

SAÚDE MENTAL JOGADOR PROFISSIONAL DE FUTEBOL





FICHA TÉCNICA

Título: Saúde Mental – Jogador Profissional de Futebol

Autores: Pedro Teques, Bruno Avelar Rosa

Coordenação: Joaquim Evangelista, Duarte Araújo, João Oliveira

Revisão: Ordem dos Psicólogos Portugueses

Ilustração: João Rodrigues

Design: Joana Pedreira

Edição: Sindicato dos Jogadores Profissionais de Futebol, Rua Nova do Almada, 3º Esquerdo, 1200-288 Lisboa

ISBN: 978-989-20-8913-3

1ª edição, Outubro 2019

© Sindicato dos Jogadores Profissionais de Futebol





“A SAÚDE EM PRIMEIRO LUGAR”

INTRODUÇÃO

Em outubro de 2017, o Sindicato dos Jogadores e a Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto lançaram o projeto de promoção e prevenção da saúde mental do jogador profissional de futebol. A saúde mental do jogador de futebol é um tema cada vez mais importante na agenda política do desporto.

A mediatização de inúmeros casos de atletas que, durante ou após a sua carreira profissional, padecem de distúrbios psicológicos exige, efetivamente, o desencadeamento de um processo de diagnóstico e a execução de uma estratégia de intervenção junto dos jogadores. Neste sentido, apresentamos o “booklet” da saúde mental, um manual prático com informação sobre 11 situações que podem perturbar a saúde mental do jogador de futebol, o qual contou com a valiosa revisão e apoio institucional da Ordem dos Psicólogos Portugueses. Cada uma destas 11 situações práticas apresenta uma evidência científica da sua ocorrência, sinais que devem ser identificados pelos jogadores e conselhos sobre o que fazer aquando da sua manifestação.

Esperamos que este manual possa ser um guia de alerta, mas, também, de consulta para que se possa, cada vez mais, prevenir e contribuir para o tratamento de situações relacionadas com a saúde mental no desporto.

**Este manual é para ti!
A saúde em primeiro lugar.**

SAÚDE MENTAL

- o que significa?

A saúde mental é uma parte integrante da saúde e a Organização Mundial de Saúde (OMS) define-a como «o estado de bem-estar no qual o indivíduo tem consciência das suas capacidades, pode lidar com o stress habitual do dia-a-dia, trabalhar de forma produtiva e frutífera, e é capaz de contribuir para a comunidade em que se insere». A saúde mental engloba o bem-estar psicológico, mas não se limita a este, traduzindo-se também na manifestação de comportamentos adequadamente adaptados às circunstâncias em que o indivíduo se encontra e se depara. Algumas das formas de perturbação mais frequentes (no cidadão em geral e no jogador profissional de futebol em particular) são as seguintes:

Distress psicológico

É um estado psicológico caracterizado por sintomas de mal-estar, angústia, desespero e preocupação constantes que excedem a capacidade do indivíduo em lidar com as situações do quotidiano. Nos atletas, estas situações tendem a estar relacionadas com dificuldades em lidar com a não-convocação para uma competição, a instabilidade contratual, a indefinição do futuro para o próprio e para a família, ou a proximidade do término da carreira.

Distúrbios Alimentares

As perturbações do comportamento alimentar são doenças que provam distúrbios de grande dimensão na forma como os indivíduos se alimentam e no desenvolvimento de pensamentos e emoções relacionados com a alimentação e o ato de se alimentar. São pessoas que, normalmente, se tornam obceçadas com o seu peso e forma corporal ou, pelo contrário, se tornam anormalmente desleixados relativamente aos seus anteriores padrões alimentares.

Perturbações do Sono

Os distúrbios do sono estão associados a alterações drásticas nos padrões normais do sono, manifestando-se através de mudanças no tempo de sono (aumento ou diminuição), profundidade (aumento ou diminuição), frequência de despertares durante a noite, dificuldade em adormecer e tendência para acordar excessivamente cedo. A perturbação do sono pode ser um indicador de outros estados de patologia mental como a ansiedade ou a depressão.

