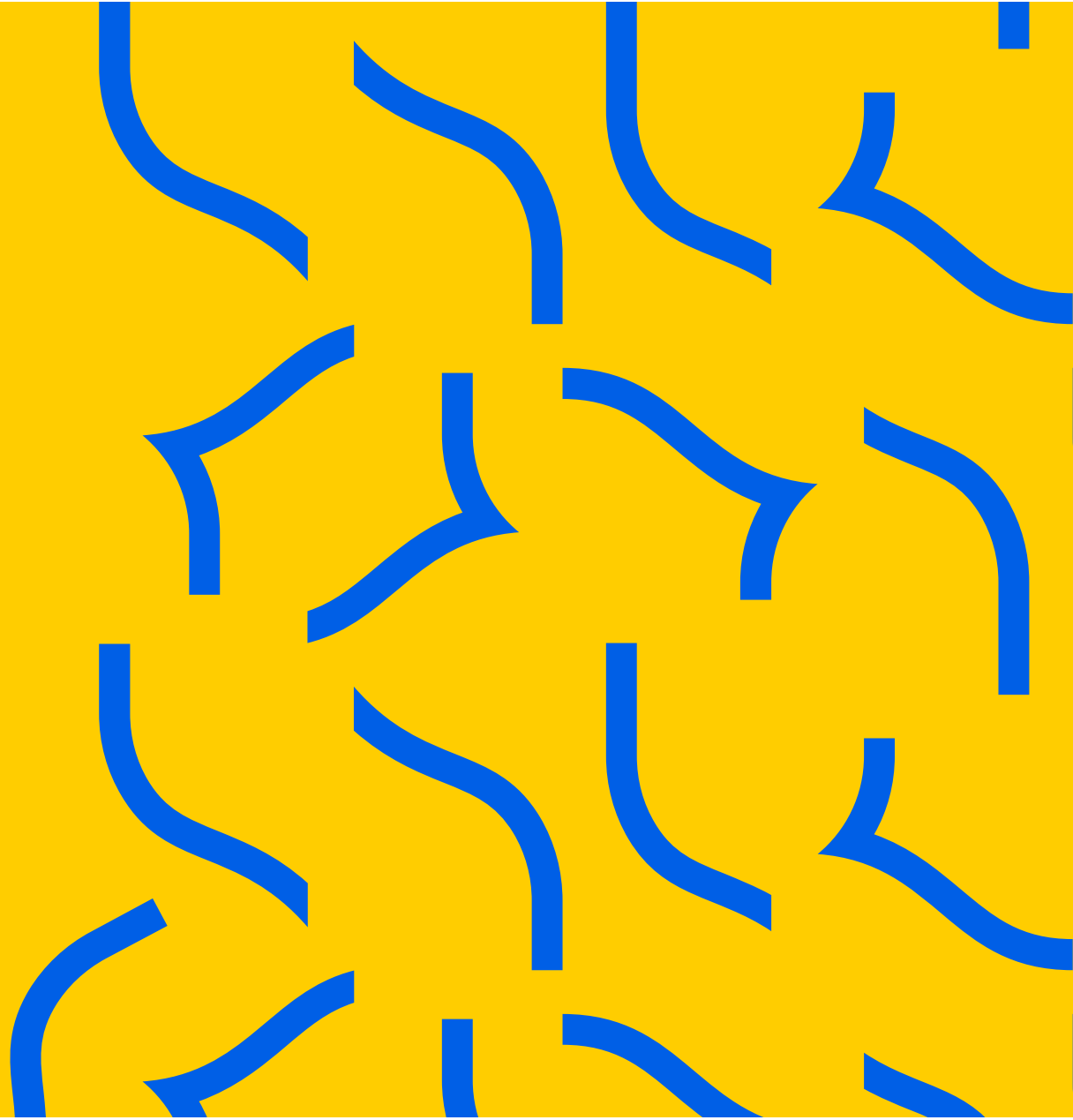
DISCIPLINA:

TRANSTORNOS PÓS QUARENTENA: COMO TRATAR?

DISCIPLINA:

TREINAMENTO FÍSICO PARA ATLETAS EM QUARENTENA

ESTRESSE





ESTRESSE

**RESPOSTA FISIOLÓGICA E
COMPORTAMENTAL NORMAL A ALGO QUE
ACONTECEU OU ESTÁ PARA ACONTECER
QUE NOS FAZ SENTIR AMEAÇADOS OU QUE,
DE ALGUMA FORMA, NOS PERTURBA.**

SINTOMAS FÍSICOS



- **DIARRÉIA**
- **DOR NO PEITO**
- **QUEDA DE CABELO**
- **MANCHAS NA PELE**
- **TONTURA**
- **DOR NAS COSTAS**

SINTOMAS EMOCIONAIS

- **FALTA DE CONCENTRAÇÃO**
- **IRRITABILIDADE**
- **AUMENTO DO USO DE SUBSTÂNCIAS**
- **MAU HUMOR CONSTANTE**
- **PERDA DA MEMÓRIA**

DEPRESSÃO





DEPRESSÃO

TRANSTORNO MENTAL CARACTERIZADO POR TRISTEZA PERSISTENTE E PELA PERDA DE INTERESSE EM ATIVIDADES QUE NORMALMENTE SÃO PRAZEROSAS SOMADAS A INCAPACIDADE DE REALIZAR AS ATIVIDADES DIÁRIAS.

