

# SAÚDE MENTAL NO DESPORTO

## O Processo Mental de Recuperação de Lesões

23 e 25 de maio de 2022 | 20h30 – 22h30 | 4 horas

Formação e-learning

Mariana Silva

Rute Carvalho

### CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

[www.kairosport.pt](http://www.kairosport.pt)

Iniciativa realizada com o apoio de:



Apoiamos:



## APRESENTAÇÃO

É cada vez mais do conhecimento geral que o desempenho desportivo dos atletas está estreitamente associado ao seu estado de saúde mental. Surge assim, a necessidade de analisar esta dimensão dos atletas, de uma forma sustentada no conhecimento teórico e prático de diferentes formadores, o que iremos realizar ao longo deste Ciclo de Formações.

Nesta sexta formação, abordaremos o processo da recuperação mental de lesões.

O processo da recuperação lesões é, muitas vezes, apenas abordado de uma forma física, sendo esquecida a recuperação mental do atleta. Desde a superação de medos até à renovação da motivação, muitas são as questões que podem estar subjacentes a todo este processo.

Procuraremos dotar os treinadores, técnicos de exercício físico e outros agentes desportivos das competências necessárias para darem o necessário apoio aos atletas que vivem uma situação de lesão.

## LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

23 e 25 de maio de 2022 – 20h30 - 22h30 (4 horas)

## DESTINATÁRIOS

- Treinadores e Atletas das várias modalidades;
- Técnicos de Exercício Físico (Personal Trainer's);
- Diretores técnicos;
- Todos os interessados na temática.

## ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime *e-learning*, através da plataforma Zoom. **Os participantes terão de ter a câmara ligada durante todas as sessões**, estando garantidas todas as condições técnicas para a realização da formação através da utilização de uma licença profissional.

1. *Mariana Silva (90 minutos)*

O processo mental da recuperação de lesões

2. *Rute Carvalho (90 minutos)*

Prevenção e recuperação de lesões desportivas: O fator psicológico

O tempo restante destina-se à resposta a questões colocadas pelos participantes.

**FORMADORES****Mariana Silva**

- Preparadora Mental Desportiva
- Técnica Superior em Psicologia do Desporto e Exercício
- Mestrado em Psicologia do Desporto e Exercício, Escola Superior de Desporto de Rio Maior
- Licenciatura em Psicologia do Desporto e Exercício, Escola Superior de Desporto de Rio Maior
- Professora de Meditação *Mindfulness*
- Certificação Internacional em *Coaching*
- Curso Universitário de Especialização em PNL: Programação Neuro Linguística

**Rute Cardoso Carvalho**

- 33 anos, natural de Valpaços
- Licenciada em Psicologia e Mestre em Psicologia com especialização em psicologia do desporto
- Formadora de Psicologia Aplicada ao Futebol e ao Futsal em diversas associações de futebol (sob tutela da FPF)
- Treinadora de Futsal UEFA B, com experiência de coordenação de escolas de formação, em equipas técnicas de campeonatos nacionais masculinos e treinadora principal de séniores masculinos e femininos, atualmente (e desde 2018) treinadora do Grupo Desportivo de Chaves (Campeonato Nacional da Primeira Divisão)
- Experiência como psicóloga em contexto de formação desportiva, no futebol e no futsal, nomeadamente nas Escolas Dragon Force do FCP e na Academia Johnson Januário

## VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	35€*
-------------	------

\* Por cada inscrição paga, 1€ reverte para o Projeto Futebol de Rua

## CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

[geral@kairosport.pt](mailto:geral@kairosport.pt)

## APOIOS E PARCERIAS



## APOIAMOS



Esta formação é organizada pela BizPoint, Lda – Entidade Formadora Certificada pela DGERT.