Ansiedade e depressão

A depressão é uma condição clínica caracterizada por um sentimento de tristeza e pela perda de interesse por atividades que antes eram dadas como agradáveis, devendo a sua reação persistir por pelo menos duas semanas e ser acompanhada de alterações no apetite e nos padrões de sono, fadiga, dificuldades de concentração, indecisão, pensamentos suicidas ou sentimentos de inutilidade e impotência. Já a ansiedade representa uma reação normal ao stress diário, sendo que se poderá tratar de um problema mais grave quando esta se manifesta numa dimensão desproporcionada, e que perdura há pelo menos 6 meses tendo um verdadeiro impacto na qualidade e dinâmica da vida quotidiana.

**165
MILHÕES**

de pessoas, na Europa, são afetadas por uma doença ou perturbação mental, anualmente

12%

das doenças em todo o mundo são do foro mental

Saúde mental no mundo

Witchen, et al. (2011). *The size and burden of mental disorders and other disorders of the brain in Europe 2010*. *European Neuropsychopharmacology*, 21(9), 655-679.

Saúde mental em Portugal

1/5

dos portugueses sofre de uma perturbação psiquiátrica

Portugal é o segundo país com a mais elevada prevalência de doenças psiquiátricas da Europa

22,9%

Direção-Geral da Saúde (2016). *Portugal. Saúde Mental em números 2015*. Lisboa: Programa Nacional para a Saúde Mental.

11 Situações que podem per

1. Lesões e doença prolongada
2. Mobilidade e desemprego
3. Contratos de trabalho
4. Performance e queda de rendimento
5. Pressão dos resultados
6. Match-fixing
7. Transição e final de carreira

perturbar a tua saúde mental

8. Dependências (álcool, tabaco, drogas e jogo)

9. Instabilidade familiar (divórcio)

10. Investimentos ruins e endividamento

11. Discriminação e ódio (racismo, homofobia, violência no desporto)

Para cada uma destas 11 situações é apresentada uma evidência associada, sinais de manifestação e conselhos para reverter a situação.

1. Lesões e doença prolongada

Sabias que...

Nos Jogadores de futebol no ativo que padecem de lesões prolongadas, 3% começa a fumar, 37% desenvolve ansiedade ou depressão e 58% desregula a sua alimentação?

Goutterbagge, V., Aoki, H., Ekstrand, J., Verhagen, E., & Kerkhoffs, G. (2015). Are severe musculoskeletal injuries associated with symptoms of common mental disorders among male European professional footballers. *Knee Surgery Sports Traumatology Arthroscopy*, 24(12), 394-3942

Sinais a que deves dar atenção ...

Em caso de doença ou lesão prolongada que te impeça de treinar normalmente, é possível que tenhas perturbações do sono, alterações de apetite, ansiedade, depressão, fobia social ou medo do isolamento.

No caso de manifestações destes sinais, debes...

Procurar manter uma rotina de treino associada ao tratamento da tua lesão, definindo objetivos claros e a curto prazo em consonância com a equipa médica. Procura também manter o tempo livre com tarefas que te dão prazer. Em caso de persistência dos sintomas, procura acompanhamento psicológico especializado.

Jogadores com ou 3 ou mais lesões graves ao longo da sua carreira são 2-4 vezes mais suscetíveis de desenvolver problemas de saúde mental.

Goutterbagge, V., Aoki, H., Ekstrand, J., Verhagen, E., & Kerkhoffs, G. (2015). Are severe musculoskeletal injuries associated with symptoms of common mental disorders among male European professional footballers. *Knee Surgery Sports Traumatology Arthroscopy*, 24(12), 394-3942.



Lesões e doença prolongada



Mobilidade e desemprego



2. Mobilidade e desemprego

Sinais a que deves dar atenção...

O ser humano procura e adapta-se a rotinas. A mobilidade (entre cidades ou países), ou o término da atividade profissional por tempo indeterminado, implica alterações nos hábitos quotidianos que potenciam diferentes reações como perturbações do sono, alterações de apetite, ansiedade, fobia social ou medo do isolamento.

Sabias que...

O Record do Guinness para o maior número de clubes por onde um jogador passou durante uma carreira profissional é de 27 clubes? Em 24 épocas, o internacional uruguaio Sebastián Abreu jogou em 11 países, numa média de 10 meses e meio por clube.

Stephenson, K. (2018). Football's ultimate journeyman explains his motivation after playing for record-breaking 26 clubs. World Guinness Records. Published on 12th of April of 2018.