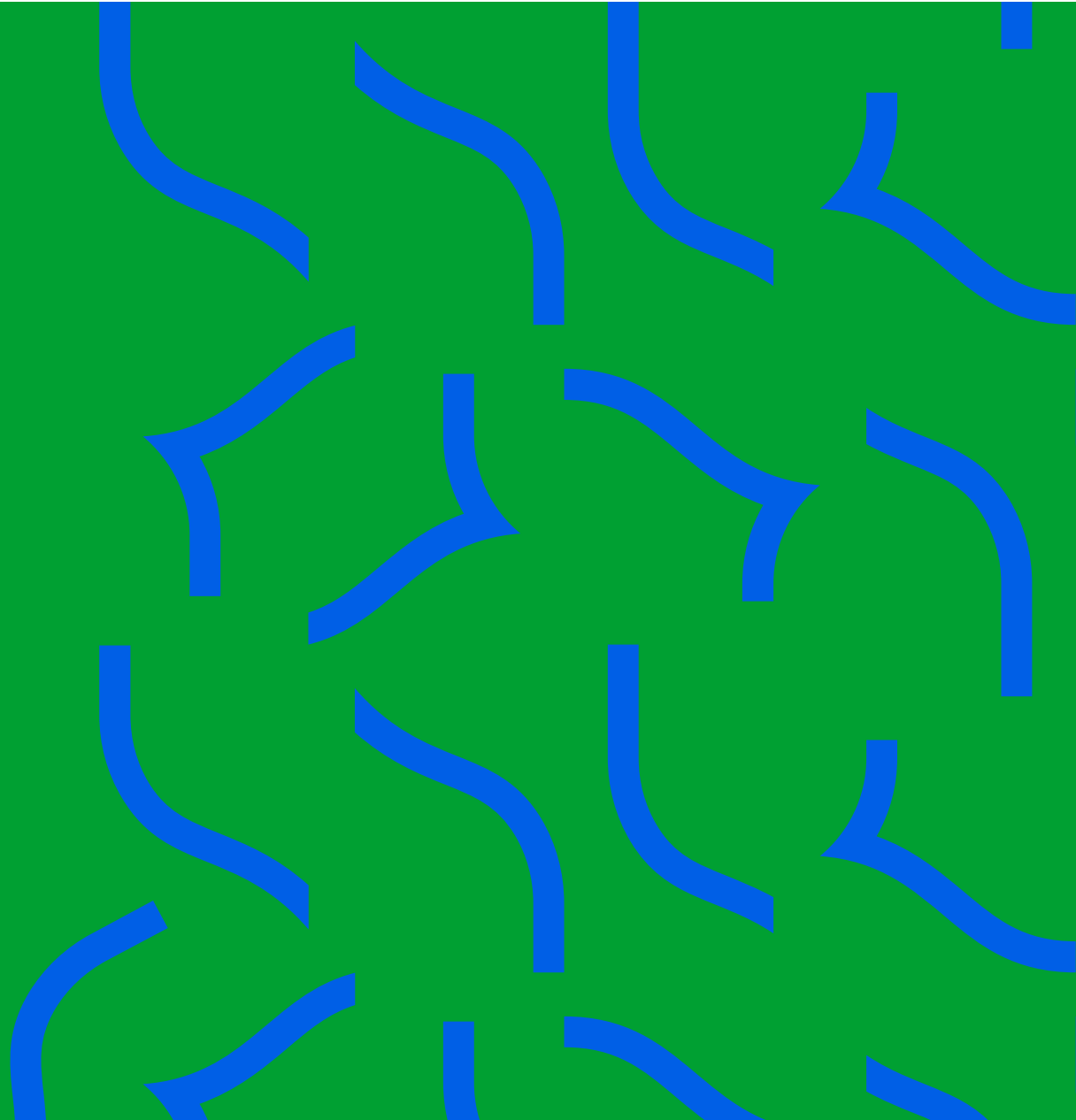
ANEDONIA



**PERDA DA CAPACIDADE DE SENTIR
QUALQUER TIPO DE PRAZER**



ANSIEDADE





ANSIEDADE

**SENTIMENTO DESAGRADÁVEL DE MEDO,
APREENSÃO CARACTERIZADO POR TENSÃO
OU DESCONFORTO DERIVADO DE
ANTECIPAÇÃO DE PERIGO DE ALGO
DESCONHECIDO OU ESTRANHO.**

SINTOMAS

- **PREOCUPAÇÕES EXAGERADAS**
- **SENSAÇÃO CONTÍNUA DE QUE ALGO MUITO RUIM VAI ACONTECER**
- **MEDO EXTREMO DE UMA SITUAÇÃO PARTICULAR**

- ❖ **REALIZAR UM MAPEAMENTO EMOCIONAL DE TODOS OS ATLETAS.**
- ❖ **INTERVENÇÕES ESPECÍFICAS NO MOMENTO DO RETORNO.**



MUITO OBRIGADO!



WILLIAN.CORREA@CORITIBA.COM.BR

 @WILL.PSIESPORTIVO

CONFEDERAÇÃO
BRASILEIRA
DE FUTEBOL

CBF