

# Saúde Mental e Otimização de Desempenho do Atleta

Uma adaptação transcultural do TOPPS (The Optimum Performance Program for Sports) para a cultura brasileira



**Escrito por:**

**BRADLEY DONOHUE & JOANNE PERRY**

**Adaptado por:**

**Thobias Plesnik & Felix Henrique Paim Kessler**

HOSPITAL DE CLÍNICAS DE PORTO ALEGRE  
MESTRADO PROFISSIONAL EM PREVENÇÃO E ASSISTÊNCIA EM SAÚDE MENTAL E  
TRANSTORNOS ADITIVOS

**TOPPS BRASIL: ADAPTAÇÃO transcultural DE UM  
PROTOCOLO DE OTIMIZAÇÃO DE DESEMPENHO MENTAL  
PARA ATLETAS E TÉCNICOS ESPORTIVOS**

Thobias Plesnik

Felix Henrique Paim Kessler

HCPA

2024

## SUMÁRIO

<a href="#">Contribuições</a> .....	311
<a href="#">Colaboradores</a> .....	312
<a href="#">INTRODUÇÃO</a> .....	313
<a href="#">LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS</a> .....	316
<a href="#">ORIENTAÇÕES SOBRE O MANUAL</a> .....	317
<a href="#">Entrevistas semiestruturadas abordando cultura</a> .....	320
<a href="#">Formulário de avaliação da integridade da intervenção</a> .....	326
<a href="#">LISTA DE VERIFICAÇÃO PARA APRESENTAÇÃO DE CASOS</a> .....	327
<a href="#">FORMULÁRIO DE APRESENTAÇÃO INICIAL DO CASO</a> .....	329
<a href="#">Formulário de análise de casos em andamento</a> .....	331
<a href="#">FORMULÁRIO DE ÍNDICE</a> .....	332
<a href="#">FORMULÁRIO DE REGISTRO DE CONTATOS</a> .....	333
<a href="#">Notas de progresso das intervenções de desempenho padronizadas</a> .....	335
<a href="#">Notas de progresso excelente</a> .....	338
<a href="#">Formulário de acompanhamento para otimizar a manutenção de registros</a> .....	339
<a href="#">Lista de Verificação de Interferência Esportiva (LVIE)</a> .....	341
<a href="#">Orientação do desempenho: Lista de Verificação detalhada do protocolo (para iniciantes)</a> ...	343
<a href="#">Folheto de Triângulo de desempenho e de escala de otimização de desempenho</a> .....	347
<a href="#">Planilha da linha do tempo do desempenho</a> .....	350
<a href="#">Lista de Verificação de confirmação da rede de apoio</a> .....	351
<a href="#">Informações e formulário de autorização para contato da rede de apoio</a> .....	352
<a href="#">Agenda das reuniões de desempenho e preparação da mentalidade para o desempenho ideal: lista de verificação detalhada do protocolo para iniciantes</a> .....	356
<a href="#">Exemplo de intervenções realizadas com um atleta durante as primeiras 5 semanas do TOPPS.</a> .....	358
<a href="#">Planejamento do desempenho: Lista de verificação detalhada do protocolo para iniciantes</a> .	359
<a href="#">Planilha das Prioridades de Desempenho</a> .....	360
<a href="#">Metas dinâmicas: Lista de verificação detalhada do protocolo para iniciantes</a> .....	363
<a href="#">Inspiração de Metas: Lista de verificação detalhada do protocolo para iniciantes</a> .....	367
<a href="#">Planilha motivacional para alcance de metas</a> .....	369
<a href="#">Planilha motivacional para atingir metas</a> .....	370
<a href="#">Troca de afeição: Lista de verificação detalhada do protocolo para iniciantes</a> .....	372
<a href="#">Pedido positivo: Lista de verificação detalhada do protocolo para iniciantes</a> .....	377
<a href="#">Folheto de solicitação positiva</a> .....	379
<a href="#">Tarefa prática de solicitação positiva</a> .....	380

<a href="#">Controle do ambiente: Lista de verificação detalhada do protocolo para iniciantes</a> .....	382
<a href="#">Lista de Sugestões Consistentes e Inconsistentes com as Metas</a> .....	385
<a href="#">Estratégias para a lista de sugestões</a> .....	386
<a href="#">Coisas para fazer e lugares que gosto de visitar</a> .....	387
<a href="#">Coisas que podem interferir na lista de metas</a> .....	389
<a href="#">Convite para diversão</a> .....	390
<a href="#">Autocontrole: Lista de verificação detalhada do protocolo para iniciantes</a> .....	392
<a href="#">Formulário de avaliação do autocontrole</a> .....	396
<a href="#">Desenvolvimento do emprego dos sonhos: Lista de verificação detalhada do protocolo para iniciantes</a> .....	397
<a href="#">Gestão financeira: Lista de verificação detalhada do protocolo para iniciantes</a> .....	398
<a href="#">Planilha de gestão financeira</a> .....	400
<a href="#">Última reunião de desempenho: Lista de verificação de solicitação do profissional de otimização do desempenho futuro para iniciantes e especialistas</a> .....	402

## CONTRIBUIÇÕES

### **Autor**

Thobias Plesnik

Professor de Educação Física - Licenciatura pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), Especialista em Saúde Mental pelo Hospital de Clínicas de Porto Alegre (HCPA). Graduando em Educação Física – Bacharelado pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Especializando em Alta Performance em Prescrição de Exercícios (Anhanguera). Mestrando pelo Mestrado Profissional em Prevenção e Assistência em Saúde Mental e Transtornos Aditivos pelo Hospital de Clínicas de Porto Alegre (HCPA).

### **Coautor**

Felix Henrique Paim Kessler

Médico Psiquiatra, Mestre e Doutor em Psiquiatria e Ciências do Comportamento pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Professor Adjunto do Departamento de Psiquiatria e Medicina Legal (UFRGS) e membro permanente da Pós-Graduação em Psiquiatria e Ciências do Comportamento (UFRGS). Chefe do Serviço de Psiquiatria e Adições e Forense do Hospital de Clínicas de Porto Alegre (HCPA) e ex-Presidente do Centro de Estudos Luís Guedes (CELG). Editor da Revista Brasileira de Psicoterapia.

## COLABORADORES

Felix Henrique Paim Kessler

Empresa Tikinet

Coordenação do Mestrado Profissional em Prevenção e Assistência em Saúde Mental e Transtornos Aditivos

Biblioteca FAMED do Hospital de Clínicas de Porto Alegre

## INTRODUÇÃO

A saúde mental é um tema cada vez mais discutido devido ao seu impacto nas vidas das pessoas e nos sistemas de saúde. No esporte, essa discussão ainda enfrenta o estigma, e informações precisas muitas vezes são difíceis de encontrar. Transtornos mentais são comuns mundialmente, tanto em países desenvolvidos quanto em países em desenvolvimento. Muitas vezes, as pessoas com esses transtornos são vistas de maneira estereotipada e injusta, sendo consideradas preguiçosas, fracas ou até perigosas.

A prática de exercícios físicos pode melhorar a saúde mental, mas os atletas também podem enfrentar problemas psicológicos. No mundo esportivo, a saúde mental ainda encontra barreiras como preconceito e desinformação, impactando tanto atletas amadores quanto profissionais.

### Definições Importantes

Para facilitar o entendimento, é importante definir alguns termos chave:

- **Transtornos mentais:** Sofrimentos psíquicos que afetam significativamente a qualidade de vida, incluindo dificuldades no trabalho e nas atividades sociais.
- **Esporte:** Atividade física que é competitiva e institucionalizada, ocorrendo em diferentes níveis: educacional (esporte escolar), amador (esporte por lazer) e de competição (alto rendimento). Neste manual, focaremos no esporte de competição.

### Desempenho e Saúde Mental

O desempenho de atletas de alto rendimento depende de fatores técnicos, táticos, físicos e psicológicos. Embora a maioria das pesquisas foque nos aspectos técnicos e físicos, há uma lacuna significativa no estudo da saúde mental dos atletas, que também é crucial para o desempenho.

Pesquisas mostram que atletas de alto rendimento são vulneráveis a vários transtornos mentais, como ansiedade, depressão, transtornos alimentares e mais. Por exemplo, atletas mais jovens e com lesões musculares tendem a ser mais ansiosos,

enquanto insatisfação com a carreira e gênero feminino são fatores que aumentam a ansiedade.

### Estressores no Esporte

Atletas enfrentam diversos estressores, como:

- Relação com técnicos e equipe
- Cultura e expectativas do clube
- Logística e condições de treino
- Pressões pessoais e de desempenho

A cobrança por resultados e a pressão de colegas, técnicos, familiares, torcedores e mídia são comuns, impactando negativamente a saúde mental dos atletas.

### Redes Sociais

As redes sociais podem ser tanto uma fonte de apoio quanto um estressor, gerando críticas e manifestações agressivas que afetam a saúde mental dos atletas. Alguns optam por excluir seus perfis para reduzir esses impactos.

### Busca por Ajuda

Apesar dos estressores, a busca por atendimento de saúde mental entre atletas ainda é pequena, devido à desinformação, preconceito e agendas lotadas.

### Intervenções Eficazes

Uma intervenção reconhecida é o TOPPS (The Optimum Performance Program for Sports), que se baseia na terapia familiar comportamental e abrange desde oficinas sobre desempenho esportivo até reuniões focadas no bem-estar mental. O TOPPS visa integrar a saúde mental ao treinamento esportivo, promovendo uma abordagem holística que melhora tanto o bem-estar quanto a performance dos atletas.

Outras metodologias como o Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) e a Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia (CBT-I) também são eficazes, mas geralmente abordam desafios isolados. O TOPPS diferencia-se por ser um programa abrangente e estruturado, focado na criação de uma cultura de otimização dentro de equipes esportivas.



Este manual que está em suas mãos é o produto de uma adaptação transcultural, ou seja, uma tradução e contextualização do inglês para o português brasileiro como uma etapa para conclusão do Mestrado Profissional em Prevenção e Assistência em Saúde Mental e Transtornos Aditivos do Hospital de Clínicas de Porto Alegre. O material foi originalmente desenvolvido e publicado como livro por Bradley Donohue e Joanne Perry *“Athlete’s Mental Health and Performance Optimization: The Optimum Performance Program for Sports (TOPPS)”*. Nossa versão é voltada para orientar treinadores, profissionais do esporte e psicólogos como uma abordagem terapêutica para otimizar o desempenho mental e esportivo de atletas brasileiros.

## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AC - Autocontrole	LEOPACM - Lista de Estratégias para Otimizar Pensamentos e Ações Consistentes com o Cumprimento de Metas
AJ - Audiência Judicial	LSCICM - Lista de Sugestões Consistentes e Inconsistentes com as Metas
CM - Caixa de Mensagens	LV-CRA - Lista de Verificação de Confirmação da Rede de Apoio
CT - Contato Telefônico	LVIE - Lista de Verificação de Interferência Esportiva
E - E-mail	PA - Planilha de Afeição
ECCE - Escala De Consideração De Cultura Étnica	PGF - Planilha de Gestão Financeira
ECCEsp - Escala De Consideração Da Cultura Esportiva	PMD - Planilha de Metas Dinâmicas
En - Encontro	PMRM - Planilha Motivacional para Realização de Metas
ES - Emprego dos Sonhos	PPD - Planilha da Prioridade do Desempenho
F - Fax	RA - Rede de Apoio
FAAC - Formulário de Avaliação de Autocontrole	SMS - Mensagem de texto SMS
FCD - Formulário de convite para diversão	SP - Solicitação Positiva
FSP - Folheto de Solicitação Positiva	TA - Troca de Afeição
FTA - Folha de Tarefas de Afeição	TL/SR - Tentativa de ligação, sem resposta
GF - Gestão Financeira	TOPPS – The Optimum Performance Program for Sports
IM - Inspiração de Metas	TPSP - Tarefa de Prática de Solicitação Positiva
LCACCM - Lista de Coisas no Ambiente que são Consistentes com o Cumprimento de metas	
LCAICM - Lista de Coisas no Ambiente que são Inconsistentes com as Metas	

## ORIENTAÇÕES SOBRE O MANUAL

Este manual foi criado para fornecer ferramentas práticas e fundamentadas cientificamente para intervenções voltadas à otimização do desempenho esportivo e à saúde mental dos atletas. Ele é destinado a profissionais que já possuem conhecimento ou formação prévia nessas áreas, como psicólogos, treinadores e professores de educação física.

### **Visão Geral do Programa TOPPS**

O Programa de Ótimo Desempenho Esportivo (TOPPS) é uma intervenção baseada na Terapia Familiar Comportamental, adaptada para o contexto esportivo. O TOPPS visa otimizar a performance esportiva dos atletas, abordando a saúde mental de forma integrada.

### **Componentes do TOPPS**

**Intervenções Baseadas em Ciência:** O TOPPS se baseia em práticas comprovadas que melhoram a funcionalidade diária e a saúde mental, como definição de metas, treinamento de habilidades de comunicação, controle ambiental e gestão financeira.

**Oficinas e Reuniões:** Inclui oficinas de desempenho esportivo para equipes e reuniões de bem-estar mental e desempenho esportivo, permitindo que atletas participem com seus apoiadores, como treinadores e familiares.

### Diferenciais do TOPPS

**Foco na Otimização:** Diferente de programas tradicionais que focam na redução de problemas, o TOPPS se concentra na otimização do desempenho e bem-estar, reduzindo o estigma associado aos cuidados com a saúde mental.

**Eficácia Comprovada:** Estudos clínicos mostram que o TOPPS melhora significativamente as relações dos atletas com seus treinadores, colegas de equipe e familiares, além de reduzir o uso de substâncias e sintomas psiquiátricos.

### Suporte Científico

O TOPPS foi desenvolvido e validado em estudos clínicos, com resultados positivos em atletas adolescentes e adultos de diversas modalidades esportivas. O programa demonstrou ser eficaz tanto para atletas com diagnósticos de saúde mental quanto para aqueles sem problemas aparentes.

#### Público-Alvo do Manual

Este manual é indicado para:

Profissionais de Saúde Mental: Psicólogos clínicos, conselheiros e assistentes sociais especializados em esportes.

Profissionais de Desempenho Esportivo: Consultores certificados em performance mental e outros profissionais focados no desempenho esportivo.

Educadores: Professores que ensinam intervenções de saúde mental e desempenho esportivo podem usar este manual como material didático em cursos acadêmicos.

#### **Estrutura do Conteúdo**

Organização Sequencial: As informações estão organizadas de forma sequencial, conforme apresentadas no material original em inglês, incluindo formulários, fichas e outros recursos.

Modelos Descritivos: Embora este manual não ensine o passo a passo de cada intervenção desde o início, ele oferece uma visão prática das ferramentas necessárias. Para um modelo descritivo detalhado de como aplicar cada intervenção, recomenda-se consultar a fonte original.