Estágio do Jogador
2001-2019

1018

Jogadores
participantes

598

Jogadores
contratados

59%

Taxa de
emprego

No caso de manifestações destes sinais, deves...

Faz um calendário semanal de atividades além dos treinos, procurando encontrar novos interesses no novo local de trabalho/residência. Aproveita para aprender sobre a língua e cultura locais no caso de estares num país estrangeiro. Convida os jogadores na mesma situação que tu para atividades conjuntas.

535

Jogadores
Portugueses
no mundo



Contratos de Trabalho

3 Contratos de trabalho

No caso de manifestações destes sinais, debes...

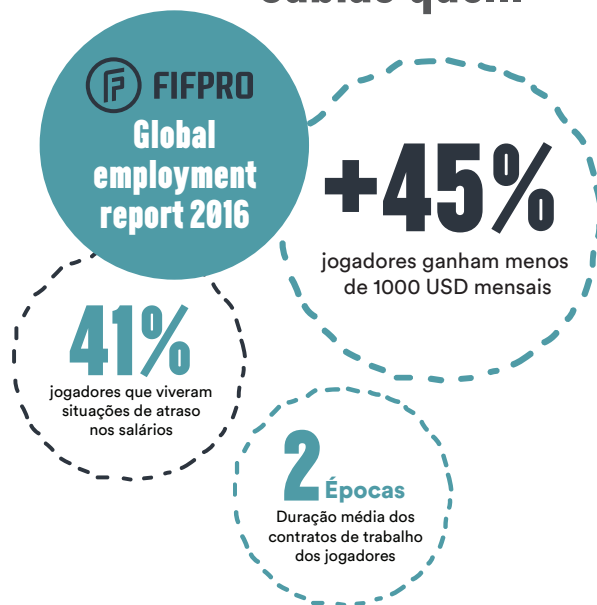
Se identificas um problema no teu emprego com base em alguma situação que é contratualmente injusta já é sinal que reconheces uma causa provável do teu mal estar.

Procura a solução do teu problema de acordo com os mecanismos legais e, simultaneamente, procura fazer atividades que te façam sentir bem

Sinais a que debes dar atenção...

O trabalho é uma dimensão importante da vida pelo que a satisfação e qualidade que desenvolvemos neste se revelam como um fator importante de saúde mental. Como tal, problemas relacionados com a falta de cumprimento de um aspeto contratual (vencimento, condições, etc.) poderão levar-te a desenvolver perturbações do sono, alterações de apetite, ansiedade, fobia social ou medo do isolamento.

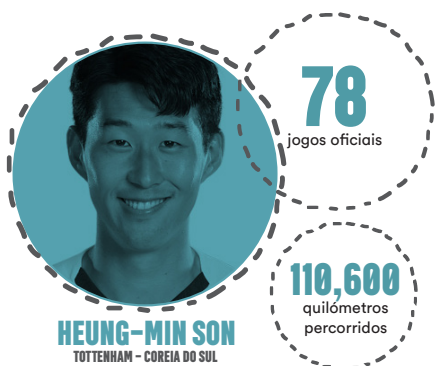
Sabias que...



4. Performance e queda de rendimento

Sinais a que deves dar atenção...

Sentes permanentemente que podes dar mais e melhor do que tens feito, mas que não és capaz de o fazer sem perceber porquê, o teu clube contratou um jogador para a tua posição e não reagiste bem, ou sentes muito medo quando pensas num jogo importante, podem ser sinais de desenvolvimento de um quadro de ansiedade.



FIFPro (2019). *At the Limit: Player workload in Elite Professional Men's Football*. Hoofddorp: FIFPro.

