

FORMAÇÃO

SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR NO DESPORTO: ESTRATÉGIAS PARA ATLETAS, TREINADORES E DIRIGENTES

PÚBLICO ALVO

Dirigentes, treinadores, e outros interessados

LOCAL

AF Vila Real

INVESTIMENTO

Grátis (sujeita a critérios de elegibilidade)

CALENDÁRIO

outubro de 2025

Nº VAGAS

Mínimo 20 inscrições

IDIOMA

Português

DURAÇÃO & HORÁRIO

Horário a definir

METODOLOGIA DE ENSINO

Presencial

INSCRIÇÕES

Inscrição [AQUI](#)



SOBRE A FORMAÇÃO



A formação **“Saúde Mental e Bem-Estar no Desporto: Estratégias para Atletas, Treinadores e Dirigentes”** foi concebida para promover uma abordagem integrada da saúde mental no contexto desportivo, capacitando os participantes com conhecimentos, ferramentas e estratégias práticas para a gestão do bem-estar psicológico no dia-a-dia das atividades desportivas.

Destina-se a atletas, treinadores, dirigentes, psicólogos do desporto e outros profissionais do sector que reconhecem a importância do equilíbrio emocional e da saúde mental no desempenho, na liderança e no desenvolvimento pessoal e coletivo. A formação visa contribuir para ambientes desportivos mais saudáveis, conscientes e sustentáveis.

Ao longo da formação serão abordadas temáticas como:

- Compreensão da saúde mental no contexto desportivo;
- Prevenção do burnout e gestão do stress competitivo;
- Estratégias de promoção do bem-estar emocional em equipas;
- Comunicação empática e apoio psicológico entre agentes desportivos;
- Construção de culturas desportivas positivas e inclusivas.

Esta é uma oportunidade essencial para todos os que desejam colocar a saúde mental no centro da performance e da liderança desportiva, reforçando a resiliência individual e coletiva, dentro e fora do campo.