



UFAM

UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAZONAS - UFAM
COMISSÃO PRÓPRIA DE AVALIAÇÃO – CPA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA - FEFF



ESTRATÉGIAS DE ATENDIMENTO PSICOSSOCIAL PARA ATLETAS DE COMBATE (LUTAS MARCIAIS)
COMO RECURSO DE PREVENÇÃO DE SAÚDE MENTAL ATRAVÉS DE VIDEOCONFERÊNCIA

Carlos Alberto Silva de Oliveira; Jociani Reuse Andrade; Larissa dos Santos Lima; Ludmylla Caroline da Silva Rodriguez; Rakelen Ribeiro de Menezes; Sophia Livas de Moraes Almeida; Thomaz Décio Abdalla Siqueira.

1. INTRODUÇÃO

Muito se tem discutido a respeito do equilíbrio emocional de a que participam de atividade desportiva, por conseguinte, é relevante conhecer suas crenças ditas irracionais e disfuncionais na teoria de Albert Ellis e de que forma as mesmas interferem na prática desportiva. No presente projeto, trabalhamos com adultos do sexo feminino que participam da ação extensionista pela Comissão Própria de Avaliação - CPA da Universidade Federal do Amazonas - UFAM. As crenças racionais e irracionais para o desporto são algo interessante a ser estudado e pesquisado, pois podem revelar inúmeras facetas que envolvem não apenas a motivação em si, mas também toda a preparação física e psicológica de adolescentes praticantes de desporto (no nosso caso o futebol), implicando ainda na natureza das relações humanas entre atletas, treinadores, psicólogos desportivos e/ou educadores físicos. Para Betti (1991), o esporte é uma instituição social que interage e reflete muitas dimensões da vida intrapsíquica (pensamentos/attitudes) do sujeito na sua interação diária com o meu ambiente social. A Saúde Mental de uma pessoa está relacionada à forma como reage às exigências da vida e ao modo como harmoniza seus desejos, capacidades, ambições, ideias e emoções, em um cenário pandêmico nota-se uma dificuldade maior em manter a saúde mental em adultos pelas perdas que infelizmente se tornaram comuns nesse período de pandemia e, por consequência, muitas vezes crianças e adolescentes não sabem como lidar ou vivenciar essa série de emoções. De acordo com o Plano da OMS, 2013 – 2020: Saúde mental refere-se a um bem estar no qual o indivíduo desenvolve suas habilidades pessoais, consegue lidar com os estresses da vida, trabalha de forma produtiva e encontra-se apto a dar sua contribuição para sua comunidade. A questão da Saúde Mental de uma pessoa está relacionada à forma como ela reage às exigências da vida e ao modo como harmoniza seus desejos, capacidades, ambições, ideias e emoções. Ter saúde mental é: Estar bem consigo mesmo e com os outros

2. OBJETIVO

2.1 Objetivo geral:

Examinar se o grupo de crianças e adolescentes sabem o que significa saúde mental e qual a sua importância num contexto pandêmico e ajudar os mesmos de lidarem com o estresse, crises de ansiedade ou quaisquer coisas que coloquem em risco sua saúde.

2.2 Objetivos específicos:

2.2.1 Registrar seu entendimento e interação a respeito do tema;

2.2.2 Aconselhar nas mudanças comportamentais que possam proporcionar um contexto de saúde mental.

3. MÉTODO

Ensinamos técnicas por *lives* na modalidade *on-line* em como trabalhar com os Sinais de estresse intenso incluem alterações persistentes ou graves, como isolamento, falta de interesse em conversar com amigos ou realizar atividades prazerosas em casa, sensação de tédio persistente, brigas frequentes e agressividade, recusa para realizar atividades escolares, medo intenso de sair de casa, pensamentos repetitivos sobre a sua morte ou a de familiares.

4. RESULTADOS E CONCLUSÃO:

Observamos o número de aumento do sofrimento psicológico de adolescentes, dos sintomas psíquicos e dos transtornos mentais na mídia já dão indícios nesse período que foi marcado como o primeiro pico dos casos durante a pandemia do COVID- 19 e trabalhos com atividades de cunho preventivas de saúde mental na modalidade *on-line* através de *lives* e videoconferências. Então, fez-se necessário uma reflexão do momento em que estamos vivenciando para ajudar essas pessoas a lidarem melhor com as circunstâncias impostas. O convívio prolongado dentro de casa também aumentou o risco de desajustes da dinâmica familiar. Somam-se a isso as reduções econômicas e o desemprego, que pioram ainda mais a tensão sobre as famílias. Por último, as mortes de entes queridos em um curto espaço de tempo, juntamente à dificuldade para realizar os rituais de despedida, podem dificultar a experiência de luto, impedindo a adequada resignificação das perdas e aumentando o estresse. Embora ainda seja tudo muito novo, o efeito combinado desses fatores já começa a ser evidenciado.

. Aceitar as exigências da vida e saber lidar com suas crenças ditas racionais e irracionais. Apesar das intenções positivas pressupostas nessa definição, ela tem recebido intensa crítica ao longo de seus 60 anos de existência. Isso se deve especialmente ao fato de que é proposto um significado irreal, em que as limitações humanas e ambientais fariam a condição de "completo bem-estar" impossível de ser atingida. Decorrentes das críticas ao conceito da OMS e somadas aos vários eventos políticos e econômicos, surgiram as discussões sobre um novo paradigma, a saúde como produção social. Essa nova visão constitui-se da combinação das abordagens da medicina preventiva e da saúde integrativa, da expansão do conceito de educação em saúde e da rejeição da abordagem higienista. Foram utilizados os pressupostos teóricos da Terapia Cognitiva Comportamental com a aplicação da abordagem da Terapia Racional-Emotivo-Comportamental.

REFERÊNCIAS

CABALLO, V. E. (Org.) **Manual de técnicas de terapia e modificação do comportamento**. São Paulo: Santos, 1996.

CALAIS, S. L. **Crenças irracionais e habilidades sociais em universitários**. Dissertação de Mestrado não-publicada, Curso de Pós-Graduação em Psicologia, Pontifícia Universidade Católica de Campinas., SP, 1997.

ELLIS, A. **New approaches of psychotherapy techniques**. Brandon, VT: Journal of Clinical Psychology Monograph supplement, vol. 11, 1955.

SIQUEIRA, THOMAZ D. A. **Terapia racional-emotiva-comportamental: um estudo de caso com quatro reclusos da casa de detenção professor Fláminio Fávero**. Tese de doutorado pelo Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo, 2000.