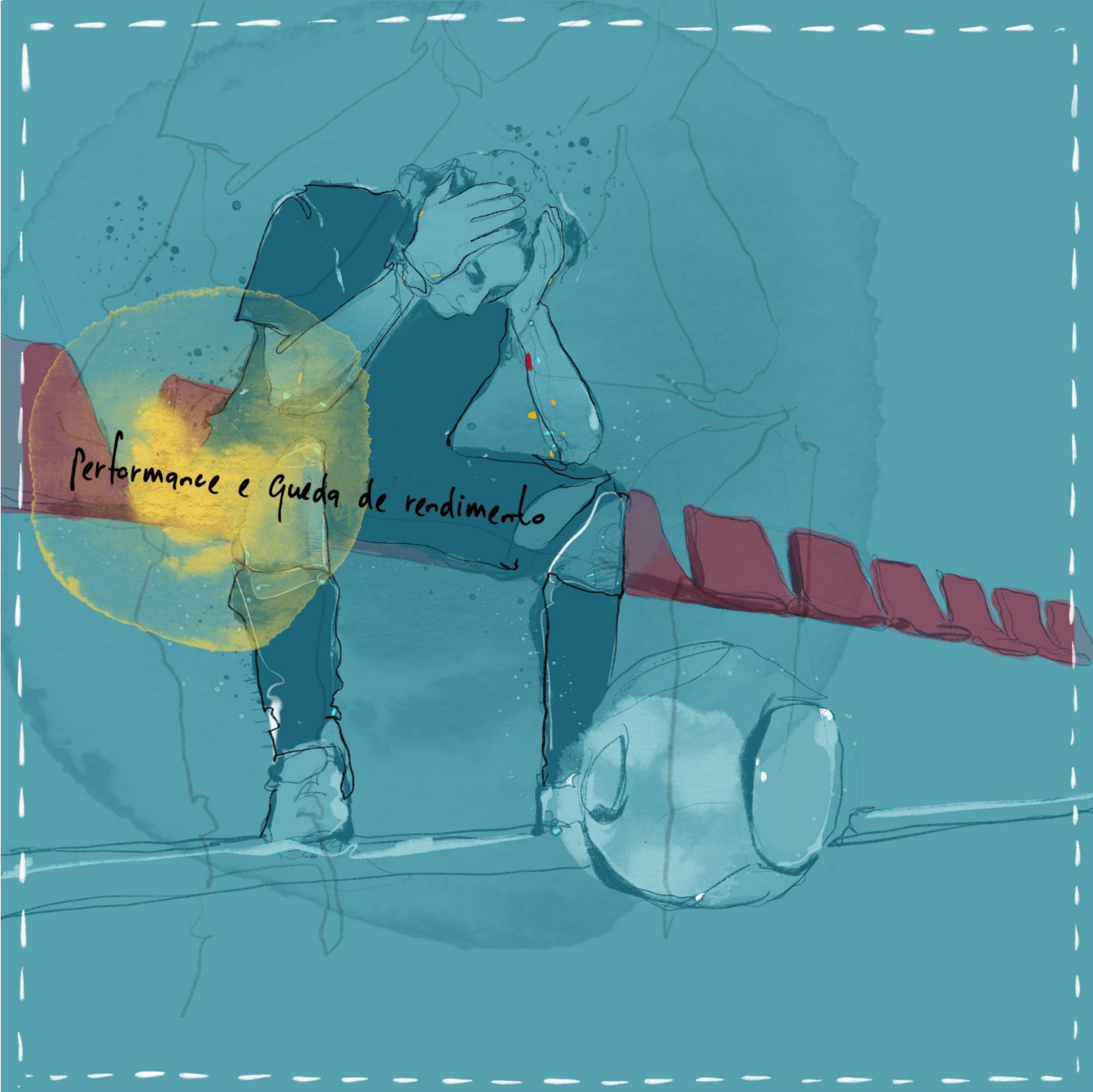
No caso de manifestações destes sinais, deves...

Procura realizar atividades onde tenhas sucesso e sintas que és importante. Procura estar mais tempo com a família e amigos que te querem bem e que te transmitem confiança. Podes ainda recorrer a um psicólogo desportivo que ajudar-te-á a otimizar a tua performance e a promover o teu bem-estar.

Sabias que...

