

# **TRANSTORNO ANSIOSO**

## **O ADVERSÁRIO INVISÍVEL DO ATLETA**

**12 e 16 de maio de 2025 | 20h - 22h | 4 horas**

Formação e-learning

**ANA PINTO MELO**

**CREDITAÇÃO**

**TREINADORES DESPORTIVOS**

Mais informações e inscrições em:

**[www.formacaodesportiva.pt](http://www.formacaodesportiva.pt)**

## APRESENTAÇÃO

Já se perguntou porque atletas talentosos podem ter um desempenho abaixo do esperado em momentos cruciais? A resposta pode estar na saúde mental. A ansiedade, quando não gerida, é um dos maiores desafios que os atletas enfrentam. Neste curso, irá adquirir competências para identificar os sinais de alerta do transtorno ansioso, compreender as suas causas e, o mais importante, oferecer suporte adequado para que os seus atletas possam superar esse desafio e alcançar todo o seu potencial. Aprenderá, igualmente, a ser um treinador não apenas físico, mas também um guia emocional, capaz de proporcionar um ambiente seguro e acolhedor para os seus atletas.

## 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.

Data	Horário	Temática
12/maio	20h-22h	<b>Módulo 1   Ansiedade Vs Transtorno Ansioso</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Conceitos</li><li>▪ Manifestação no Desporto</li></ul> <b>Módulo 2   Transtorno Ansioso</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Prevalência em atletas</li><li>▪ Sinais e Sintomas</li><li>▪ Causas e Fatores de Risco</li><li>▪ Impacto no desempenho desportivo</li></ul>
16/maio	20h-22h	<b>Módulo 3   Papel do Treinador</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Treino de observação de comportamentos no atleta</li><li>▪ Implementação de programas de prevenção primária da ansiedade</li></ul> Quando e como encaminhar o atleta para um profissional de saúde mental

## LOCAL E HORÁRIO

Realizada em formato *e-learning*

12 e 16 de maio de 2025 – 20h00-22h00 (4 horas)

## FORMADORA

### Ana Pinto Melo

Licenciada em Psicologia, pela Universidade Lusófona, com especialização na área do Desporto e das Atividades Físicas.

Pós-graduada em Apoio Psicológico e Psicoterapia.

Formadora e Consultora na área Comportamental.

Com mais de 15 anos de experiência, como Psicóloga, Consultora e Formadora em diversos contextos e públicos-alvo.

Concebe e implementa Programas de Formação à medida para empresas públicas e privadas, no âmbito do desenvolvimento do seu capital mais precioso: as Pessoas.

Comprometida em entregar formações únicas e criativas.

Desenvolve Programas de Mentoria para treino individual de competências pessoais e profissionais.

Abraçou a Docência no ISEC Lisboa.

É especialista e investigadora nas áreas de Formação de Formadores e Comportamento Humano.

## DESTINATÁRIOS

- Profissionais com responsabilidade de coordenação e gestão de equipas
- Treinadores desportivos
- Todos os interessados pela temática

## VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	45€
-------------	-----

## CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

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

Esta formação é organizada pela BRS – Formação Desportiva, Unipessoal Limitada, Entidade Formadora Certificada pela DGERT.