#### **Utilização na Prática**

O manual serve como guia para aplicar as ferramentas de maneira eficaz, complementando o conhecimento existente dos profissionais. Ele é uma referência para o uso prático, ajudando a integrar as intervenções no contexto esportivo e de saúde mental. As intervenções podem ser utilizadas em sessões individuais ou em grupo com os atletas, uma vez por semana no local dos treinos ou em um ambiente apropriado.

## TOPPS BRASIL

### AVALIAÇÃO DO ATLETA SOBRE A UTILIDADE DA INTERVENÇÃO DE DESEMPENHO

- Após explicitar que uma avaliação honesta ajuda a melhor atender às necessidades do atleta, pergunte o quão útil o atleta considerou o componente da intervenção usando uma escala de 0 (nada útil) a 100 (muito útil).

**Registre a avaliação do atleta aqui: \_\_\_\_\_**

- Pergunte o que foi útil na intervenção e o que poderia ser feito para “otimizá-la” no futuro.

### AVALIAÇÃO DO PROFISSIONAL DE DESEMPENHO DOS PENSAMENTOS E AÇÕES DO ATLETA DURANTE A INTERVENÇÃO

- Divulgue a pontuação do atleta por seus pensamentos e ações usando uma escala de 0 (não ideal) a 100 (completamente ideal).

**Registre aqui a classificação dos pensamentos e ações do atleta, de acordo com o profissional de desempenho: \_\_\_\_\_**

- Elogie descritivamente as ações ou pensamentos consistentes com a otimização.
- Determine métodos para melhorar os pensamentos e ações do atleta para otimizá-las no futuro.



## APRECIÇÃO<sup>[72]</sup> DO ENTREVISTADOR SOBRE A CULTURA ÉTNICA DO ATLETA

### **G-M.** Pergunta # 1 (A cultura étnica é uma grande parte da vida cotidiana)

- Registre a resposta do atleta à pergunta e peça para contar mais sobre sua experiência.
- Mantenha uma conversa positiva fazendo perguntas, relacionando-se com o que é dito e expressando entusiasmo, concordância, empatia, apreciação, etc., conforme apropriado.

### **H-N.** Pergunta #2 (A cultura étnica é de grande importância)

- Registre a resposta do atleta à pergunta e peça para que conte mais sobre a experiência.
- Mantenha uma conversa positiva fazendo perguntas, relacionando-se com o que é dito e expressando entusiasmo, concordância, semelhanças, apreciação, etc, conforme apropriado.

### **I-O.** Pergunta # 3 (Há muitas coisas que gosto na minha cultura étnica)

- Registre a resposta do atleta à pergunta e peça para que conte mais sobre a experiência.
- Mantenha uma conversa positiva fazendo perguntas, relacionando-se com o que é dito e expressando entusiasmo, concordância, semelhanças, apreciação, etc, conforme apropriado.

### **J-P.** Pergunta # 4 (Outros já disseram coisas ofensivas sobre minha cultura étnica<sup>[RT73]</sup>)

- Registre a resposta do atleta à pergunta e peça para que elabore mais detalhadamente a resposta.
- Busque entender a experiência fazendo perguntas, expressando empatia e possivelmente relatando experiências compartilhadas, reconheça pensamentos e ações de enfrentamento, conforme apropriado.

### **K-Q.** Pergunta # 5 (Discussões / problemas vivenciados com outros devido à minha cultura étnica)

- Registre a resposta do atleta à pergunta e peça para que conte mais sobre a experiência.
- Busque entender a experiência fazendo perguntas, expressando empatia e possivelmente relatando experiências compartilhadas, reconheça pensamentos e ações de enfrentamento, conforme apropriado.

### **L-R.** Pergunta #6 (Se buscando serviços, quer ser abordado ou perguntado sobre a cultura étnica)

- Registre a resposta do atleta à pergunta e peça para que conte mais sobre a experiência.
- Mantenha uma conversa positiva fazendo perguntas, relacionando-se com o que é dito e expressando entusiasmo, concordância, semelhanças, apreciação, etc, conforme apropriado.

### ESCALA DE CONSIDERAÇÃO DA CULTURA ESPORTIVA (ECCEsp)

	Concordo completamente	Concordo muito	Concordo um pouco	Indeciso ou não tenho certeza	Discordo um pouco	Discordo muito	Discordo completamente
Minha cultura esportiva é uma grande parte da minha vida cotidiana.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Minha cultura esportiva é de grande importância para mim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Há muitas coisas que gosto na minha cultura esportiva.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Outros já disseram coisas sobre minha cultura esportiva que considerei ofensivas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Já tive discussões ou problemas com outras pessoas devido à minha cultura esportiva.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se estivesse buscando serviços, gostaria que o profissional abordasse ou perguntasse sobre minha cultura esportiva.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### APRECIÇÃO DO ENTREVISTADOR SOBRE A CULTURA ESPORTIVA DO ATLETA

#### **G-M.** Pergunta #1 (A cultura esportiva é uma grande parte da vida cotidiana)

- Registre a resposta do atleta à pergunta e peça para que conte mais sobre a experiência.
- Mantenha uma conversa positiva fazendo perguntas, relacionando-se com o que é dito e expressando entusiasmo, concordância, empatia, apreciação, etc, conforme apropriado.



**H.N.** Pergunta #2 (A cultura esportiva é de grande importância)

- Registre a resposta do atleta à pergunta e peça para que conte mais sobre a experiência.
- Mantenha uma conversa positiva fazendo perguntas, relacionando-se com o que é dito e expressando entusiasmo, concordância, semelhanças, apreciação, etc, conforme apropriado.

**I.O.** Pergunta #3 (Há muitas coisas que gosto na minha cultura esportiva)

- Registre a resposta do atleta à pergunta e peça para que conte mais sobre a experiência.
- Mantenha uma conversa positiva fazendo perguntas, relacionando-se com o que é dito e expressando entusiasmo, concordância, semelhanças, apreciação, etc, conforme apropriado.

**J.P.** Pergunta # 4 (Outros já disseram coisas ofensivas sobre minha cultura esportiva)

- Registre a resposta do atleta à pergunta e peça para que elabore mais detalhadamente a resposta.
- Busque entender a experiência fazendo perguntas, expressando empatia e possivelmente relatando experiências compartilhadas, reconheça pensamentos e ações de enfrentamento, conforme apropriado.

**K.Q.** Pergunta # 5 (Discussões / problemas vivenciados com outros devido à minha cultura esportiva)

- Registre a resposta do atleta à pergunta e peça para que conte mais sobre a experiência.
- Busque entender a experiência fazendo perguntas, expressando empatia e possivelmente relatando experiências compartilhadas, reconheça pensamentos e ações de enfrentamento, conforme apropriado.

**L.R.** Pergunta # 6 (Se buscando serviços, quer ser abordado ou perguntado sobre a cultura esportiva)

- Registre a resposta do atleta à pergunta e peça para que conte mais sobre a experiência.
- Mantenha uma conversa positiva fazendo perguntas, relacionando-se com o que é dito e expressando entusiasmo, concordância, semelhanças, apreciação, etc, conforme apropriado.

LISTA DE DOMÍNIOS CULTURAIS	
Cultura	<u>Por favor, classifique essas culturas quanto à importância das mesmas para você (1 = mais importante; 2 = segunda mais importante, etc.)</u>
Cultura étnica	
Cultura religiosa/espiritual	
Cultura de gênero	
Cultura esportiva/fitness	
Cultura das ambições pessoais	

Cultura escolar/acadêmica	
Cultura do trabalho	

## FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO DA INTEGRIDADE DA INTERVENÇÃO

**NOME DO AVALIADOR:**

**NOME DO OTIMIZADOR AVALIADO:**

**DATA DA REUNIÃO AVALIADA:**

**INTERVENÇÃO AVALIADA:**

### ADESÃO AO PROTOCOLO DO OTIMIZADOR

**Adesão de acordo com o otimizador:**  $\frac{\text{número de etapas concluídas} \times 100}{\text{número de etapas possíveis}} = \%$

**Adesão de acordo com o avaliador:**  $\frac{\text{número de etapas concluídas} \times 100}{\text{número de etapas possíveis}} = \%$

### Confiabilidade:

$\frac{\text{número de etapas acordadas pelo otimizador} \times 100}{(\text{número de etapas acordadas pelo otimizador e avaliador}) + (\text{número de etapas discordadas pelo otimizador})} = \%$

### AVALIAÇÃO DA EXPERIÊNCIA DO PROFISSIONAL PELO OTIMIZADOR

**NOME DO TREINADOR:** Indique o grau de experiência demonstrado usando uma escala de 7 pontos:

1	2	3	4	5	6	7
EX	M	PO	NE	PO	M	EX
TREMAMENT	UITO	UCO	UTRO	UCO	UITO	TREMAMENT

**OBSERVAÇÕES (opcional):**

## LISTA DE VERIFICAÇÃO PARA APRESENTAÇÃO DE CASOS

### 1. Assegurar Que Os Materiais Exigidos Pelo Profissional Estão Acessíveis

- Relatórios que precisam da assinatura do supervisor (se aplicável)

### 2. Breve Apresentação Inicial De Todos Os Casos

- Cada otimizador relata:
  - ✓ Número de atletas nos casos e número de atletas atendidos desde a última revisão de casos
  - ✓ Número de atletas que não puderam ser contatados por meio de chamadas de engajamento e medidas tomadas para garantir o engajamento futuro dos atletas que não puderam ser contatados
  - ✓ Incidentes a serem resolvidos imediatamente

### 3. Apresentação Completa De Casos Selecionados Depois De Todos Terem Sido Brevemente Revisados

- O supervisor decide, com a contribuição do profissional, quais casos serão analisados primeiro.
- Os casos são analisados detalhadamente conforme quadro abaixo:

SE NOVO CASO	SE O CASO JÁ FOI APRESENTADO ANTES
1. Dados demográficos do atleta	1. Dados demográficos do atleta (e informações idiossincráticas para facilitar a memória)
2. Motivos do encaminhamento	2. Motivo do encaminhamento
3. Pontos fortes da avaliação (ou seja, lista de verificação da interferência esportiva)	3. Número da reunião
4. Domínios de metas que merecem foco particular	4. % aproximada de participação nas reuniões agendadas
5. Conceituação do caso (ou seja, pensamentos e ações excelentes consistentes com a otimização, métodos de otimização de pensamentos e ações excelentes)	5. Quem participou da reunião e como conseguir que outras pessoas da rede de apoio[RT74] do atleta participem estrategicamente em reuniões futuras
6. Programas de desempenho especialmente merecedores de serem explorados	6. Tentativas de contato com o atleta desde a última reunião
7. Planos para a próxima reunião	7. Intervenções de desempenho concluídas até o momento
8. Análise da gravação de áudio (opcional)	8. Problemas de não comparecimento (se houver);
9. Revisão dos registros do atleta (opcional)	- Fatores que podem ter influenciado o não comparecimento; - Planos para aumentar a frequência futura

	<p>9. Pensamentos e ações ideais demonstrados pelo atleta</p> <p>10. Pensamentos e ações dignos de serem otimizados</p> <p>11. Domínios de metas que podem ser focalizados na próxima reunião</p> <p>12. Análise da gravação de áudio ou encenação (opcional) – o supervisor determina o que será analisado.</p> <p>13. Revisão dos registros do atleta (opcional)</p>
--	--

#### 4. FEEDBACK Das Reuniões De Desempenho Gravadas Em Áudio

- O otimizador designado para analisar a adesão ao protocolo no último treinamento fornece o feedback:
  - ✓ Indica o número de etapas concluídas
  - ✓ Revisa os pontos fortes relevantes para o estilo terapêutico e os métodos para garantir a adesão
  - ✓ Revisa o que pode ser feito para otimizar a adesão ao protocolo

## FORMULÁRIO DE APRESENTAÇÃO INICIAL DO CASO

### DADOS DEMOGRÁFICOS DO ATLETA

(ou seja, idade, etnia, equipe, número de programas anteriores frequentados, informações idiossincráticas sobre o atleta para ajudar na memória)

### RAZÕES PARA BUSCAR O TOPPS

### REVISAR RESUMO DA AVALIAÇÃO

### RESUMO DOS PONTOS FORTES DA AVALIAÇÃO

### RESUMO DAS ÁREAS DIGNAS DE OTIMIZAÇÃO DA AVALIAÇÃO

### CONCEITUAÇÃO DO CASO

**PLANO DE DESEMPENHO** (plano de intervenção provisório)**INCIDENTES A SEREM GERENCIADOS** (opcional)



## FORMULÁRIO DE ANÁLISE DE CASOS EM ANDAMENTO

SEMANA & DATA	SEMANA:	SEMANA:	SEMANA:	SEMANA:	SEMANA:	SEMANA:
Reunião frequentada						
Intervenções de desempenho analisadas durante a reunião de desempenho (resumir)						
Integrantes da rede de apoio presentes						
Recomendações dignas de nota para otimização de pensamentos e ações						
Porcentagem de etapas do protocolo de intervenção de desempenho alcançadas (integridade da intervenção)						
Planos para aumentar o comparecimento futuro em caso de remarcação ou não comparecimento						

## FORMULÁRIO DE ÍNDICE

### ÍNDICE: CASO

NOME DO ATLETA:

OTIMIZADOR:

DATA DE ADMISSÃO:

LADO ESQUERDO DA FICHA (LISTADO DE CIMA PARA BAIXO)	LADO DIREITO DA FICHA (LISTADO DE CIMA PARA BAIXO)
<p><b>1) Relatório de conclusão</b> <i>(adicionado à ficha pelo otimizador assim que o atleta concluir o programa)</i></p>	<p><b>6) Notas padronizadas de progresso da intervenção de desempenho</b> (mais recente no topo)</p>
<p><b>2) Índice</b></p>	<p><b>7) Notas de progresso excelente</b></p>
<p><b>3) Registro de contatos</b></p>	<p><b>8) Planilhas das intervenções preenchidas</b></p>
<p><b>4) Correspondência externa</b> <i>(ou seja, e-mails, textos, telefonemas, etc.)</i></p>	
<p><b>5) Consentimento e Autorização para Informações</b></p>	



--	--	--	--	--

**CÓDIGO PARA TIPOS DE CONTATOS:**

**CT:** Contato  
Telefônico

**E:** E-mail

**CM:** Caixa de  
Mensagens

**En:** Encontro

**F:** Fax

**TL/SR:** Tentativa de  
ligação, sem resposta

**AJ:** Audiência Judicial

**SMS:** Mensagem de  
texto SMS

## NOTAS DE PROGRESSO DAS INTERVENÇÕES DE DESEMPENHO PADRONIZADAS

DATA:HORA:NÚMERO DA REUNIÃO:

MODO DE PARTICIPAÇÃO  Presencial  Telefone  Videoconferência

**Participação: nome(s) do(s) integrante(s) da rede de apoio presente(s), incluindo grau de relação e método de participação:**

**Relação do(s) integrante(s) da rede de apoio:** (1) pai/mãe/cuidador(a), (2) avô/avó, (3) outro membro da família, (4) namorado(a)/cônjuge/parceiro(a), (5) amigo(a), (6) nenhuma

Ocorreu algum incidente durante a reunião (p. ex. ameaças a si mesmo)?