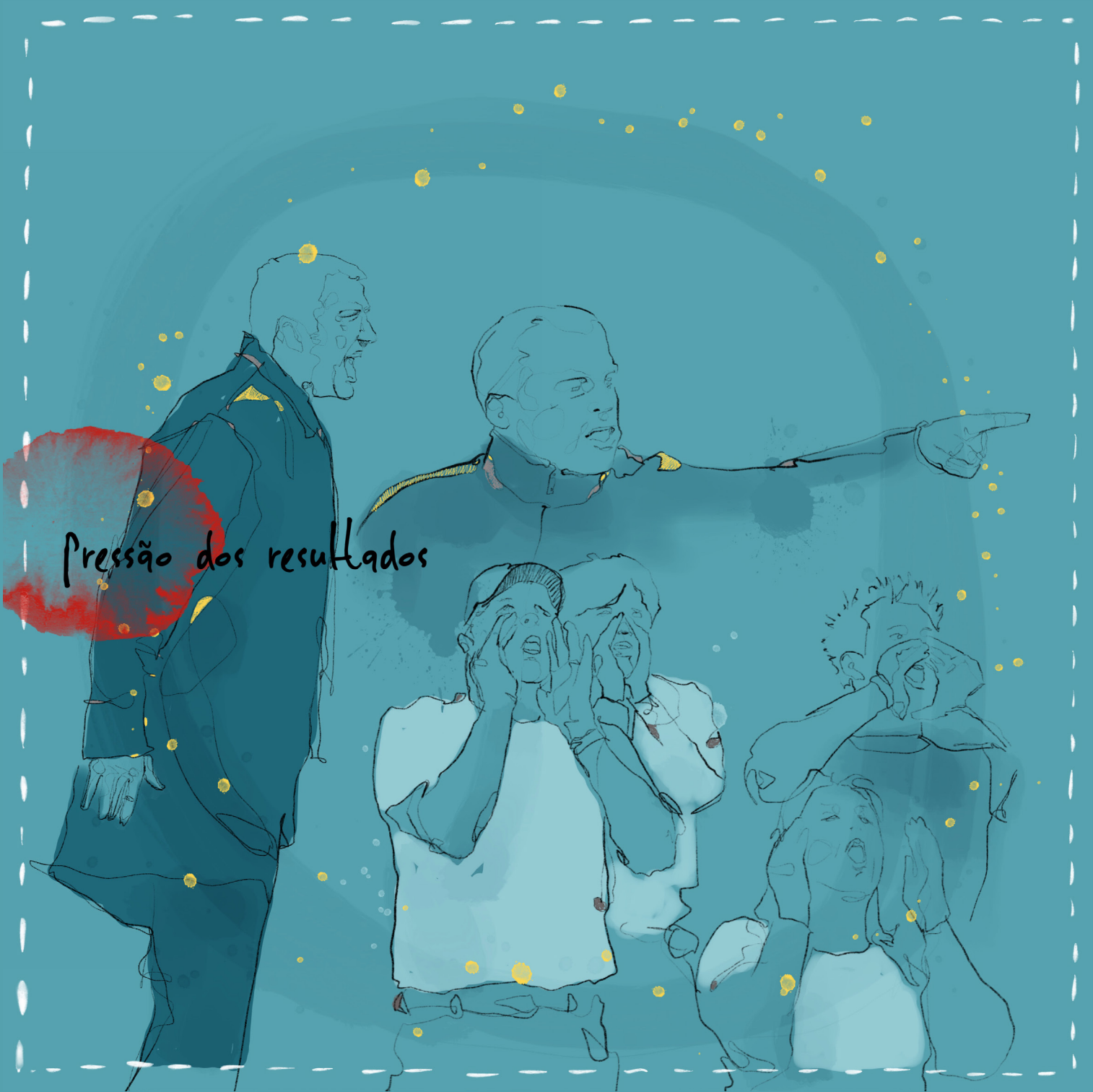
A dúvida sobre as suas próprias qualidades, a perceção de uma nova ameaça e a alta exigência de um desafio são fatores geradores de stress que afetam comprovadamente o rendimento dos jogadores de futebol?

Grove, J.R., & Stoll, O. (1999). *Performance slumps in sport: personal resources and perceived stress*. *Journal of Personal and Interpersonal Loss*, 4, 203-214.



Performance e queda de rendimento

Pressão dos resultados



5 Pressão dos resultados

Sinais a que debes dar atenção

Não sentes prazer em jogar futebol devido à pressão excessiva de todos em teu redor para a obtenção de um determinado resultado, sentes que a bola “queima” quando a tens em posse, tens dificuldade com os teus padrões de sono (despertas a meio da noite ou tens pesadelos), ou não consegues pensar noutra coisa que não seja o resultado em causa e o medo de falhar.

