ATLETAS

UM NOVO TEMPO...
NOVOS DESAFIOS

**MUDANÇAS SEMPRE ACONTECEM.
QUANDO EXIGEM ISOLAMENTO SOCIAL,
SUSPENSÃO DE TREINOS/COMPETIÇÕES,
NOS PEDEM UM NOVO OLHAR E
UMA NOVA PERSPECTIVA.
QUAIS AS OPORTUNIDADES E
DESAFIOS NESSE MOMENTO PARA VOCÊ, ATLETA?**

APC
Associação Paraolímpica de Campinas

GEPEN
FEF / UNICAMP

INTRODUÇÃO

Vivemos um momento único ao redor de todo planeta, nossas rotinas diárias foram totalmente transformadas, nosso dia a dia formou novas configurações. Também novas formas de trabalho, relações sociais, consumo e muitas outras estão sendo transformadas. Estamos nos adaptando à nova realidade, redesenhando nosso viver para que de forma mais saudável e plena passemos por este período tão delicado.

Com isso, atletas estão sendo afetados de forma profunda e radical. Ao redor do mundo todos atletas passam pela mesma situação de adaptação e ajustes, sem poder realizar seus treinamentos em pistas, piscinas, ginásios, quadras etc. Sem contato direto com seus colegas de equipe e suas comissões técnicas. Competições adiadas sem previsão de novas datas e Jogos Olímpicos e Paralímpicos adiados para 2021.

Tempos difíceis para o esporte mundial, sabemos disto e estamos com vocês neste momento. Por isso te convido a perceber as oportunidades deste novo tempo.

DICAS

- **BUSQUE INFORMAÇÃO CONFIÁVEL:** Aja conforme as orientações recebidas;

- **FOQUE NAQUILO QUE PODE SER CONTROLADO:** seu corpo, sua rotina, sua mente;

- **PRATIQUE O AUTOCUIDADO:** cuide-se de forma integral - corpo, mente, emoções, relacionamentos, sonhos, e projetos que não devem ser esquecidos ou paralisados;

- **ORGANIZE** nova rotina diária, usando sua **CRIATIVIDADE;**

- **DESENVOLVA A RESILIÊNCIA:** enfrentando a situação de frente da melhor forma que puder e com todos os recursos pessoais que tiver.

MEDO

Neste período muitas emoções e sentimentos tem emergido, e uma umas das emoções mais presentes em nossos dias atuais é o **Medo.** Ele é uma emoção básica, fundamental presente em todas as idades, culturas, raças ou espécies, ativado quando estamos diante de situações de ameaça ou perigo real. Pode nos paralisar ou nos mover para a ação.
Então o que fazer diante do medo real que sentimos nestes dias?

Primeiramente aceitarmos que temos medo! Ele é fundamental para nossa proteção, neste momento. Sem ele estaríamos a mercê dos perigos reais que hoje nos cercam. Tentar manter a calma, é fundamental, por exemplo exercitando a respiração abdominal ou respiração profunda. Aceitar que não temos controle sobre as circunstâncias ao nosso redor e procurar nos concentrar naquilo que podemos e conseguimos fazer. Agir no **aqui** e **agora** pensando no coletivo. No que é importante para mim, para a minha família, para as pessoas que amo, para a minha comunidade, para o meu país e para o mundo. Afinal somos uma grande família mundial!

ENGAJAMENTO

É um recurso importante para conseguirmos enfrentar nossos medos.

Engajar-se significa participar de modo **voluntário** para algum trabalho ou atividade. Temos muitas formas de nos engajarmos começando por ajudar nas tarefas diárias da casa, auxiliar pessoas ao nosso redor, sejam eles parentes, vizinhos e amigos. Também auxiliando a comunidade em que vivemos com empatia e responsabilidade social e por aí vai.

Essa participação no ajudará a ter controle ao menos do que diz respeito a nosso cotidiano. Nos põe em movimento e passamos a ter solidariedade com a dor e sofrimento alheios. Quando entramos em contato com os dilemas e dores daqueles que nos cercam, conseguimos nos engajar para transformar.

TRISTEZA

É outro sentimento que nos acompanha nestes dias. Está sendo sentido, nesse momento, por milhares de pessoas ao redor do mundo.

Traz desânimo, falta de vontade no desempenho de tarefas profissionais, rotineiras e de convívio tão essências neste momento. Traz falta de interesse até para atividades realizadas virtualmente.

É uma emoção genuína, todos padecemos e poderemos nos sentir tristes em algum momento de nossas vidas. Faz parte do nosso arcabouço de emoções. Mas, assim como o medo, é necessário que busquemos aceitá-la entedendo as causas e buscando formas de lidar, nestes momentos difíceis.

Falar sobre o que se sente é fundamental para conseguir elaborar estados de profunda tristeza.