- SIM  
 NÃO

Se sim, **Autoproteção** foi realizada imediatamente?

- SIM  
 NÃO

Entrou em contato com o atleta durante a semana passada?  SIM

Entrou em contato com alguém da rede de apoio durante a semana passada?  
 SIM

Participou de treinos ou competições durante a semana passada?  SIM

### INTERVENÇÕES IMPLEMENTADAS:

Módulos	Duração em minutos	Porcentagem do protocolo concluída	Avaliação do atleta sobre a utilidade da intervenção 0 = nada útil 100 = completamente útil	Avaliação do profissional sobre a otimização do atleta 0 = não ideal 100 = completamente ideal	Tarefa analisada	Nova tarefa (assinalar com um visto)
Agenda da reunião/Desempenho Preparação para a reunião						
Orientação do programa						
Esclarecimentos da Cultura Esportiva/Étnica						
Planejamento do desempenho						
Metas Dinâmicas e Recompensas						

Motivação ideal/Inspiração de Metas						
Linha do tempo do desempenho						
Troca de apreciações						
Pedido Positivo						
Controle do ambiente Autocontrole						
Desenvolvimento de emprego dos sonhos						
Adquirindo habilidades sociais						
Gestão financeira						
Conclusão da reunião						
Gerenciamento de emergências						
Análise da última reunião						
Agenda da reunião						

**Pensamentos e comportamentos do atleta e da rede de apoio consistentes com a otimização durante a reunião (opcional):**

**Pensamentos e comportamentos do atleta e da rede de apoio que foram o foco da otimização durante a reunião (opcional):**

**Notas importantes externas ao protocolo (opcional):**

**Data Da Próxima Reunião:**

**Horário Da Próxima Reunião:**

**Nome Em Letra De Forma Do Otimizador,  
Grau:**

**Assinatura Do Otimizador:**








## FORMULÁRIO DE ACOMPANHAMENTO PARA OTIMIZAR A MANUTENÇÃO DE REGISTOS

Registros de Foco	Formulário faltando	Escrita precisa ser mais organizada	Falta data	Falta horário	Falta assinatura do otimizador	Falta assinatura do supervisor	Falta assinatura do atleta
Relatório de conclusão							NA
Índice		NA	NA	NA	NA	NA	NA
Registro de conteúdo					NA	NA	NA
Correspondência externa					NA	NA	NA
Consentimento para programa de desempenho							

Autorizações							
Notas de progresso de desempenho padronizadas							NA
Notas de progresso excelente							
Planilhas preenchidas					NA	NA	NA

**NOME DO ATLETA:**

**AVALIADO POR:**

**DATA DA AVALIAÇÃO:**

**DATA DE VENCIMENTO PARA OTIMIZAR REGISTROS:**

TODOS OS FORMULÁRIOS ESTÃO NA ORDEM CORRETA?	O REGISTRO DE CONTATOS E AS NOTAS DE PROGRESSO PADRONIZADAS COINCIDEM?	O REGISTRO DE CONTATOS E NOTAS DE PROGRESSO EXCELENTE COINCIDEM?
<input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO	<input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO	<input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO

## LISTA DE VERIFICAÇÃO DE INTERFERÊNCIA ESPORTIVA (LVIE)

**Orientações:** Abaixo está uma lista de incidentes que podem ocorrer durante o treino ou a competição. Circule o número que representa a frequência com que cada um deles interfere em seu desempenho durante o treino e, separadamente, em seu desempenho durante a competição. Em seguida, circule “sim” ou “não” para indique se você consultaria um psicólogo esportivo se isso acontecesse com você e se um bom psicólogo esportivo estivesse disponível.

Use a seguinte escala para os itens abaixo:

*1 – Nunca, 2 – Muito Raramente, 3 – Raramente, 4 – Às vezes, 5 – Frequentemente, 6 – Muito frequentemente, 7 – Sempre*

	Com que frequência isso interfere no seu desempenho durante o treino?	Com que frequência isso interfere no seu desempenho durante a competição?	Você consultaria um psicólogo esportivo para isso, se possível?	
1. Pensamentos negativos sobre meu desempenho pessoal	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
2. Ser muito crítico comigo mesmo	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
3. Ser muito crítico com meus companheiros de equipe	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
4. Ficar distraído (ou chateado) com pessoas me observando	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
5. Dificuldade em me concentrar ou manter o foco na tarefa em questão	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
6. Dificuldade em pensar positivamente depois que os pensamentos negativos ocorrem	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
7. Dificuldade em relaxar	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
8. Preocupação excessiva com o que os outros pensam sobre meu desempenho	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
9. Pensamentos excessivamente otimistas (arrogantes)	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
10. Sentir-me estressado	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
11. Dificuldade em me recuperar mentalmente depois que os erros são cometidos	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
12. Incapacidade de me motivar ou me esforçar	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
13. Falta de desejo e vontade de vencer	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não

14. Outros comentaram que não estou motivado no meu esporte	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
15. Problemas com meu(s) treinador(es)	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
16. Problemas com meus companheiros de equipe	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
17. Problemas com minha família	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
18. Problemas ou estresse devido à falta de dinheiro	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
19. Problemas com outras pessoas que estão muito envolvidas em me dizer o que fazer em meu esporte	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
20. Estar com saudade de casa ou sem apoio social próximo	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
21. Medo de me machucar ou ficar doente	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
22. Dificuldades em lidar com a dor física	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
23. Usar medicamentos prescritos para auxiliar no tratamento de uma lesão	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
24. Pensamentos preocupantes sobre lesões passadas	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
25. Manter uma média de aproveitamento acadêmico aceitável [TP75]	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não
26. Dificuldade com a gestão do tempo (como conciliar tudo)	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	<input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não

## ORIENTAÇÃO DO DESEMPENHO: LISTA DE VERIFICAÇÃO DETALHADA DO PROTOCOLO (PARA INICIANTES)

### REUNIÃO INICIAL

#### MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Lista “Otimize-se” [RT76]
- Folheto do Triângulo de Desempenho e da Escala de Otimização de Desempenho
- Planilha da Linha do Tempo do Desempenho
- Lista de Verificação de Confirmação da Rede de Apoio (LV-CRA)
- Formulário de Informações e Autorização para Contato da Rede de Apoio.
- Lista de Verificação detalhada do Protocolo de Orientação do Desempenho para Iniciantes
- Lista de Verificação resumida da Orientação do Desempenho para Especialistas

#### PREPARAÇÃO DA REUNIÃO

- Garantir o endosso da LV-CRA obtido durante o processo de consentimento para todos os integrantes da RA envolvidos na reunião.
- Integrantes da RA (rede de apoio) não envolvidos na reunião de orientação precisam preencher a LV-CRA antes de sua 1ª reunião.

#### RESUMO DO PROGRAMA

~~13-25~~. Explique que a reunião envolverá orientação para o TOPPS.

~~14-26~~. Explique que o TOPPS geralmente envolve de 12 a 16 reuniões de 60 minutos.

~~15-27~~. Explique por que você endossa o TOPPS.

~~16-28~~. Explique que seu papel é ajudar o ATLETA a atingir objetivos no esporte e na vida.

~~17-29~~. Pergunte sobre como cada um dos domínios abaixo é importante para os objetivos pessoais do ATLETA.

- a. Desempenho ideal no relacionamento
- b. Desempenho ideal no esporte/na saúde física
- c. Desempenho ideal na escola/no trabalho
- d. Desempenho ideal de força e estabilidade mental /de bem-estar mental
- e. Desempenho ideal de criatividade /expressão artística

~~18-30~~. Informe que o conteúdo da reunião se concentra nos pontos fortes.

~~19-31~~. Informe que as reuniões são baseadas em habilidades.

~~20-32~~. Informe que as intervenções de desempenho alternam entre esporte e os domínios da vida externos ao esporte.

~~21-33~~. Informe que as reuniões não analisam as limitações.

~~22-34~~. Indicação que outros otimizadores de desempenho podem realizar a programação de desempenho para melhorar a qualidade das reuniões.

- a. Pergunte como isso pode ser útil.

~~23-35~~. Ofereça-se para participar de competições e treinos em casa, se desejado pelo ATLETA (se aplicável)

- a. Estabeleça diretrizes de como o ATLETA deseja que o otimizador interaja em competições e treinos.

~~24-36~~. Informe que lembretes e feedback de desempenho podem ocorrer entre as reuniões.

- a. Estabeleça diretrizes para mensagens de texto e chamadas.

## FILOSOFIA DO DESEMPENHO

~~8-15~~. Mostrar o folheto do Triângulo de Desempenho & Escala de Otimização de Desempenho

~~9-16~~. Analise como os fatores no Triângulo do Desempenho influenciam uns aos outros interativamente.

~~10-17~~. Pergunte como pensamentos, ações e sentimentos influenciam uns aos outros a partir do exemplo de desempenho do ATLETA.

~~11-18~~. Pergunte qual dos quatro fatores é mais fácil de controlar.

a. Informe que os comportamentos e pensamentos geralmente são mais fáceis de controlar por meio do desenvolvimento de habilidades.

b. Informe que as emoções geralmente podem ser controladas por meio de comportamentos e pensamentos

~~12-19~~. Informe que as habilidades de pensamento e comportamento estão todas em algum ponto no continuum de otimização.

~~13-20~~. Informe que é importante definir metas que movam as habilidades na direção da otimização.

~~14-21~~. Analise exemplos de pensamentos e comportamentos não ideais e ideais na Escala de Otimização do Desempenho.

a. Depois que cada exemplo dado for lido, peça um exemplo da experiência do atleta.

## LISTA “OTIMIZE-SE”

- Use o folheto “Lista Otimize-se” para ajudar nos passos abaixo:
  1. Peça ao atleta que indique pensamentos, comportamentos e características da lista nos quais têm um desempenho ideal.
  2. Elogie descritivamente e, em seguida, pergunte como o atleta pode otimizar pensamentos, comportamentos e características da lista.
  3. Copie pensamentos, comportamentos e características ideais para o formulário de Monitoramento de Metas Dinâmicas e Recompensas.

## AValiação DA OTIMIZAÇÃO DO DESEMPENHO

- Forneça a Planilha da Linha do Tempo do Desempenho.
- Pergunte/forneça cenário de desempenho recente a ser otimizado (ou seja, situação/evento/competição).
  - a. (p. ex. jogo de basquete, lance livre, teste acadêmico, peça uma situação/evento/competição[TP77]).
- Especifique que cada período de tempo (ponto de ajuste) influencia o desempenho, alguns mais do que outros.
- Aponte o ponto de ajuste que mais influenciou a otimização no cenário de desempenho selecionado.
- Instrua o ATLETA a classificar os fatores listados na medida em que eles influenciaram o desempenho no ponto de ajuste escolhido.
- Para fatores de classificação mais alta, peça pensamentos e ações realizados de maneira ideal no passado recente.
- Para fatores de classificação mais alta, pergunte como os pensamentos e ações podem ser otimizados no futuro.
  - b. Ensine, de maneira geral, os atletas a reconhecerem as primeiras instâncias ou gatilhos para pensamentos/ações indesejados e substituir por pensamentos/ações desejados sobre o que os atletas estão fazendo e prestes a fazer.
    - i. Pergunte o que funcionou no passado.
    - ii. Convoque pessoas para ajudar com o desempenho ideal.
    - iii. Auxilie o atleta no brainstorming de soluções.

## PRÁTICA DE OTIMIZAÇÃO

- Para alguns dos fatores analisados na Planilha da Linha do Tempo do Desempenho, descreva comportamentos e pensamentos ideais em voz alta em sequência para o respectivo ponto de ajuste no cenário:
  - a. Movimentos/ações específicas
  - b. Qualidades positivas de si mesmo
  - c. Declarações motivacionais
  - d. Declarações de foco (foco neutro na tarefa em questão)
  - e. Práticas de relaxamento (p. ex. respiração diafragmática)
  - f. Exercícios de estimulação (p. ex. beliscar, pular, tensionar)

- i. Pratique até ficar otimizado na medida em que o tempo permitir
  - g. Perceber os sentidos de forma positiva (ver os pais leva à calma, ver o técnico leva à confiança, sentir o cheiro de cloro leva à empolgação)
- Para cada cenário, substitua pensamentos e ações ideais em tempo real durante o ensaio, na sequência, de acordo com o ponto de ajuste no cenário para a otimização das instruções durante a apresentação do atleta:
  - a. Instrua-o a substituir por pensamentos, comportamentos e ações ideais.
  - b. Ofereça pensamentos e ações ideais.
  - c. Repita a sequência até desejar.
  - d. Pare logo após a realização de pensamentos ou comportamentos indesejados, mostre o pensamento ou comportamento desejado e instrua o atleta a refazer a partir do respectivo período de tempo com pensamentos e comportamentos ideais.
- Estabeleça metas específicas para praticar o comportamento e os pensamentos ideais em sequência para a situação solicitada em cenários da vida real.

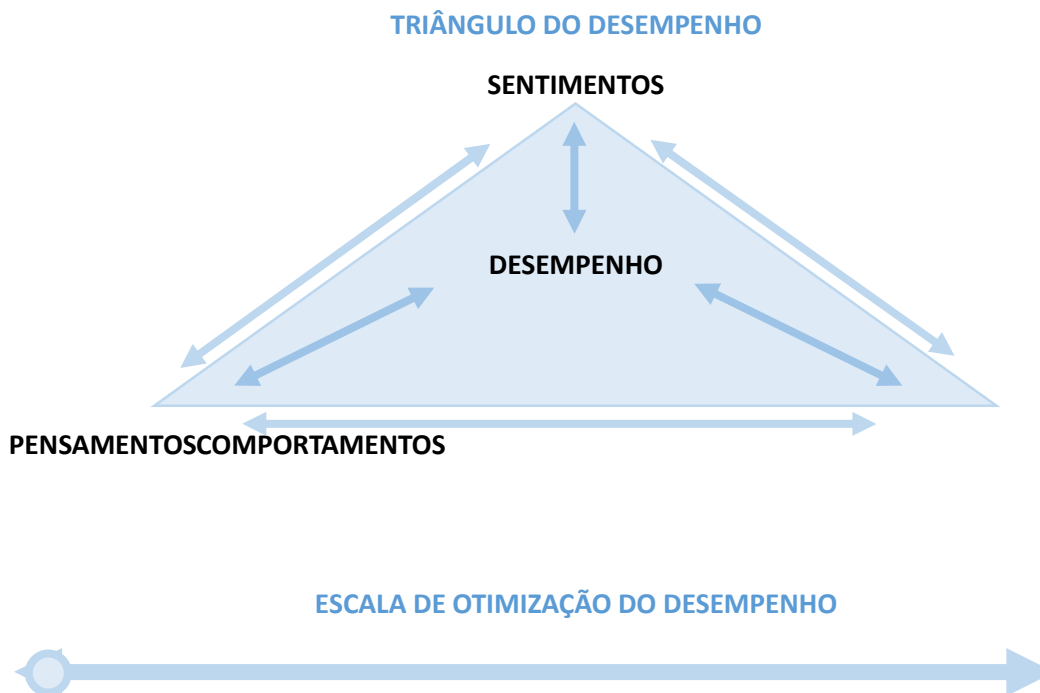
**OBSERVAÇÃO:** Registre os processos de desempenho ideal na Planilha de Metas e Recompensas Dinâmicas. Se a meta não tiver sido estabelecida, coloque Notas de Progresso e adicione a esta planilha mais tarde.