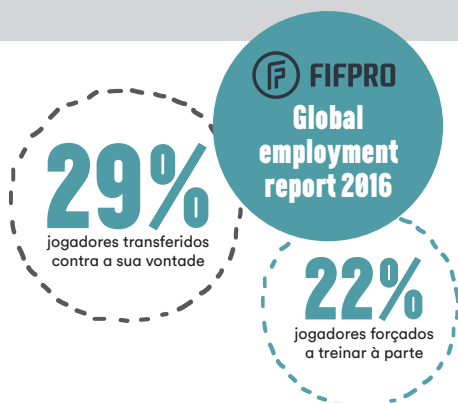
No caso de manifestações destes sinais, debes...

Procurar apoio especializado para ajudar-te a lidar com essas situações. Realizar atividades que trazem prazer e permitem relaxar também ajuda. Dedicar um pouco de tempo todos os dias a outros interesses que tenhas. Durante os dias prévios a cada jogo, tenta relaxar e imagina-te a jogar de forma positiva.

Sabias que...

A idade com maior probabilidade para desenvolver distúrbios mentais nos atletas ativos coincide com a fase de maior intensidade competitiva da carreira de um profissional?

Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The mental health of elite athletes: A narrative systematic review. *Sports Medicine*, 46, 1333–1353



Match-fixing



6 Match-fixing

Conheces algum caso de match-fixing?

REPORTA AQUI



Sinais a que debes dar atenção...

Em primeiro lugar, nunca mas nunca te envolvas em qualquer esquema de viciação de resultados. Nem uma só vez. Esses esquemas são levados por entidades criminosas que não têm qualquer preocupação com as tuas dificuldades. A envolvimento numa situação destas trar-te-á grandes problemas a todos os níveis, inclusivamente de saúde mental.

No caso de manifestações destes sinais, debes...

- Reconhecer** — conhece as abordagens e as regras aplicáveis.
- Rejeitar** — não te envolvas, recusa sempre.
- Reportar** — se fores abordado ou tiveres conhecimento, denuncia pelos canais existentes.

Sabias que...

Se estima que todos os jogadores profissionais de futebol serão abordados para viciação do resultado de um jogo pelo menos uma vez durante a sua carreira? No final da carreira, é provável que 11% dos jogadores tenha recebido pelo menos uma abordagem para viciação de um jogo? Isto significa que 1 jogador por cada 11 terá sido abordado com essa finalidade.

FIFPro (2019). At the Limit: Player workload in Elite Professional Men's Football. Hoofddorp: FIFPro.

Apostas nas competições portuguesas em 2018/19

I Liga	€ 8.493.015.924
II Liga	€ 2.913.981.390
Campeonato Portugal	€ 112.880.000

**APOSTAR NA PRÓPRIA
COMPETIÇÃO É CRIME**

7. Transição e fim de carreira

Sinais a que deves dar atenção...

O final da carreira pode acontecer a qualquer momento devido a lesão, doença ou desemprego. Quando acabares a carreira poderás acordar de manhã sem saber o que fazer e desenvolveres diferentes perturbações como alterações do sono e do apetite, ansiedade, fobia social ou medo do isolamento.

No caso de manifestação destes sinais, deves...

Procura ter um plano B antes de terminares a carreira. Já pensaste no que gostarias de fazer depois de ser jogador de futebol? Se souberes o que queres depois, já estarás a trabalhar para evitar dificuldades psicológicas na transição. No caso de persistirem os sintomas, deves procurar apoio de profissionais da área da Psicologia que te poderão ajudar a ultrapassar esses momentos, ajudando-te a desenvolver competências e a construir um rumo para o teu futuro.



**Carreiras
Duais**

12º Ano
Licenciaturas
Cursos à medida
Bolsas

Valoriza a tua carreira
educacao.sjogadores.pt



Sabias que...

Nos Jogadores de futebol retirados, 18% sofre de stress, 35% sofre de ansiedade ou depressão e 65% tem a alimentação desregulada?

Goutterbagge, V., Aoki, H., & Kerkhoffs, G. (2015). Prevalence and determinants of symptoms related to mental disorders in retired male professional footballers. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 56(5), 648-654.

Transição e final de carreira





Dependências

8. Dependências

(álcool, tabaco, drogas e jogo)

Sinais a que debes dar atenção...