ESPERANÇA

Se alimentar de Esperança nos ajudará a passar pelo medo, tristeza, inseguranças, solidão, entre outras emoções e sensações.

Vivemos um momento histórico extremamente difícil sim, porém é uma fase e irá passar. Assim como todos os outros momentos da vida e de nossa história, que vem e vão.

Alicerçar nossa mente na esperança de que somos capazes de passar por dificuldades, superá-las, aprender com elas e o melhor de tudo, crescermos individual e coletivamente, é fundamental.

Com esperança passamos a acreditar em dias melhores, sabendo que nossos sonhos e projetos ainda habitam em nós e em algum momento poderão ser realizados.

RESILIÊNCIA

É a capacidade individual ou familiar de enfrentar as adversidades, ser transformado por elas, superando os obstáculos e alimentando nossa esperança de dias melhores.

Cada situação ou crise abala nossas estruturas psíquicas, emocionais e físicas. Mas nos possibilitam usar os nossos recursos sociais, emocionais e psiquicos para seguirmos em frente.

Quando conseguimos crescer nas adversidades, nos tornamos mais resilientes. Olhar essas situações como possibilidades de crescimento, é fundamental.

SOLIDÃO

Muitos podem estar experimentando a solidão. É se sentir só em todos os aspectos. Mesmo que existam pessoas ao redor é ter a convicção que está sem apoio e sem estrutura.

Falar sobre esse sentimento é importante e não é fraqueza se sentir assim. Nesse processo, recrutar toda a capacidade emocional de enfrentamento, pode ser fundamental. Ouvir sua voz interna sobre essa sensação pode auxiliar a diminuir o vazio existencial.

O autoconhecimento, autopercepção, a reflexão podem ser grandes aliados. Se sentir só incomoda e é doloroso. Por isso falar com alguém sobre essa sensação é importante. Pode ser um familiar, amigo ou profissional da área de saúde. Exercer a autocompaixão é não se punir quando se sentir sozinho, mas acolher as suas dores emocionais.

EMPATIA

Muitos vivenciam temores, inseguranças, dúvidas, tristezas e medos. Se colocar no lugar dos que estão à sua volta é um ato de empatia.

Seja presente e atuante na vida dos que o rodeiam, estejam eles ao seu lado, ou distanciados fisicamente.
Novos tempos nos trazem novos desafios e também novas oportunidades de crescimento e amadurecimento emocional e mental.

Referências Bibliográficas:

MELILLO, A. Resiliência descobrindo seus próprios pontos fortes. Espanha: Ed. Paidós, 2008, pg 102-144.

AMÉRICO, B. A. Carvalho M; LORY, F. O medo, a ansiedade e as suas perturbações. Revista de Psicologia, v.19 n.1-2. Lisboa, 2005.

MANSUR, L.H.B. Solitude: Virando a solidão pelo avesso, Revista IDE, Psicanálise e cultura. São Paulo, 2008, pg. 38-45. Disponível em: https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/40535/2/0%20novo%20coronav%c3%adrus%20e%20a%20nossa%20sa%c3%bade%20mental_karina_1.mp4. Acesso em: 01/04/2020.

CAZASSA, Milton J. As 2 principais armadilhas da mente em tempos de coronavírus: Como identificar e minimizar as consequências. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/milton_cazassa/publication/340090544_as_2_principais_armadilhas_da_mente_em_tempos_de_coronavirus_como_identificar_e_minimizar_as_consequencias/links/5e775fba92851cf2719e0eb4/as-2-principais-armadilhas-da-mente-em-tempos-de-coronavirus-como-identificar-e-minimizar-as-consequencias.pdf. Acesso em: 01/04/2020.

CFPCAST. Diálogo Digital#EP01 – Coronavírus e atuação da Psicologia nas políticas de saúde e assistência social. Disponível em: Spotify: https://CFPCAST, Diálogo Digital#EP01 – Coronavírus e atuação da Psicologia nas políticas de saúde e assistência social. Acesso em: 01/04/2020.

CFPCAST. Debate#EP02 – Como a pandemia do Coronavírus pode afetar a saúde mental da população. Disponível em: Spotify: https://CFPCAST, CFP Debate#EP02 – Como a pandemia do Coronavírus pode afetar a saúde mental da população. Acesso em: 01/04/2020.

ATLETAS

UM NOVO TEMPO...
NOVOS DESAFIOS

Desenvolvimento de Projeto e texto:

Elisabeth Fernandes
Psicóloga do Esporte APC
Membro GEPEN (Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências, FEF, UNICAMP).

Prof. Dra. Paula T. Fernandes
Coordenadora de Graduação FEF, UNICAMP
Coordenadora GEPEN (Grupo de Estudos em Psicologia do Esporte e Neurociências, FEF, UNICAMP).

APC
Associação Paraolímpica de Campinas

GEPEN
FEF / UNICAMP