#### ENGAJAMENTO DA REDE DE APOIO

1. Identifique de quem o atleta mais deseja respeito.
2. Avalie algumas das pessoas com maior probabilidade de apoiar o ATLETA em momentos de crise.
3. Informe que a RA geralmente inclui familiares, treinadores, companheiros de equipe e amigos.
4. Indique que a ciência mostra que quanto mais integrantes da RA estiverem envolvidos no programa, melhores serão os resultados.
5. Explique que a RA ajuda a modelar habilidades, fornecendo soluções, recompensando o cumprimento de metas e motivando.
6. Explique que a RA pode participar por Skype, telefone, pessoalmente e no treino.
7. Avalie os possíveis integrantes da RA e como eles podem se engajar de maneira ideal nas reuniões para ajudar nos objetivos.
8. Preencha o Formulário de Informações e Autorização para Contato da Rede de Apoio. [TP78]
9. Analise o Formulário de Confirmação da Rede de Apoio e informe que o mesmo será revisado com os integrantes da RA antes da participação.
10. Obtenha o compromisso de que, quando a motivação do ATLETA estiver baixa, a RA pode ser contatada para dar suporte.



## FOLHETO DE TRIÂNGULO DE DESEMPENHO E DE ESCALA DE OTIMIZAÇÃO DE DESEMPENHO



### NÃO IDEAL IDEAL

EXEMPLOS DE PENSAMENTOS NÃO IDEAIS	EXEMPLOS DE PENSAMENTOS IDEAIS
<p><u>7-13</u>. Pensamento orientado para resultados (p. ex. vou marcar 30 pontos)</p> <p><u>8-14</u>. Pensamento absoluto (p. ex. sempre, nunca)</p> <p><u>9-15</u>. Palavras de pressão (p. ex. eu tenho que, eu preciso, eu devo)</p> <p><u>10-16</u>. Declarações negativas (p. ex. sou um fracasso)</p> <p><u>11-17</u>. Concentrar-se nos outros (p. ex. ela parece forte)</p> <p><u>12-18</u>. Usar palavras não motivantes<sup>[TP79]</sup> (p. ex. eu vou ficar bem)</p> <p>Observação: É potencialmente focar em outras pessoas para ajudar na estratégia ou se isso inspirar o esforço e outros resultados desejados por meio de maior motivação.</p>	<p><u>7-13</u>. Pensamento neutro e orientado para o processo (p. ex. definir, focar, arremessar)</p> <p><u>8-14</u>. Pensamento flexível (às vezes, frequentemente)</p> <p><u>9-15</u>. Declarações de escolha (p. ex. eu irei, eu vou)</p> <p><u>10-16</u>. Declarações positivas (p. ex. estou orgulhoso de mim mesmo)</p> <p><u>11-17</u>. Concentre-se nos pensamentos e comportamentos que você está fazendo ou prestes a fazer. Encurte frases inteiras para 1 ou 2 palavras de sugestão enquanto executa a tarefa em questão à medida que as habilidades se desenvolvem.</p> <p><u>12-18</u>. Use palavras passionais que sejam motivadoras (por exemplo, eu vou me sair bem) (por exemplo, eu vou arrasar!)</p>
EXEMPLOS DE COMPORTAMENTOS NÃO IDEAIS	EXEMPLOS DE COMPORTAMENTOS IDEAIS
<p><u>3-5</u>. Ignorar pessoas que precisam de ajuda</p> <p><u>4-6</u>. Criticar (p. ex. você está péssimo hoje)</p>	<p>1. Ajudar pessoas que precisam de ajuda</p> <p>2. Elogiar descritivamente intenções ou ações bem feitas e, em seguida, indique como otimizá-la (p. ex. eu gosto de como seu jab</p>

	de esquerda é reto, dê dois ou três seguidos)
--	---

## Folheto “Otimize-se”

### Estratégias consistentes com o pensamento ideal

- ~~6-11~~.Pense objetivamente (apenas os fatos).
- ~~7-12~~.Pense com flexibilidade (imagine múltiplas possibilidades).
- ~~8-13~~.Concentre-se no que você está fazendo e preste a fazer (use instruções).
- ~~9-14~~.Pense positivamente (use palavras apaixonadas ao descrever e interpretar eventos/atividades).
- ~~10-15~~.Concentre-se no que você pode fazer (perspectiva otimista).

### Estratégias consistentes com o comportamento ideal

- ~~12-23~~.Agende, prepare e compareça a eventos no horário ou com antecedência.
- ~~13-24~~.Peça feedback sobre otimização.
- ~~14-25~~.Diga coisas positivas diretamente para as pessoas.
- ~~15-26~~.Diga coisas boas sobre as pessoas quando não estiverem presentes.
- ~~16-27~~.Prepare e conclua as tarefas no prazo ou com antecedência.
- ~~17-28~~.Ofereça ajuda aos outros.
- ~~18-29~~.Mostre apreço/gratidão.
- ~~19-30~~.Durma de 8 a 10 horas por noite.
- ~~20-31~~.Evite as mídias sociais críticas e guarde os celulares 2 horas ou mais antes de dormir.
- ~~21-32~~.Mantenha-se hidratado e coma alimentos saudáveis à base de plantas.
- ~~22-33~~.Trabalhe/treine horas extras.

### Valores ideais

- ~~14-25~~.Acolhedor e mente aberta.
- ~~15-26~~.Respeitoso.
- ~~16-27~~.Comportamento Íntegro [RT80](faça o que você diz que fará).
- ~~17-28~~.Atencioso.
- ~~18-29~~.Leal.
- ~~19-30~~.Honesto/sincero.
- ~~20-31~~.Flexível (ajusta-se e adapta-se prontamente).
- ~~21-32~~.Apaixonado.
- ~~22-33~~.Ambicioso.
- ~~23-34~~.Corajoso.
- ~~24-35~~.Gentil.

~~25-36~~.Obstinado.



## LISTA DE VERIFICAÇÃO DE CONFIRMAÇÃO DA REDE DE APOIO

- Agende reuniões para que ocorram por videoconferência, telefone ou ao vivo.
- As reuniões serão focadas em auxiliar o atleta na realização de metas relevantes para:
  - o Desempenho de relacionamento
  - o Desempenho esportivo/saúde física
  - o Desempenho escolar/profissional
  - o Desempenho artístico/criativo
  - o Desempenho de força e estabilidade mental / bem-estar mental
- O programa de desempenho pode envolver:
  - o Definição e manutenção de objetivos pessoais
  - o Treinamento de habilidades de comunicação
  - o Treinamento de habilidades de autocontrole
  - o Controle do ambiente
  - o Treinamento de habilidades de resolução de problemas
  - o Gerenciar efetivamente pensamentos e sentimentos para serem positivos
  - o Treinamento de habilidades de desempenho esportivo
  - o Treinamento de habilidades de relaxamento
  - o Treinamento de gestão financeira, obtenção de emprego, acadêmico e de habilidades profissionais
- A participação pode variar, mas será sempre focada no apoio ao ATLETA em:
  - o Atingir as metas e fazer as tarefas do programa de desempenho
  - o Fornecer incentivo, recompensas e apoio para o alcance de metas
  - o Gerar soluções
- A participação é totalmente voluntária e integrantes da RA pode desistir a qualquer momento.
  - o Informações pessoais e de identificação, incluindo nome, não serão incluídas nos registros do programa, exceto em relação às informações de contato.
- Reuniões
  - o Duração: até 12 reuniões, por 4 meses; 60-90 min de duração, uma ou duas vezes por semana
  - o Localização: Escritório do programa OU outro local nos domínios do HCPA desejado pelo ATLETA
  - o As reuniões podem ser gravadas em áudio para avaliar o Técnico de Desempenho e destruídas após conclusão da avaliação.
  - o O profissional de desempenho manterá as informações confidenciais.
    - Exceção: ameaças de dano físico a si mesmo ou a outros, ou conforme determinado por um juiz em um tribunal.
    - A RA é responsável por garantir a privacidade pessoal e a privacidade do ATLETA.
  - o Manter todas as informações analisadas nas reuniões em caráter confidencial.

## INFORMAÇÕES E FORMULÁRIO DE AUTORIZAÇÃO PARA CONTATO DA REDE DE APOIO

Forneça as informações de qualquer pessoa que você gostaria de convidar para as reuniões do TOPPS (pelo menos algumas).

### NOME:

#### Relação com você (atleta):

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Pai/Mãe ou Cuidador(a)            | <input type="checkbox"/> Avô/Avó               | <input type="checkbox"/> Outro membro da família          |
| <input type="checkbox"/> Namorado(a), Cônjuge, Parceiro(a) | <input type="checkbox"/> Companheiro de equipe | <input type="checkbox"/> Amigo, não companheiro de equipe |
| <input type="checkbox"/> Treinador Principal               | <input type="checkbox"/> Treinador Assistente  | <input type="checkbox"/> Outro:                           |

E-mail:

Telefone residencial:

Celular:

Telefone comercial:

Liste quais das seguintes opções são possíveis:

- |                                     |   |   |
|-------------------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> Presencial | <input type="checkbox"/> Videoconferência | <input type="checkbox"/> Conferência por telefone |
|-------------------------------------|---|---|

Forneça as informações de qualquer pessoa que você gostaria de convidar para as reuniões do TOPPS (pelo menos algumas).

### NOME:

#### Relação com você (atleta):

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Pai/Mãe ou Cuidador(a)            | <input type="checkbox"/> Avô/Avó               | <input type="checkbox"/> Outro membro da família          |
| <input type="checkbox"/> Namorado(a), Cônjuge, Parceiro(a) | <input type="checkbox"/> Companheiro de equipe | <input type="checkbox"/> Amigo, não companheiro de equipe |
| <input type="checkbox"/> Treinador Principal               | <input type="checkbox"/> Treinador Assistente  | <input type="checkbox"/> Outro:                           |

E-mail:

Telefone residencial:

Celular:

Telefone comercial:

Liste quais das seguintes opções são possíveis:

- |                                     |   |   |
|-------------------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> Presencial | <input type="checkbox"/> Videoconferência | <input type="checkbox"/> Conferência por telefone |
|-------------------------------------|---|---|

**Forneça as informações de qualquer pessoa que você gostaria de convidar para as reuniões do TOPPS (pelo menos algumas).**

**NOME:**

**Relação com você (atleta):**

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Pai/Mãe ou Cuidador(a)            | <input type="checkbox"/> Avô/Avó               | <input type="checkbox"/> Outro membro da família          |
| <input type="checkbox"/> Namorado(a), Cônjuge, Parceiro(a) | <input type="checkbox"/> Companheiro de equipe | <input type="checkbox"/> Amigo, não companheiro de equipe |
| <input type="checkbox"/> Treinador Principal               | <input type="checkbox"/> Treinador Assistente  | <input type="checkbox"/> Outro:                           |

**E-mail:**

**Telefone residencial:**

**Celular:**

**Telefone comercial:**

**Liste quais das seguintes opções são possíveis:**

- Presencial
  
- Videoconferência
- Conferência por telefone

Por meio deste documento, autorizo a equipe do Programa de Desempenho Otimizado a agendar uma reunião de programação de desempenho e a analisar sua função e expectativas no projeto com a(s) pessoa(s) acima. Também autorizo o contato com a RA para analisar como eles podem apoiar minha frequência e cumprimento dos objetivos. Esta autorização é válida por um ano.

**NOME EM LETRA DE FORMA:**

---

**ASSINATURA:**

---

**DATA:**

---



<b>INTERVENÇÃO</b>	<b>IMPLEMENTADA EM</b>	<b>DURAÇÃO APROXIMADA (60-90 MINUTOS DE REUNIÃO)</b>
<b>AGENDA DAS REUNIÕES DE DESEMPENHO</b>	Início de cada reunião	<5-20 min
<b>ORIENTAÇÃO PARA O DESEMPENHO</b>	Primeira reunião	50-85 min
<b>METAS DINÂMICAS E RECOMPENSAS</b>	Segunda reunião e todas as reuniões posteriores, exceto a última	Primeira implementação = 40 min Reuniões restantes = 10-30 min
<b>TROCA DE APRECIÇÃO</b>	Terceira reunião, e quando novos integrantes da RA participam da reunião	Primeira implementação = 10 min Reuniões restantes = 10-15 min
<b>MOTIVAÇÃO IDEAL</b>	Terceira reunião	Aproximadamente 30 min
<b>PLANEJAMENTO DO DESEMPENHO</b>	Terceira reunião	Primeira implementação = 15 min
<b>PEDIDO POSITIVO E "OUVIR"<sup>[TP81]</sup></b>	Influenciado pelo planejamento do desempenho	Primeira implementação = 20 min Reuniões restantes = 10-15 min
<b>CONTROLE DO AMBIENTE</b>	Influenciado pelo planejamento do desempenho	Primeira implementação (configuração das listas) = 50 min Reuniões restantes (análise das listas) = 20-50 min
<b>AUTOCONTROLE</b>	Influenciado pelo planejamento do desempenho	Primeira implementação = 40 min Reuniões restantes = 20-50 min
<b>EMPREGO DOS SONHOS</b>	Influenciado pelo planejamento do desempenho	Primeira implementação = 40 min Reuniões restantes = 20-40 min
<b>GESTÃO FINANCEIRA</b>	Influenciado pelo planejamento de desempenho	Primeira implementação = 40 min Reuniões restantes = 20-40 min
<b>ANÁLISE DA ÚLTIMA REUNIÃO</b>	Última reunião	35-50 min

## AGENDA DAS REUNIÕES DE DESEMPENHO E PREPARAÇÃO DA MENTALIDADE PARA O DESEMPENHO IDEAL: LISTA DE VERIFICAÇÃO DETALHADA DO PROTOCOLO PARA INICIANTES

### REUNIÃO INICIAL

#### DEFININDO A AGENDA DA REUNIÃO

- ~~3-5.~~ Indique ou peça esforços positivos que ocorreram durante a última reunião de desempenho.
- ~~4-6.~~ Informe as intervenções planejadas a serem implementadas na reunião e quanto tempo cada uma levará.