Começas a consumir álcool, tabaco ou outras drogas, ou a jogar com frequência mensal. Pensas na vontade que tens de o fazer quando estás no treino ou a fazer outras atividades. Ficas irritado quando não podes consumir ou jogar. São sinais que já desenvolveste uma dependência.

No caso de manifestação destes sinais, debes...

As dependências não se resolvem apenas com “força de vontade”. Seja qual for a dependência, existem intervenções eficazes. Deves procurar apoio psicológico especializado

Sabias que...

O estímulo para o uso de substâncias dopantes e o envolvimento em atividades que causam dependência está associado aos momentos de maior exigência ou dificuldade durante a carreira dos atletas?

Kegelaers, J., Wylleman, P., De Brandt, K., Van Rossem, N., Rosier, N. (2018). Incentives and deterrents for drug-taking behaviour in elite sports: a holistic and development approach. *European Sport Management Quarterly*, 18(1), 112-132.



Instabilidade familiar

9. Instabilidade familiar (divórcio)

Sabias que...

O divórcio é apontado como a principal causa extra-desportiva para a quebra de rendimento nos atletas?

Grove, J.R., & Stoll, O. (1999). Performance slumps in sport: personal resources and perceived stress. *Journal of Personal and Interpersonal Loss*, 4, 203-214.

Sinais a que deves dar atenção...

Sentes que a tua rotina normal em casa está alterada, pelo que o teu lar acaba por ser uma fonte de preocupação e problemas em vez de ser o teu lugar de descanso e recuperação. Não estás feliz com a tua vida familiar ou sentes que não fazes quem está contigo feliz.

No caso de manifestações destes sinais, deves...

A solução a este problema pode passar pela rotura mas também pela reconciliação. Não penses apenas no curto prazo, pensa no projeto de vida que tens e de como tem sido partilhado. A rotura por vezes representa uma maior fonte de problemas do que propriamente a sua solução. Na dúvida, recorre a ajuda psicológica especializada porque são situações difíceis de gerir, principalmente quando pretendes também, simultaneamente, dar o teu máximo no futebol

10 Investimentos ruins e endividamento

Sinais a que debes dar atenção

Contraíste um crédito que não sabes se terás capacidade de o pagar no futuro (esperas que sim, porque esperas vir a ganhar mais) ou pagas mais de crédito e contas juntamente do que o dinheiro que te resta para viver (taxa de esforço muito superior a 50%). Em situações deste género, a probabilidade de ocorrerem problemas de saúde mental aumenta. Poderão desenvolver-se diferentes quadros de perturbação mental devido à incapacidade que terás em cumprir com os compromissos associados aos contratos de crédito que estabeleceste e compras que fizeste.

No caso de manifestações destes sinais, debes...

Não faças investimentos que não tenhas certeza que não podes pagar. Procura informar-te antes de qualquer decisão. Neste caso, é mesmo melhor prevenir do que remediar. Se te precaveres financeiramente, estarás também a trabalhar para evitar perturbações psicológicas associadas às dificuldades económicas por que poderás vir a passar.

Sabias que...

A ocorrência de bancarrota não depende da quantidade de dinheiro ganho enquanto jogador e que a probabilidade da sua ocorrência se mantém até 12 anos após o final da carreira profissional?

Carlson, K., Kim, J., Lusardi, A., & Camerer, C. (2015). Bankruptcy Rates among NFL Players with Short-Lived Income Spikes. The National Bureau of Economic Research, NBER Working Paper No. 21085.

Programa de
Educação Financeira



Hipoteca Juros Falência

Créditos Dívidas

Empréstimos



Discriminação e ódio



11. Instabilidade e ódio

(racismo, homofobia, violência no desporto)

Sinais a que debes dar atenção...

Sentes que alguém dentro do clube não te apoia ou suporta (dirigente, colega, treinador, ou outro) e procura prejudicar-te deliberadamente. Tens sido vítima de contactos e ameaças por parte de pessoas externas ao clube. Frequentemente algum aspeto da tua vida pessoal é tema de conversa no clube ou referência por parte dos adeptos.

No caso de manifestações destes sinais, debes...

Não te esqueças que as ameaças à integridade são crime. Por outro lado, se uma situação de calúnia se passa contigo atingindo uma intensidade e frequência que se tornam insuportáveis, e está a ocorrer no teu local de trabalho, debes também tomar as devidas medidas legais. Deixar e aceitar essa situação só te irá fazer sentir pior.

Sabias que...

1 em cada 10 jogadores profissionais já foi vítima de discriminação e ódio? Cerca de 10% dos jogadores já passou por violência física, 16% por ameaças à integridade, 15% foi vítima de bullying e abuso e 7,5% foi alvo de discriminação com base na sua etnia, sexualidade ou crenças religiosas.

FIFPro (2019). At the Limit: Player workload in Elite Professional Men's Football. Hoofddorp: FIFPro.



sosfutebol.sjogadores.pt

Bibliografia

American Psychiatric Association (2010). *Practice Guideline for The Treatment of Patients with Major Depressive Disorder*. Available at: http://psychiatryonline.org/pb/assets/raw/sitewide/practice_guidelines/guidelines/mdd.pdf.

American Psychiatric Association (2017). *What Are Anxiety Disorders?* American Psychiatric Association. Available at: www.psychiatry.org/patients-families/anxiety-disorders/what-are-anxiety-disorders.

Bennet, M., & Pound, S. (2011). *Footballers' Guidebook - Life as professional footballer and how to handle it*. London: The Professional Footballers' Association.

Carlson, K., Kim, J., Lusardi, A., & Camerer, C. (2015). Bankruptcy Rates among NFL Players with Short-Lived Income Spikes. *The National Bureau of Economic Research*, NBER Working Paper No. 21085.

Direção-Geral da Saúde (2016). *Portugal. Saúde Mental em números 2015*. Lisboa: Programa Nacional para a Saúde Mental.

FIFPro (2016). *2016 FIFPro Global Employment Report – Working Conditions in Professional Football*. Hoofddorp: FIFPro & University of Manchester.

FIFPro (2019). *At the Limit: Player workload in Elite Professional Men's Football*. Hoofddorp: FIFPro.

Goutterbagge, V., Aoki, H., Ekstrand, J., Verhagen, E., & Kerkhoffs, G. (2015). Are severe musculoskeletal injuries associated with symptoms of common mental disorders among male European professional footballers. *Knee Surgery Sports Traumatology Arthroscopy*, 24(12), 394-3942.

Goutterbagge, V., Aoki, H., & Kerkhoffs, G. (2015). Prevalence and determinants of symptoms related to mental disorders in retired male professional footballers. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 56(5), 648-654.

Grove, J.R., & Stoll, O. (1999). Performance slumps in sport: personal resources and perceived stress. *Journal of Personal and Interpersonal Loss*, 4, 203-214.

Kegelaers, J., Wylleman, P., De Brandt, K., Van Rossem, N., Rosier, N. (2018). Incentives and deterrents for drug-taking behaviour in elite sports: a holistic and development approach. *European Sport Management Quarterly*, 18(1), 112-132.

Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The mental health of elite athletes: A narrative systematic review. *Sports Medicine*, 46, 1333-1353.

Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental (2016). *Informe – Guia essencial para jornalistas sobre saúde mental*. Lisboa: Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental

Stephenson, K. (2018). *Football's ultimate journeyman explains his motivation after playing for record-breaking 26 clubs*. *World Guinness Records*. Published on 12th of April of 2018. Available at <http://www.guinnessworldrecords.com/news/2018/4/football-s-ultimate-journeyman-explains-his-motivation-after-playing-for-record-b>.

Witcher, et al. (2011). The size and burden of mental disorders and other disorders of the brain in Europe 2010. *European Neuropsychopharmacology*, 21(9), 655-679.

World Health Organisation (2004). *Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice*. Available at http://www.who.int/mental_health/evidence/en/promoting_mhh.pdf.

Para mais informações

Consulta o microsite do projeto “Saúde Mental” do Sindicato dos Jogadores & Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto.

Se tens dúvidas ou sentes que precisas de explicar algo que se está a passar contigo, contacta a linha de apoio do Sindicato dos Jogadores:





Sindicato dos Jogadores

Rua Nova do Almada, N°11, 3ºEsquerdo
1200-288 Lisboa

Tel. (+351) 213 219 590

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

Email: sjogadores@sjogadores.pt



Com o apoio institucional:
Ordem dos Psicólogos Portugueses