INTERVENÇÕES PROGRAMADAS	TEMPO ESTIMADO

- ~~7-11.~~ Pergunte se as intervenções propostas ou o tempo precisam ser ajustados.
- ~~8-12.~~ Solicite coisas positivas que se espera que ocorram na reunião, de acordo com os objetivos.
- ~~9-13.~~ Decida mutuamente como a RA pode contribuir na reunião para ajudar nos objetivos do ATLETA.
- ~~10-14.~~ **Observação:** Quando as condições emergentes são expressas, incluem Autocontrole, Solicitação Positiva ou potencialmente outras intervenções para ajudar na resolução da condição emergente.

#### AVALIAÇÃO DA MENTALIDADE IDEAL DA SEMANA PASSADA (OPCIONAL)

- ~~2-3.~~ Peça um evento recente em que ocorreram pensamentos e ações consistentes com o desempenho ideal.
- Observação: Ótimo desempenho no momento, dados os recursos, habilidades e demandas existentes.
  - a. Elogie descritivamente os pensamentos e ações que foram consistentes com a otimização durante a semana passada.
  - b. Instrua o ATLETA a relatar sequencialmente em 1ª pessoa como os pensamentos e ações ocorreram.
  - c. Instrua o atleta na otimização do desempenho na situação relatada.

#### PREPARAÇÃO DA MENTALIDADE IDEAL PARA UM EVENTO FUTURO IMPORTANTE (OPCIONAL)

**Nota: Para ser usado somente após a orientação**

- ~~4-7.~~ Pergunte sobre um evento futuro importante.

5-8. Instrua o ATLETA a falar sequencialmente em voz alta, em 1ª pessoa, os pensamentos e ações ideais para o evento futuro.

6-9. Ofereça instruções, modele pensamentos e ações em voz alta e forneça feedback para facilitar o desempenho otimizado do atleta em tempo real (p. ex. “Adorei sua instrução para chutar. Diga, “chute forte” agora”).

- a. Solicite palavras de paixão (p. ex. “dominar” em vez de “se sair bem”)
- b. Instrua-o a praticar até que ocorra a otimização
- c. Combine pensamentos e ações ideais com estímulos percebidos positivamente (p. ex. “Sinto o cheiro do cloro da piscina e isso me energiza”).

## EXEMPLO DE INTERVENÇÕES REALIZADAS COM UM ATLETA DURANTE AS PRIMEIRAS 5 SEMANAS DO TOPPS.

Número da reunião	Lista de componentes da intervenção implementados e duração de cada intervenção necessária	Como as intervenções foram definidas?
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agenda e Preparação da otimização: 5 min</li> <li>• Orientação: 60 min</li> </ul>	Totalmente prescrito
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agenda e Preparação da otimização: 10 min</li> <li>• Metas Dinâmicas e Recompensas: 50 min</li> </ul>	Totalmente prescrito
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agenda e Preparação da otimização: 5 min</li> <li>• Metas Dinâmicas: 10 min</li> <li>• Motivação ideal: 30 min</li> <li>• Planejamento do desempenho: 15 min</li> </ul>	Totalmente prescrito
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agenda e Preparação da otimização: 10 min</li> <li>• Metas Dinâmicas: 15 min</li> <li>• Autocontrole: 35 min</li> </ul>	Definido no planejamento do desempenho
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agenda e Preparação da otimização: 20 min</li> <li>• Metas Dinâmicas: 20 min</li> <li>• Autocontrole: 20 min</li> </ul>	Definido no planejamento do desempenho

## PLANEJAMENTO DO DESEMPENHO: LISTA DE VERIFICAÇÃO DETALHADA DO PROTOCOLO PARA INICIANTE

### REUNIÃO INICIAL

#### Materiais Necessários

- Planilha da Prioridade do Desempenho (PPD)

#### DESENVOLVENDO O PLANO DE DESEMPENHO

~~9-17~~. Distribua a PPD para o ATLETA e rede de apoio (RA).

~~10-18~~. Analise os objetivos de cada intervenção de desempenho na 1ª coluna da PPD.

- a. Ajude a explicar como as intervenções ajudaram outras pessoas.

~~11-19~~. Registre como se espera que cada objetivo da intervenção de desempenho seja útil na 2ª coluna da PPD.

~~12-20~~. Instrua os ATLETAS a classificar as intervenções por prioridade (utilidade esperada).

~~13-21~~. Instrua a RA a classificar as intervenções por prioridade (utilidade esperada).

- a. As classificações podem ser definidas com os ATLETAS e RAs juntos ou separadamente.
- b. Registre as classificações nas 3ª e 4ª colunas da PPD.

~~14-22~~. Instrua os ATLETAS e RAs a divulgar como chegaram às suas classificações e elogie suas decisões.

~~15-23~~. Some as classificações e indique os itens de desempenho a serem introduzidos de acordo com a classificação derivada (# mais baixo é prioridade máxima).

- a. O Profissional de Desempenho pode ajustar a ordem de implementação. [TP82]
- b. Registre a soma das pontuações de classificação na PPD.

~~16-24~~. Esclareça que a ordem de implementação pode ser ajustada durante a agenda das reuniões.

## PLANILHA DAS PRIORIDADES DE DESEMPENHO

Intervenções de desempenho	Classificação de prioridade para o Atleta (# mais baixo é prioridade máxima)	Classificação de prioridade para a RA (# mais baixo é prioridade máxima)	Soma da classificação de prioridade (# mais baixo é prioridade máxima)
Metas Dinâmicas: Aprender a se concentrar na otimização de pensamentos e ações consistentes com o cumprimento de objetivos.			
Motivação ideal / inspiração de meta: Ganhar motivação para atingir metas.			
Controle do ambiente: Aprender a gerenciar o ambiente para que mais tempo seja gasto fazendo coisas que otimizam o desempenho nos esportes e na vida, e menos tempo fazendo coisas que interferem no desempenho ideal.			
Autocontrole: Aprender a prevenir ou controlar a ocorrência de pensamentos ou comportamentos indesejados e a propor, imaginar e, finalmente, executar pensamentos e ações ideais.			
Linha do tempo do desempenho: Determinar quando e como melhorar os fatores que contribuem para o desempenho ideal no esporte e em situações/eventos da vida.			
Troca de Apreciação: Aprender a dar e aceitar elogios de/para os apoiadores.			
Pedido positivo: Aprender a resolver desentendimentos e solicitar coisas de maneira ideal para que as pessoas fiquem mais motivadas a fazer o que você quer.			
Explicação sobre a cultura esportiva/étnica: Discutir sua cultura de escolha e por que ela é importante para você.			
Desenvolvimento do trabalho dos sonhos: Determinar um plano de			

carreira ideal, incluindo como desenvolver e se preparar para um emprego dos sonhos.			
Treinamento em habilidades para obtenção de emprego: Desenvolver habilidades para alcançar o emprego ideal agora ou no futuro.			
Gestão financeira: Aprender a diminuir despesas e aumentar a receita agora ou no futuro.			

**OBJETIVOS DO OTIMIZADOR PARA A INTERVENÇÃO**

- ✓ Aprenda a estabelecer e monitorar efetivamente metas dinâmicas.
- ✓ Estabelecer uma contingência na qual os atletas sejam apoiados em seus esforços para alcançar o desempenho ideal.



## METAS DINÂMICAS: LISTA DE VERIFICAÇÃO DETALHADA DO PROTOCOLO PARA INICIANTE

### REUNIÃO INICIAL

#### Materiais Necessários

- Planilha de Metas Dinâmicas (PMD)

#### JUSTIFICATIVA

~~2-3~~. Analise o seguinte:

- Objetivos dinâmicos focados nos esforços do atleta para alcançar pensamentos e ações consistentes com o desempenho ideal.
- Os domínios-alvo incluem saúde mental, saúde física/esporte, relacionamentos, escola/trabalho, atividades criativas.
- O atleta registrará os pensamentos e ações que abordaram a otimização na PMD.
- O atleta será desafiado a analisar como os pensamentos e ações ideais naquele momento podem ser ainda mais otimizados.
- O atleta deverá praticar a otimização de pensamentos e ações durante a reunião e como lição de casa.

#### DESENVOLVIMENTO DE METAS

~~6-11~~. Para cada domínio da PMD, analise exemplos de pensamentos e ações do passado recente do atleta consistentes com a otimização.

~~7-12~~. Para cada domínio da PMD, analise maneiras de otimizar cada pensamento ou ação que foram considerados executados de forma ideal.

~~8-13~~. Indique que as metas não são perdidas em um determinado dia; Elas são adiadas em favor de outros objetivos que são considerados mais importantes naquele momento, considerando os recursos, habilidades e demandas existentes do atleta.

~~9-14~~. Incentive a RA dos atletas a elogiá-los e recompensá-los descritivamente por pensamentos e ações ideais.

~~10-15~~. Atribua aos atletas a tarefa de tentar e registrar diariamente pensamentos e ações ideais consistentes com domínios de metas.

#### REUNIÕES FUTURAS

#### Materiais Necessários

- Planilha das Metas Dinâmicas (PMD)

#### REVISAR METAS (ATLETAS & RAs)

- Pergunte como exatamente, com exemplos, os pensamentos e ações do atleta foram otimizados em cada domínio de meta desde a última tarefa.
- Elogie descritivamente e facilite elogios descritivos de outras pessoas, para esforços ideais em cada domínio de meta.
- Pergunte como o atleta poderia otimizar pensamentos e ações em domínios de metas (ou seja, Otimize-se!).

12. Atribua aos atletas a tarefa de tentar e registrar diariamente pensamentos e ações ideais consistentes com domínios de metas.

## DIA DA SEMANA

	Data:	Data:	Data:	Data:	Data:	Data:	Data:
<b>Desempenho ideal no relacionamento</b> (ajudar os outros, expressar gratidão, ser líder, agir com bondade, respeitar os outros, participar em eventos sociais)							
<b>Desempenho ideal no esporte/na saúde física</b> (participação em esporte/exercício, nutrição, líquidos, sono/descanso)							
<b>Desempenho ideal na escola/no trabalho</b> (dever de casa, ler, estudar, fazer pesquisas)							
<b>Desempenho ideal de força e estabilidade mental / bem-estar mental</b> (dança, coral, música, comédia, desenho, pintura, programação de computadores, design gráfico, escrita/poesia)							
<b>Desempenho ideal de criatividade /expressão artística</b> pensamento objetivo (apenas os fatos), perspectiva positiva (pensar o que há de bom nas coisas), pensamento flexível (brainstorming das possibilidades)							

### ABAIXO ESTÃO ALGUMAS DICAS QUANDO FOR GERAR POSSÍVEIS CONSEQUÊNCIAS POSITIVAS:

- ✓ Junte ou agrupe as consequências positivas em temas.
- ✓ Permaneça imparcial, registrando as consequências positivas nas próprias palavras do atleta.
- ✓ Evite julgamentos ou avaliações quando consequências positivas são solicitadas ("Isso é ótimo!"); em vez disso, pergunte: "Mais alguma coisa?"
- ✓ Fique em silêncio após as perguntas para permitir que o atleta tenha tempo para refletir.
- ✓ Depois que as possíveis consequências forem inicialmente geradas, analise o que exatamente é motivador em cada uma ("Diga-me como o orgulho pessoal te motiva").
- ✓ Pode ser útil oferecer consequências positivas adicionais, quando o atleta tiver dificuldades: "Outros atletas dizem que \_\_\_\_ é uma possível consequência positiva para atingir esse objetivo. Isso pode ser consequência positiva para você?"

## INSPIRAÇÃO DE METAS: LISTA DE VERIFICAÇÃO DETALHADA DO PROTOCOLO PARA INICIANTES

### REUNIÃO INICIAL

#### MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Planilha Motivacional para Realização de Metas (PMRM)
- Planilha de Metas Dinâmicas (PMD)

#### INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

Declare (ou questione) o seguinte:

- a. As metas são melhor alcançadas quando a motivação é alta
- b. A Inspiração de Metas (IM) foi desenvolvida para aumentar a motivação para atingir metas
- c. IM envolve uma revisão aprofundada dos benefícios ao alcançar as metas
- d. IM pode ajudar no cumprimento de metas

#### REVISANDO AS CONSEQUÊNCIAS POSITIVAS DE ATINGIR METAS CLASSIFICADAS COMO BAIXAS EM MOTIVAÇÃO

7. Forneça uma cópia da Planilha de Metas Dinâmicas (PMD) preenchida
8. Solicite metas do PMD para as quais a motivação é relativamente baixa ou as metas são relativamente difíceis
  - Observação: Revise quantas metas desejar e o tempo permitir
9. Implemente a Planilha Motivacional para Realização de Metas, conforme instruído neste formulário.

**OPCIONAL: ESTABELECEER/RESTABELECEER COMPROMISSOS PARA ATINGIR O RESPECTIVO OBJETIVO**

5. Busque obter o compromisso do atleta de tentar atingir o(s) respectivo(s) objetivo(s).
- a. Elogie descritivamente os compromissos.
6. Revise as seguintes estratégias:
  - a. Concentre-se em adiar o comportamento problemático quando ocorrerem tentações que interfiram nos pensamentos ou ações consistentes com o desempenho ideal.
    - i. Pergunte qual a primeira hora do dia em que ocorrem interferências ou comportamentos indesejados (p. ex. uso de drogas).
    - ii. Obtenha o compromisso do atleta de adiar o comportamento indesejado ou de manter o comportamento positivo o máximo possível.
    - iii. Registre novos compromissos na PMD.
  - b. Instrua-o a contar à família e amigos sobre o objetivo
    - i. Busque obter o compromisso do atleta de notificar a família e amigos sobre a objetivo ou notificar imediatamente na reunião de desempenho.
    - ii. Registre o objetivo na PMD se não for possível fazê-lo na reunião de desempenho.

**OPCIONAL: SE O ATLETA SE RECUSA A DEFINIR A ABSTINÊNCIA COMO META PARA O ÁLCOOL**

15. Informe que o álcool é ilegal para menores de 18 anos [TradTiki83] e o uso de remédios controlados sem receita médica são ilícitos [TradTiki84], o que pode levar a problemas.
16. Pergunte como o uso ilícito afeta esse cliente em particular.
17. Indique que o consumo excessivo de álcool é de 5 doses padrão em uma única ocasião; No Brasil, uma dose é equivalente à 10g-14g de álcool por porção, seja de licor, um copo de cerveja / vinho [TP85]. [TradTiki86]
18. Afirme que é ideal se abster de substâncias, mas especialmente importante para evitar o consumo excessivo de álcool.
19. Busque obter o compromisso do atleta de reduzir o consumo de álcool o máximo possível.
20. Busque obter compromissos do atleta para tentar o seguinte:
  - a. Beba água e ingira alimentos antes e entre os drinques.
  - b. Largar as bebidas e monitorar as bebidas para garantir que ninguém coloque algo na bebida.
  - c. Peça aos amigos e familiares que ajudem a evitar o uso de substâncias/intoxicação (faça ligações durante a reunião).
  - d. Evite destilados e adicione água/gelo ao consumi-los.
  - e. Use um canudo.
  - f. Beba bebidas não alcoólicas.
  - g. Evite jogos de beber.
21. Busque definir outras estratégias para reduzir o consumo excessivo de álcool/intoxicação.

## PLANILHA MOTIVACIONAL PARA ALCANCE DE METAS

✓ **1º PASSO:** Quão motivado você está para atingir esse objetivo, em uma escala de 0 a 100, onde 0 = nada motivado e 100 = completamente motivado?

**CLASSIFICAÇÃO INICIAL:**  Objetivo

*Nota: Normalmente, não é necessário revisar os objetivos classificados com 70 ou mais.*

✓ **2º PASSO:** Que coisas boas ou positivas são prováveis se você atingir esse objetivo? (Registre as respostas literais no lado 2)

✓ Permaneça neutro e use “O que mais?” depois que cada consequência positiva for registrada.

✓ Para cada consequência positiva inicial fornecida, pergunte por que a consequência é motivadora / positiva.

✓ Ofereça e registre consequências positivas adicionais abaixo. “Alguns atletas dizem que X é positivo...”

✓ **3º PASSO:** Resuma todas as consequências positivas indicadas

✓ **4º PASSO:** Diga: “**Tendo analisado essas possíveis consequências positivas, quão motivado você está para atingir esse objetivo, em uma escala de 0 a 100, onde 0 = nada motivado e 100 = completamente motivado?**” Compare as classificações inicial e final e peça ao atleta que indique por que as pontuações melhoradas podem ter ocorrido e elogie descritivamente os motivos expressos que sejam perspicazes e motivadores.

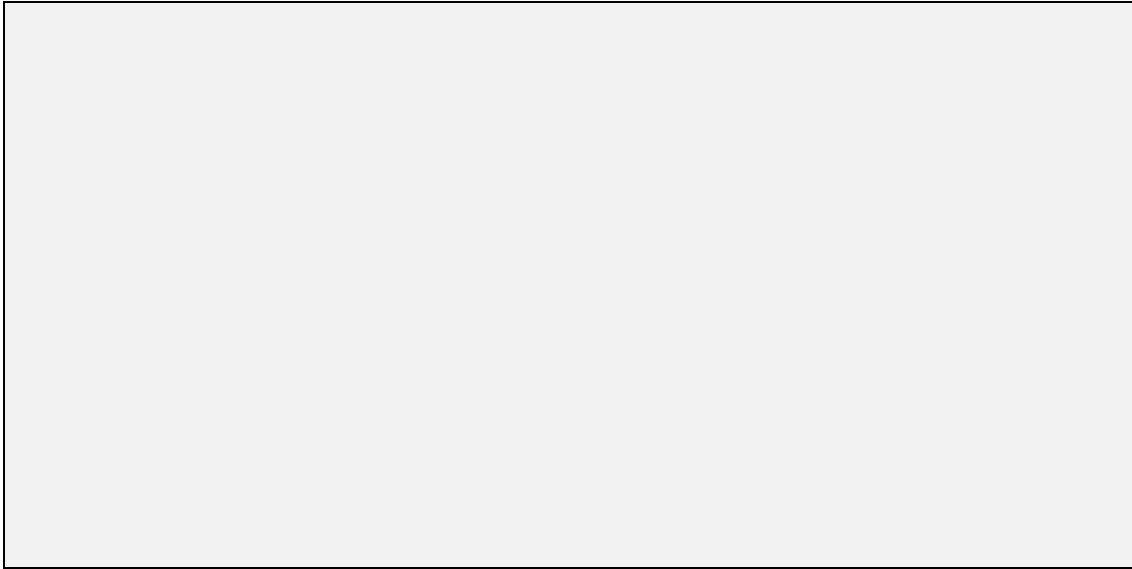
**CLASSIFICAÇÃO FINAL:**  Objetivo

✓ **5º PASSO:** Desenvolva metas baseadas em pensamentos e ações consistentes com a otimização e registre esses pensamentos e ações na PMD.

## PLANILHA MOTIVACIONAL PARA ATINGIR METAS

CONSEQUÊNCIAS POSITIVAS INICIAIS	CONSEQUÊNCIAS POSITIVAS PROVOCADAS





## TROCA DE AFEIÇÃO: LISTA DE VERIFICAÇÃO DETALHADA DO PROTOCOLO PARA INICIANTE

### REUNIÃO INICIAL

#### MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Planilha de Afeição
- Folha de Tarefas de Afeição

#### JUSTIFICATIVA (ATLETAS & RAs)

Informe (ou pergunte) o seguinte:

- a. As pessoas que expressam sua admiração pelos outros são mais propensas a ter relacionamentos ideais.
- b. A Troca de Afeição TA ajuda as pessoas a expressarem seu apreço umas pelas outras.
- c. Indique como se espera que a TA seja consistente com ações e pensamentos ideais.
- d. Pergunte como a TA é consistente com ações e pensamentos ideais.
- e. Incentive perguntas.

#### TROCA DE AFIRMAÇÕES POSITIVAS (ATLETAS & RAs)

~~6-9.~~ Instrua cada pessoa a dizer algo que as outras fazem e que é apreciado/valorizado

- a. Alternativamente, é possível dizer algo que gostam, admiram ou respeitam no outro.

~~7-10.~~ Instrua cada pessoa a compartilhar o que gosta/aprecia com as outras.

~~8-11.~~ Após cada afirmação, peça ao destinatário que responda da seguinte forma:

- a. Como se sentiu ao ouvir uma afirmação positiva.
- b. Assegure que a pessoa continuará o comportamento desejado.

~~9-12.~~ Encene lembretes de afeição (p. ex. Você gostou de como fiz seu jantar?).

#### TAREFA DE CASA (ATLETAS & RAs)

~~2-3.~~ Dê para cada membro uma cópia da “Folha de Tarefas de Afeição”.

- a. Instrua/auxilie todos a registrar os nomes dos outros na coluna esquerda da folha de tarefas.
- b. Informe que, pelo menos, uma afirmação positiva deve ser feita para cada pessoa na próxima reunião.
- c. Instrua a registrar cada afirmação positiva no dia em que ocorreu.
- d. Reforce a importância de expressar gratidão aos treinadores, companheiros de equipe, amigos e colegas.

## REUNIÕES FUTURAS

### MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Folha de Tarefas de Afeição

### REVISÃO DA TAREFA DE CASA

5-9. Solicite a folha de tarefas preenchida.

- Elogie pela conclusão da tarefa de casa.
- Peça que façam em retrospecto, se não foi feito.

6-10. Peça para fazerem afirmações.

7-11. Elogie os esforços de afeição.

8-12. Pergunte como se sentiram ao ouvir apreciações.

- Forneça uma nova cópia da Folha de Tarefas de Afeição a cada um, se necessário.
  - i. Peça que cada um ofereça pelo menos 1 apreço pelos outros antes da próxima reunião.
  - ii. Reforce a importância de apreciar os treinadores, a família, os companheiros de equipe e os colegas.

### CONSCIÊNCIA DA RECIPROCIDADE COM NOVOS INTEGRANTES DA REDE DE APOIO

6-11. Instrua cada pessoa a registrar algo que as outras fazem e que é apreciado/valorizado.

- a. Alternativamente, é possível dizer uma coisa que gosta, admira ou respeita nas outras pessoas.

7-12. Instrua cada pessoa a compartilhar o que gosta/aprecia com as outras.

8-13. Após cada instrução, peça que destinatário responda da seguinte forma:

- a. Como se sentiu ao ouvir uma afirmação positiva.
- b. O destinatário continuará o comportamento desejado.

9-14. Pode ser útil escrever afirmações na Planilha de Afeição.

10-15. Inclua lembretes de afeição à encenação, se desejado pelo ATLETA.

**Planilha de afeição**

*Na primeira coluna, liste os nomes de cada pessoa na sala, exceto você (apenas uma pessoa deve ser listada em cada coluna). Para cada pessoa listada, escreva algo que a pessoa faz por você e que você gosta ou aprecia. Complete uma linha de cada vez.*

PRIMEIRA PESSOA  _____				
SEGUNDA PESSOA  _____				
TERCEIRA PESSOA  _____				
QUARTA PESSOA  _____				
QUINTA PESSOA  _____				

SEXTA PESSOA  <hr/>				
------------------------------	--	--	--	--

### Folha de tarefas de afeição

Na primeira linha, escreva os nomes das pessoas lhe dão apoio em sua vida. Pelo menos uma afirmação de apreço deve ser feita para cada pessoa a cada semana. Registre cada afirmação no dia em que ela ocorrer.

PESSOAS QUE ME APOIAM	PRIMEIRA PESSOA	SEGUNDA PESSOA	TERCEIRA PESSOA	QUARTA PESSOA	QUINTA PESSOA	SEXTA PESSOA
SEGUNDA-FEIRA						
TERÇA-FEIRA						
QUARTA-FEIRA						
QUINTA-FEIRA						
SEXTA-FEIRA						
SÁBADO						
DOMINGO						

## PEDIDO POSITIVO: LISTA DE VERIFICAÇÃO DETALHADA DO PROTOCOLO PARA INICIANTES

### REUNIÃO INICIAL

#### MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Folheto de Solicitação Positiva (FSP)
- Tarefa de Prática de Solicitação Positiva (TPSP)

#### JUSTIFICATIVA

Afirme (ou pergunte) o seguinte:

- a. SP é um método ideal de comunicar as coisas que são desejadas.
- b. Indique como a solicitação positiva será benéfica para o atleta.
- c. Pergunte como a solicitação positiva será benéfica.

#### OTIMIZADOR APRESENTA A SOLICITAÇÃO POSITIVA

- a. Distribua cópias do FSP.
- b. Instrua o atleta a use o FSP quando desejar algo de outras pessoas (não é necessário fazer tudo em casa).
- c. Explique todas as etapas que serão praticadas nas reuniões para auxiliar na prática (não é necessário fazer tudo em casa).
- d. Peça um exemplo de algo desejado.
- e. Apresente todas as 9 etapas do PE para o exemplo solicitado com a pessoa que deu exemplo, usando o FPE.

#### ATLETAS E REDE DE APOIO ENCENAM A SOLICITAÇÃO POSITIVA

- a. Pergunte quem gostaria de encenar a solicitação positiva primeiro.
- b. Peça por um exemplo de algo desejado por uma pessoa que se ofereceu para fazer SP.
  - i. O destinatário (geralmente o otimizador) não deve responder até que todas as etapas sejam concluídas.
- c. Diga ao solicitante para iniciar o SP para o exemplo oferecido usando cada uma das 9 etapas do FSP.
- d. Diga ao destinatário para indicar o que gostou na SP ao solicitante.
- e. Diga ao destinatário para aceitar a solicitação ou tentar a própria solicitação (acordado usando o FSP como guia).
  - i. a dupla deve continuar a trocar pedidos até chegarem a um acordo.

#### TAREFA DE CASA

1. Distribuir TPSP
  - a. Informe aos participantes para praticar SP antes da próxima reunião, sempre que desejar.
  - b. Revise como preencher a TPSP.

## REUNIÕES FUTURAS

### MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Folheto de solicitação positiva (FSP)
- Tarefa Prática de Solicitação Positiva (TPSP)

### REVISÃO DA TAREFA DE CASA

#### 7.4. Distribuir FSP

- a. Revise a tarefa de casa e peça que o Atleta encene como o SP foi usado.
  - i. se o SP não foi usado, instrua o Atleta a encenar o SP usando uma situação hipotética.
- b. Instrua o atleta a usar o SP antes da próxima reunião e distribua novos folhetos.



## FOLHETO DE SOLICITAÇÃO POSITIVA

### ETAPAS PARA SOLICITAÇÕES POSITIVAS

PASSO 1	Peça uma ação específica usando “por favor” e especifique quando deseja que a ação seja realizada.
PASSO 2	Diga como seria difícil para a pessoa fazer o que foi pedido.
PASSO 3	Diga como seria bom para a outra pessoa se o pedido fosse realizado.
PASSO 4	Diga como seria bom para você se o pedido fosse realizado.
PASSO 5	Ofereça-se para ajudar a outra pessoa a fazer o que está sendo pedido.
PASSO 6	Ofereça-se para fazer algo pelo destinatário.
PASSO 7	Diga à outra pessoa que ficaria muito grato se o pedido fosse realizado.
PASSO 8	Sugira algo que seria aceitável como uma ação alternativa.
PASSO 9	Peça à outra pessoa que sugira uma alternativa caso a ação não possa ser realizada.

**O**uvir **U**nir-se **V**isualizar **I**dentificar **R**esolver

OUVIR	UNIR-SE	VISUALIZAR	IDENTIFICAR	RESOLVER
[TP87]o que o outro diz	com as preocupações do outro	soluções	as soluções	quais soluções implementar

## TAREFA PRÁTICA DE SOLICITAÇÃO POSITIVA

**INSTRUÇÕES:** Descreva o que foi pedido e como você usou cada etapa do Solicitação Positiva.

<b>O QUE FOI PEDIDO?</b>	
<b>VOCÊ DISSE POR FAVOR?</b>	<input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO
<b>VOCÊ ESPECIFICOU QUANDO DESEJA A AÇÃO?</b>	<input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO
<b>QUAL DIFICULDADE A PESSOA TERIA PARA FAZER A AÇÃO?</b>	
<b>COMO SERIA BOM PARA A OUTRA PESSOA?</b>	
<b>COMO SERIA BOM PARA VOCÊ?</b>	
<b>COMO VOCÊ SE OFERECIU PARA AJUDAR A OUTRA PESSOA A REALIZAR A AÇÃO?</b>	
<b>O QUE VOCÊ SE OFERECIU PARA FAZER PELA OUTRA PESSOA?</b>	
<b>VOCÊ DISSE À OUTRA PESSOA QUE FICARIA GRATO SE A AÇÃO FOSSE REALIZADA?</b>	<input type="checkbox"/> SIM <input type="checkbox"/> NÃO
<b>O QUE VOCÊ SUGERIU COMO AÇÃO ALTERNATIVA?</b>	
<b>O QUE A OUTRA PESSOA SUGERIU COMO AÇÃO ALTERNATIVA?</b>	
<b>QUAL FOI O RESULTADO DO PEDIDO?</b>	

<b>SAÚDE FÍSICA/ESPORTIVA IDEAL</b>	<b>FORÇA E ESTABILIDADE MENTAL/SAÚDE MENTAL IDEAL</b>	<b>DESEMPENHO ACADÊMICO/PROFISSIONAL IDEAL[88]</b>
<b>PLANEJE E PREPARE REFEIÇÕES EM CASA</b>	Faça declarações motivacionais antes e depois de uma declaração de foco	Converse com os professores uma semana antes das provas
<b>CONSUMA PROTEÍNA SUFICIENTE</b>	Faça a respiração diafragmática antes de dormir	Estude na biblioteca antes do treino
<b>REÚNA-SE MENSALMENTE COM UM NUTRICIONISTA</b>	Pense em coisas positivas sobre o material da aula	
<b>SIGA O PLANO DE NUTRIÇÃO PRÉ-JOGO</b>		
<b>HIDRATE-SE DE FORMA CONSISTENTE</b>		

## CONTROLE DO AMBIENTE: LISTA DE VERIFICAÇÃO DETALHADA DO PROTOCOLO PARA INICIANTES

### REUNIÃO INICIAL

#### MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Planilha de Metas Dinâmicas preenchida
- Lista de Sugestões[89] Consistentes e Inconsistentes com as Metas (LSCICM)
- Lista de Coisas no Ambiente que são Consistentes com o Cumprimento de Metas (LCAICM)
- Lista de Coisas no Ambiente que são Inconsistentes com as Metas (LCAIM)
- Lista de Estratégias para Otimizar Pensamentos e Ações Consistentes com o Cumprimento de metas (LEOPACM)
- Formulário de Convite para Diversão

#### JUSTIFICATIVA

Informe (ou questione) o seguinte:

~~7-13.~~Objetivos do atleta listados na Planilha de Metas Dinâmicas.

~~8-14.~~Há elementos no ambiente que aumentam ou diminuem a probabilidade de se atingir uma meta.

~~9-15.~~Pessoas, lugares, situações, atividades e emoções consistentes/inconsistentes com a realização de metas serão listadas.

~~10-16.~~Será desenvolvida uma lista de estratégias para gerenciar esses fatores de forma otimizada.

~~11-17.~~As listas desenvolvidas serão revisadas em reuniões futuras para gerenciar de forma otimizada os pensamentos/ações para atingir as metas.

~~12-18.~~O Controle do Ambiente tem se mostrado muito eficaz em estudos.

#### OBTENDO SUGESTÕES CONSISTENTES COM AS METAS

~~5-9.~~Solicite e registre no LSCICM pessoas, lugares, situações, atividades e emoções compatíveis com a realização de metas.

- a. Incentive o atleta a convidar pessoas com objetivos similares para as reuniões.

~~6-10.~~Forneça a LCAICM para gerar mais sugestões.

~~7-11.~~Certifique-se de que os itens gerados não interferiram no cumprimento da meta.

~~8-12.~~Pergunte como as sugestões são consistentes com as metas.

- a. Quando o tempo permitir, analise as sugestões considerados excelentes.

#### OBTENDO SUGESTÕES INCONSISTENTES COM AS METAS

~~5-9.~~ Solicite e registre no LSCICM pessoas, lugares, situações, atividades e emoções que interferem no alcance de metas.

~~6-10.~~ Mostre a LCAICM para gerar mais sugestões.

a. Se os atletas e redes de apoio participarem separadamente, pergunte se as informações na LCAICM deve permanecer confidenciais.

~~7-11.~~ Pergunte ao atleta como cada fator gerado é incompatível com o cumprimento da meta.

~~8-12.~~ Se o tempo permitir, pergunte ao atleta de quais sugestões inconsistentes com o cumprimento de metas ele gostou (e não gostou).

#### ANALISANDO A LISTA DE SUGESTÕES CONSISTENTES E INCONSISTENTES COM AS METAS

~~3-5.~~ Discuta como o atleta e a rede de apoio podem otimizar as sugestões consistentes e inconsistentes do atleta.

~~4-6.~~ Use a LEOPACM para registrar pensamentos e ações importantes consistentes com a otimização.

a. Auxilie no desenvolvimento de objetivos pessoais a serem incluídas na PMD e, idealmente, peça a conclusão da LCAICM como tarefa de casa

#### PLANEJANDO UMA ATIVIDADE DIVERTIDA

~~2-3.~~ Proponha uma atividade divertida consistente com as metas usando o Formulário de Convite à Diversão.

### REUNIÕES FUTURAS

#### MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Planilha de Metas Dinâmicas (PMD) preenchida
- Lista de Sugestões Consistentes e Inconsistentes com as Metas (LSCICM)
- Lista de Estratégias para Otimizar Pensamentos e Ações Consistentes com o Cumprimento de Metas (LEOPACM) concluída
- Formulário de Convite para Diversão (FCD)

#### REVISAR A LISTA DE SUGESTÕES CONSISTENTES E INCONSISTENTES COM AS METAS

~~5-9.~~ Relembre/mostre os objetivos do atleta escritos na PMD.

~~6-10.~~ Forneça a LCAICM.

~~7-11.~~ Instrua o atleta a verificar o tempo gasto com as Sugestões Consistentes e Inconsistentes com as Metas (ou revise se solicitado como tarefa).

~~8-12.~~ Solicite pensamentos e ações realizados com as sugestões para otimizar o desempenho e atingir objetivos usando a LCAICM.

a. Integrar outras avaliações de desempenho, incluindo:

- i. Definir metas a serem colocadas na Planilha de Metas Dinâmicas (Definição de Metas)
- ii. Aumentar a motivação (Inspiração de Metas específicas para a área-alvo)
- iii. Auxiliar na proposição de ideias de carreira (Gestão Financeira, seção de carreira).
- iv. Equilibrar o orçamento financeiro (Gestão Financeira).
- v. Praticando pedidos (Solicitação Positiva)
- vi. Desenvolver o controle de impulsos e habilidades de resolução de problemas (Autocontrole)
- vii. Melhorar o tom geral dos relacionamentos (Troca de Afeição)
- viii. Gerenciar impulsos (Autocontrole)
- ix. Gerenciar pessoas chateadas (OUVIR; ver Solicitação Positiva)

#### ANALISANDO ATIVIDADES DIVERTIDAS

~~5-9.~~ Solicite uma cópia preenchida do FCD.

- a. Se não estiver completo, instrua o atleta a completar retrospectivamente e analisar o que foi feito, ou o que o atleta e a rede de apoio gostariam de ter feito na atividade familiar.

~~6-10.~~ Instrua todos os envolvidos em atividades divertidas a debater o que gostaram na atividade.

~~7-11.~~ Elogie descritivamente as experiências positivas e incentive futuras atividades divertidas.

~~8-12.~~ Forneça um novo FCD e agende novas atividades.







## COISAS PARA FAZER E LUGARES QUE GOSTO DE VISITAR

**INSTRUÇÕES:** Assinale cada coisa que você gosta de fazer e lugares que você gosta de visitar que aumentam a probabilidade de atingir a meta.

### Atividades de lazer

- Participação em eventos esportivos
- Ir ao shopping
- Participar de uma equipe esportiva interna
- Eventos Comunitários
  - Eventos do Centro Comunitário
  - Atividades patrocinadas pela cidade gratuitas ou de baixo custo

### Atividades ao ar livre

- Caminhadas, piqueniques, natação, camping, esqui e ciclismo
- Atividades em casa**
- Navegar na internet
- Praticar música (guitarra, bateria, etc.)
- Dançar
- Jogar jogos de tabuleiro e cartas
  - Ligar para um amigo ou familiar para conversar
- Cozinhar
  - Fazer um piquenique na sala de estar ou no quintal
  - Escolher uma refeição favorita ou uma nova receita
- Ler
- Ler histórias para crianças
- Manter um diário e escrever todas as semanas
- Adicionar fotos em um álbum, escrevendo histórias sobre as fotos
- Jogar videogame ou visitar um fliperama
- Fazer reparos (exemplo: carpintaria, paisagismo, conserto de carro)
- Reuniões familiares
  - Convidar amigos para a casa para passar tempo com a família
  - Organizar uma reunião de família ou amigos

### Atividades relacionadas à escola

- Participar de eventos escolares/vocacionais
- Algumas atividades incluem livros gratuitos, artesanato, etc.
- Desconto em parceiros comunitários

- Participar de um coral, de uma banda de rock ou de uma banda na escola, na igreja ou com amigos

**Atividades religiosas**

- Frequentar a igreja/templo dominical ou participar de eventos evangelísticos da igreja

**Outras atividades**

- Emprego/trabalho
- Planejamento de carreira
- Viagens com família ou amigos sóbrios
- Feiras de condado, cidade ou estado
- Circos ou parques de diversões
- Voluntariado
- Bibliotecas
  - Programas de leitura
  - Artes e ofícios gratuitos
  - Filmes grátis
  - Noites familiares gratuitas
  - Confira livros, filmes, jogos

## COISAS QUE PODEM INTERFERIR NA LISTA DE METAS

INSTRUÇÕES: Indique se você se envolveu nos seguintes itens que foram associados à interferência na realização de seus objetivos.

### Pessoas

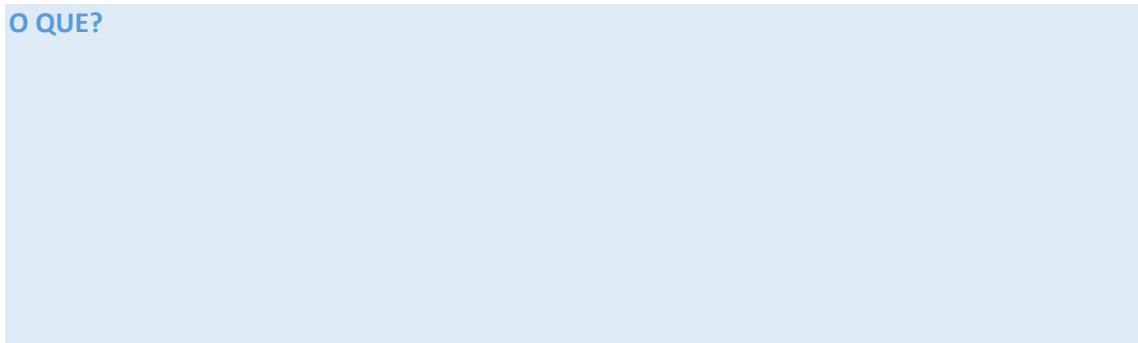
- Amigos
- Colegas de trabalho
- Família
- Companheiros de equipe
- Treinadores
- Equipe de apoio
- Equipe médica/equipe multidisciplinar

### Lugares e Situações

- Participar de festas ou confraternizações
- Uso de substâncias
- Estar com raiva ou triste
- Estresse
- Lesões
- Estar entediado
- Ficar sozinho
- Sentir tensão
- Ter muito dinheiro disponível
- Carro
- Horários específicos do dia
- Excitação/ansiedade
- Celebrações
- Estar em lugares onde você já usou antes (p. ex. parques, cassinos, casas de pessoas)

## CONVITE PARA DIVERSÃO

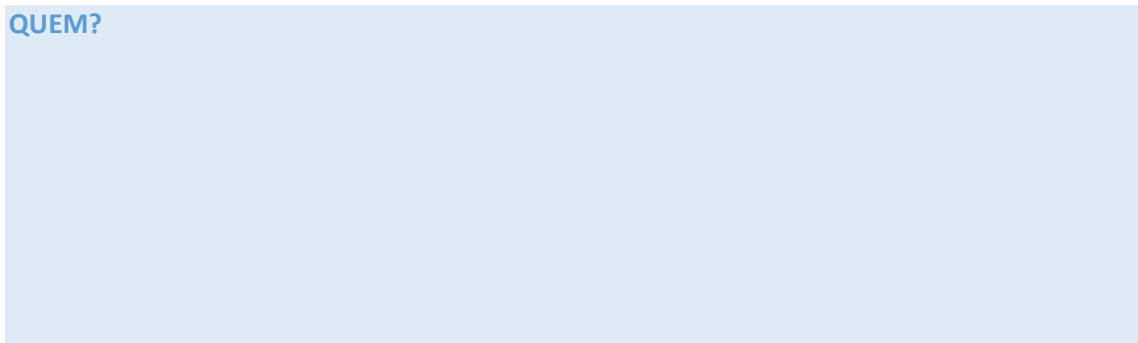
O QUE?



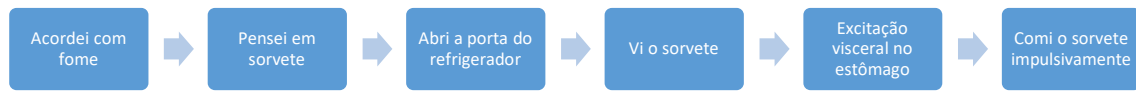
QUANDO?



QUEM?



- Introduzindo Autocontrole
- Etapas para implementação
- Autocontrole: Lista de verificação detalhado do protocolo
- Autocontrole: Lista(s) de verificação resumida(s)
- Autocontrole: Formulário de avaliação (versão em branco)



## AUTOCONTROLE: LISTA DE VERIFICAÇÃO DETALHADA DO PROTOCOLO PARA INICIANTES

### REUNIÃO INICIAL

**NOTAS:** O autocontrole (AC) pode ser usado para prevenir ou gerenciar com eficácia comportamentos e pensamentos indesejados (p. ex. comportamentos de risco para HIV, uso de substâncias, evasão escolar, sintomas associados a transtornos de saúde mental, agressão, discussões, pensamentos aversivos associados a experiências traumáticas, aspectos que interferem no desempenho esportivo) para se tornarem ideais. Busque envolver a Rede de Apoio (RA) quando possível, pedindo informações e feedback durante as tarefas práticas.

### MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Formulário de Avaliação de Autocontrole (FAAC; pelo menos 2 cópias)

Código: AC = Autocontrole

### JUSTIFICATIVA

Analise o seguinte:

~~5-9.~~ O AC auxilia na prevenção e gerenciamento de pensamentos e comportamentos não ideais (geralmente impulsivos).

~~6-10.~~ \_\_\_\_\_ O AC ajuda a determinar os sinais [TP90] ou gatilhos iniciais que influenciam a ocorrência de pensamentos e comportamentos não ideais.

~~7-11.~~ \_\_\_\_\_ Explique como se espera que o AC seja útil.

~~8-12.~~ \_\_\_\_\_ Pergunte como o AC será útil.

### IDENTIFICAÇÃO DO PRIMEIRO GATILHO EM UMA SITUAÇÃO DE COMPORTAMENTO INDESEJADO

~~2-3.~~ Explique cada um dos seguintes:

- a. Indique um pensamento ou comportamento não ideal.
- b. Solicite uma pista [TP91] recente em uma situação na qual o pensamento/comportamento não ideal ocorreu.
  - i. A Lista de Sugestões Inconsistentes com as Metas de Controle do Ambiente pode ser usada para obter pistas/gatilhos.
- c. Pergunte o primeiro pensamento, imagem ou desejo de se envolver nos pensamentos/comportamentos não ideais solicitados.
  - i. Use encadeamento inverso.
- d. Indique que, em geral, é mais fácil evitar pensamentos/comportamentos não ideais quando os sinais são identificados precocemente.

### APRESENTANDO O AUTOCONTROLE

~~7-13.~~ \_\_\_\_\_ Forneça o Formulário de Avaliação do Autocontrole ao atleta.

8-14. \_\_\_\_\_ Explique o uso da técnica “pensar em voz alta” no teste para determinar os padrões de pensamento durante o aprendizado das etapas.

9-15. \_\_\_\_\_ Informe para não usar "pensar em voz alta" quando executado em cenários da vida real.

10-16. \_\_\_\_\_ Registre o teste 1 e a data atual no FAAC do atleta e do otimizador.

- a. Registre a palavra usada para descrever a situação solicitada nas duas versões do FAAC.

11-17. \_\_\_\_\_ Instrua o atleta a avaliar cada etapa no FAAC usando 0% (não ideal) a 100% (ideal).

12-18. \_\_\_\_\_ Explique todas as etapas do FAAC para o primeiro gatilho na situação solicitada (sem instrução – apenas faça).

#### **AValiação DA EFICÁCIA: MODELAGEM DO OTIMIZADOR**

5-9. Para cada etapa, solicite a pontuação do atleta.

6-10. \_\_\_\_\_ Para cada etapa, divulgue a pontuação do otimizador (geralmente logo após a pontuação do atleta).

- a. Indique como as pontuações foram consistentes.
- b. Pergunte o que o atleta achou ideal sobre os pensamentos e ações oferecidos.
- c. Pergunte o que o atletas acham que poderia otimizar o desempenho.
- d. Concorde com a crítica do atleta e sugira métodos de otimização para o futuro.

7-11. \_\_\_\_\_ Divulgue qual etapa ajudou mais na otimização do desempenho.

8-12. \_\_\_\_\_ Registre o # da etapa mais útil no FAAC.

#### **ENCENAÇÃO DE AUTOCONTROLE PELO ATLETA**

3-5. Para pensamentos/comportamentos não ideais mais recentes, instrua o atleta a seguir as etapas do FAAC.

4-6. Forneça a seguinte assistência durante todo o teste:

- a. Promova e ofereça pensamentos e ações ideais consistentes com o desempenho ideal.
- b. Elogie descritivamente pensamentos e ações consistentes com o desempenho ideal.
- c. Pergunte como os pensamentos/ações podem ser otimizados.

#### **AValiação DO AUTOCONTROLE DO ATLETA USANDO O FAAC PARA ORIENTAR O DESEMPENHO**

5-9. Instrua o atleta a concluir a Encenação de Autocontrole para orientar o desempenho.

- a. O otimizador deve avaliar o atleta em um (FAAC) separado enquanto o atleta encena o autocontrole.

~~6-10.~~ \_\_\_\_\_ Instrua o atleta a pontuar o desempenho para cada etapa do FAAC usando a escala de otimização de 0% a 100%.

~~7-11.~~ \_\_\_\_\_ Solicite sequencialmente as pontuações do atleta e, após cada pontuação ser informada, proceda da seguinte forma:

- a. Divulgue sua pontuação.
- b. Indique como as pontuações foram consistentes.
- c. Pergunte quais pensamentos/comportamentos o atleta teve de maneira ideal.
- d. Pergunte quais pensamentos/comportamentos o atleta poderia ter para otimizar o desempenho.
  - i. Peça informações da RA, se disponíveis.
  - ii. Realize testes adicionais, conforme o tempo permitir.

**OBSERVAÇÃO:** Situações para testes adicionais geralmente vêm da Lista de Sinais Inconsistentes com Metas de Controle do Ambiente e da Ficha de Metas Dinâmicas.

## REUNIÕES FUTURAS

### ANALISANDO TENTATIVAS DE AUTOCONTROLE EM AMBIENTE DOMÉSTICO

~~6-11.~~ \_\_\_\_\_ Solicite uma situação recente na qual o autocontrole foi usado ou poderia ter sido usado.

~~7-12.~~ \_\_\_\_\_ Forneça o FAAC e solicite habilidades específicas de autocontrole usadas ou que poderiam ter sido usadas.

~~8-13.~~ \_\_\_\_\_ Elogie descritivamente pensamentos e comportamentos consistentes com a otimização.

~~9-14.~~ \_\_\_\_\_ Questione como os pensamentos e comportamentos podem ser otimizados.

~~10-15.~~ \_\_\_\_\_ Indique como os pensamentos e comportamentos podem ser otimizados.

### PRATICANDO AUTOCONTROLE DURANTE AS REUNIÕES DE DESEMPENHO

~~5-9.~~ Instrua o atleta a completar o FAAC, auxiliando conforme necessário.

- a. O otimizador deve avaliar cada etapa separadamente.

~~6-10.~~ \_\_\_\_\_ Instrua o atleta a avaliar cada etapa e registre no FAAC usando uma escala de otimização de 0% a 100%.

~~7-11.~~ \_\_\_\_\_ Solicite as pontuações do atleta e, após cada pontuação ser informada, proceda da seguinte forma:



- a. Divulgue sua pontuação.
- b. Indique como as pontuações foram consistentes.
- c. Pergunte ao atleta quais pensamentos e ações foram consistentes com a otimização.
- d. Peça ao atleta que explique como os pensamentos e ações podem ser otimizados.
  - i. Solicite informações da Rede de Apoio, se disponível.

8-12. \_\_\_\_\_ Pergunte qual etapa otimizou mais o desempenho e discuta o porquê.

- a. Atribua uma Tarefa de Casa de Autocontrole, se necessário.

## FORMULÁRIO DE AVALIAÇÃO DO AUTOCONTROLE

**Instruções:** Para cada teste de desempenho, registre a data e uma palavra para descrever a situação. Avalie as etapas de 1 a 7 usando uma escala de otimização do desempenho de 0 a 100% (0% = esqueci de fazer a etapa/não ideal, 100% = completamente ideal) e liste soluções e prós/contras. Registre qual das 7 etapas mais ajudou a otimizar o desempenho.

ETAPAS DO AUTOCONTROLE	Avalie seu desempenho em uma escala de otimização de 0 a 100%
1. “Foco”	
2. Respiração diafragmática	
3. Ofereça quatro soluções potenciais	
4. Avalie brevemente alguns prós e contras para possíveis soluções	
5. Imagine colocar em prática uma ou mais soluções	
6. Imagine contar a um ente querido sobre colocar em prática uma ou mais soluções	
7. Liste coisas positivas que acontecerão como resultado de praticar a solução.	

**PASSO QUE MAIS AJUDOU:**

## DESENVOLVIMENTO DO EMPREGO DOS SONHOS: LISTA DE VERIFICAÇÃO DETALHADA DO PROTOCOLO PARA INICIANTES

### REUNIÃO INICIAL

#### MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Ficha de Metas Dinâmicas (FMD)

**Observação.** Busque envolver a rede de apoio quando possível, pedindo informações ao longo do protocolo.

#### JUSTIFICATIVA PARA O EMPREGO DOS SONHOS

Explique o seguinte:

~~5-9.~~ O Emprego dos Sonhos do Atleta (ES) será avaliado.

~~6-10.~~ \_\_\_\_\_ Métodos de  
obtenção do ES serão propostos.

~~7-11.~~ \_\_\_\_\_ Como se  
espera que o ES seja eficaz para o ATLETA.

~~8-12.~~ \_\_\_\_\_ Pergunte como  
a ATLETA acredita que o ES deve ser útil.

#### AVALIANDO O EMPREGO DOS SONHOS

~~4-7.~~ Peça aspectos importantes desejados em um emprego dos sonhos

- (p. ex. salário, requisitos educacionais, viagens desejadas, horário de trabalho, escolha de emprego, duração da carreira).

~~5-8.~~ Defina o ES.

~~6-9.~~ Proponha como concretizar o ES.

- Avalie as qualificações/formação atuais.
- Proponha como as qualificações/formação necessárias podem ser alcançadas.
- Indique quem pode ajudar o ATLETA a alcançar o ES.
- Explique como a RA pode ajudar a alcançar o ES.
- Desenvolva metas e escreva-os na PMD para ajudar os ATLETAS a obter o ES desejado.

## GESTÃO FINANCEIRA: LISTA DE VERIFICAÇÃO DETALHADA DO PROTOCOLO PARA INICIANTE

### REUNIÃO INICIAL

#### MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Planilha de Gestão Financeira (PGF)

**Nota:** Busque envolver a Rede de Apoio (RA) quando possível, pedindo informações e feedback ao longo do protocolo abaixo.

#### JUSTIFICATIVA E ESTABELECIMENTO DA NECESSIDADE DE GESTÃO FINANCEIRA

~~7-13~~. Pergunte o que o ATLETA entende sobre GF.

~~8-14~~. Explique que a GF envolve conscientizar-se sobre ganhos e despesas e pensar em meios de aumentar a renda/reduzir as despesas.

~~9-15~~. Pergunte sobre as experiências do ATLETA com dinheiro, incluindo como este é gerenciado.

~~10-16~~. Solicite/ofereça atletas famosos que tiveram êxito nas finanças.

~~11-17~~. Pergunte/explique como a GF é benéfica para atletas.

~~12-18~~. Indique se a GF deve ser realizada no presente ou em algum momento futuro.

#### DETERMINANDO A NECESSIDADE OU EXCEDENTE FINANCEIRO

~~12-23~~. Forneça uma cópia da PGF.

~~13-24~~. Registre as despesas mensais na coluna “Valor”.

~~14-25~~. Registre maneiras mensais de reduzir despesas na coluna “Maneiras de reduzir despesas”.

~~15-26~~. Registre as despesas mensais projetadas na coluna “Valor projetado”.

~~16-27~~. Registre o Total de Despesas Mensais e o Total de Despesas Mensais Projetadas na última linha e na coluna apropriada da seção de despesas.

~~17-28~~. Registre a renda mensal na coluna “Valor”.

~~18-29~~. Registre maneiras mensais de aumentar a renda na coluna “Maneiras de aumentar a renda”.

~~19-30~~. Registre a receita mensal projetada na coluna “Valor projetado”.

~~20-31~~. Registre a Renda Mensal Total e a Renda Mensal Total Projetada na última linha e na coluna apropriada da seção de renda.

~~21-32~~. Auxilie na subtração/registro do total de despesas da renda total e do total de despesas projetadas.

~~22-33~~. Informe até que ponto o atleta está em superávit ou déficit.

### REUNIÕES FUTURAS

## MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Planilha de Gestão Financeira PGF

**Observação:** Busque envolver a Rede de Apoio (RA) quando possível, pedindo informações e feedback ao longo do protocolo abaixo.

## IMPLEMENTAÇÃO DE ESTRATÉGIAS DE ECONOMIA/GANHOS

~~4.7.~~ Utilize/modifique a PGF para ajudar o ATLETA a reduzir despesas/obter maior renda.

~~5.8.~~ Busque outras intervenções do TOPPS que possam ajudar a reduzir despesas/obter maior renda.

~~6.9.~~ Adicione estratégias solicitados às planilhas de Metas e Recompensas Dinâmicas e Controle do Ambiente.

## PLANILHA DE GESTÃO FINANCEIRA

### SEÇÃO DE DESPESAS

DESPESAS MENSAIS	VALOR	MANEIRAS DE REDUZIR DESPESAS	VALOR PROJETADO
Aluguel/Financiamento			
Gasto médio com alimentação [TP92]			
Conta de luz			
Conta de gás			
Conta de Água			
Conta de telefone			
Pagamento do Automóvel			
Seguro Automóvel			
Reparos no carro/IPVA			
Serviços de TV a cabo e/ou streaming			
Cartões de crédito			
Despesas médicas			
Produtos domésticos ou Móveis			
Itens divertidos/entretenimento (filmes, boliche, restaurantes, associações, jogos, etc.)			
Hábitos não ideais (consumo de álcool, jogos de azar, etc.)			
Apoio aos entes queridos			
Caridade			
Taxas do empresário: [TP93]			
Honorários de consultor financeiro:			
Outro:			
Outro:			
Outro:			
Outro:			
Outro:			
Outro:			
Outro:			
Outro:			
Outro:			
Outro:			
Outro:			
Outro:			
Total de despesas mensais:		Total de despesas mensais projetadas:	

**SEÇÃO DE RENDA**

RENDA MENSAL	VALOR	MANEIRAS DE AUMENTAR A RENDA	VALOR PROJETADO
Emprego principal			
Emprego(s) de meio período ou emprego secundário			
Patrocínio(s) ou Parceria(s)			
Retorno(s) de investimentos (ações, títulos, imóveis, etc.)			
Pensão alimentícia <sup>[TP94]</sup>			
Valores de acordos judiciais			
Programa de auxílio estadual e federal			
Programa de auxílio privado ou filantrópico (por exemplo, igrejas)			
Herança			
Auxílio de familiares ou amigos			
Outro:			
Outro:			
Outro:			
Outro:			
Outro:			
Renda Mensal Total:		Renda Mensal Total Projetada:	
<b>Renda Mensal Total - Despesas:</b>		Renda Mensal Total Projetada - Despesas Projetadas:	

## ÚLTIMA REUNIÃO DE DESEMPENHO: LISTA DE VERIFICAÇÃO DE SOLICITAÇÃO DO PROFISSIONAL DE OTIMIZAÇÃO DO DESEMPENHO FUTURO PARA INICIANTES E ESPECIALISTAS

### JUSTIFICATIVA

- Indique que a última reunião envolverá:
  - Uma análise do progresso alcançado desde o início do programa.
  - Análise de pensamentos e ações notáveis que otimizam o desempenho em domínios revisados nas Metas e Recompensas Dinâmicas.
  - Revisão de como pensamentos e ações podem ajudar na otimização futura em domínios de metas em Metas Dinâmicas.

### ANALISANDO OS PONTOS FORTES

- Pergunte/relate como o relacionamento com treinadores, familiares, companheiros de equipe e colegas foram otimizados.
  - Pergunte como o atleta manterá a otimização do desempenho nos relacionamentos.
  - Reforce e proponha soluções.
- Pergunte/relate como a saúde física/participação esportiva foi otimizada.
  - Proponha/encene conjuntos de habilidades.
  - Pergunte como o atleta manterá a otimização no futuro.
  - Reforce e proponha soluções.
- Pergunte/relate como o desempenho escolar/profissional foi otimizado.
  - Proponha/encene conjuntos de habilidades.
  - Pergunte como o atleta otimizará o desempenho escolar/profissional no futuro.
  - Proponha/encene conjuntos de habilidades.
  - Reforce e proponha soluções.
- Pergunte/relate como o atleta otimizou as atividades criativas.
  - Proponha/encene conjuntos de habilidades.
  - Pergunte como o atleta otimizará as atividades criativas no futuro.
  - Reforce e proponha soluções.
- Pergunte/relate como o atleta otimizou a força mental e a estabilidade/saúde mental.
  - Proponha/encene conjuntos de habilidades.



- Pergunte como o atleta otimizará a força mental e a estabilidade/saúde mental no futuro.
  - Proponha/encene conjuntos de habilidades.
- Informe que o atleta e sua rede de apoio são bem-vindos para entrar em contato com o otimizador de desempenho no futuro para:
- Atualizar o progresso dos objetivos.
  - Fazer perguntas para ajudar no cumprimento dos objetivos.

#### **TROCA DE OBSERVAÇÕES POSITIVAS (TODAS AS PESSOAS PRESENTES)**

- Instrua o atleta, sua rede de apoio e os otimizadores de desempenho a compartilharem o que gostam, admiram e respeitam um no outro.