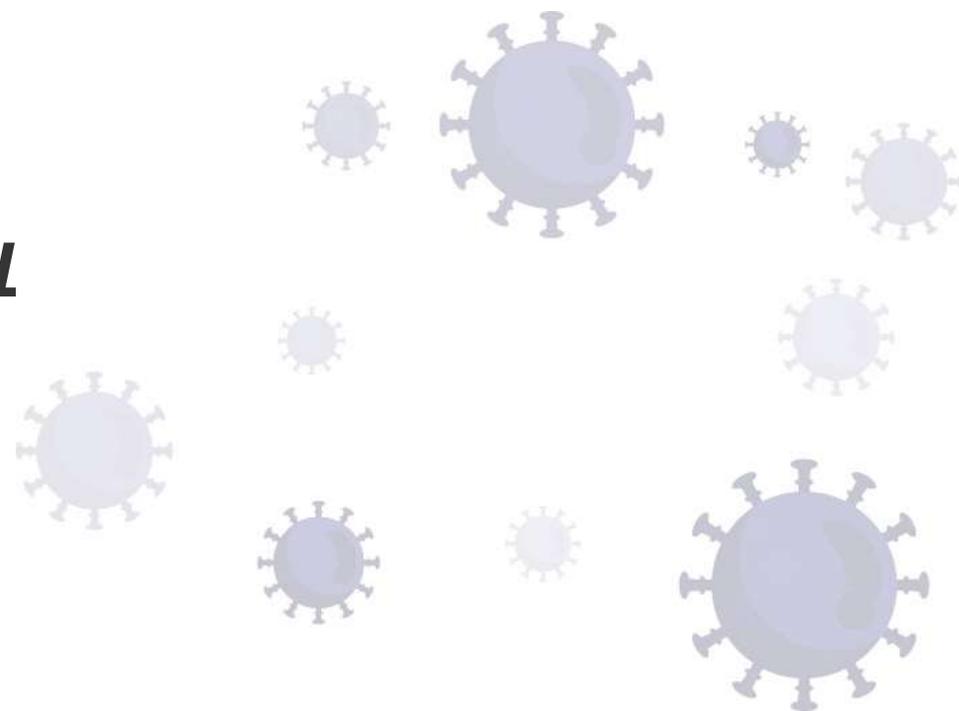




COMITÊ OLÍMPICO DO  
**BRASIL**

RECOMENDAÇÕES PARA  
OS *ATLETAS DO TIME BRASIL*  
SOBRE *CUIDADOS* COM

O ***CORONAVIRUS***



# Cuidado!



O Coronavirus pode levar a uma doença grave, geralmente em pacientes idosos e com outras doenças associadas.

Você deve estar se perguntando, e por que eu tenho que me cuidar tanto e por que fecharam meu local de treino, por exemplo?

## A RESPOSTA É:

---

*O vírus transmite muito fácil, e em muitos casos as pessoas não apresentam sintomas, assim ficam andando nas ruas em contato com outras pessoas, transmitindo o vírus.*

# *Cuidado!*



Hoje, o problema não é sobre pegar; **é sobre não passar.**  
É sobre **respeitar os mais fracos e vulneráveis.**  
E assim, não superlotar hospitais.

Por isso,  
***A importância  
de nos recolhermos.***



# *Transmissão*



**Por meio da aspiração de gotículas de uma pessoa infectada.  
Ou por meio do contato com superfícies que contenham essas gotículas  
infectadas e o contato posterior com os olhos, boca e nariz.**

# Higiene



Lave suas mãos a cada 2h, e especialmente quando entrar em casa.



Lave por cerca de 20s, na região entre dedos, embaixo da unha, dorso e palma da mão, antebraço até próximo ao cotovelo.



Evite cumprimentar os colegas com abraços, beijos ou aperto de mão.



Não beber no mesmo copo ou garrafa.



# Higiene



Mantenha uma distância de cerca de 2m de outras pessoas, especialmente aqueles com mais de 60 anos.



Ao tossir, ou espirrar, cubra a boca e o nariz com lenço de papel ou com o cotovelo.



Antes e após usar materiais técnicos, aparelhos, ou materiais individuais do seu esporte, limpá-los com álcool.



# Alimentação

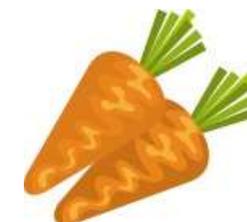


Com o fechamento de locais de treinamento, provavelmente você irá treinar menos, assim, fique atento a sua ingestão calórica.



---

***Cuide do seu peso.***



Evite alimentos processados (chocolates, embutidos, manteigas).  
Aproveite por uma alimentação natural e saudável.

# Alimentação



- 🌿 Aumente a ingestão de alimentos que estimulem o sistema imunológico: vitaminas A (cenoura, mamão), C (cítricos: laranja, acerola, limão) e E (abacate, castanha do Pará, amendoas, nozes, salmão);
- 🌿 Gengibre, alho, cebola, cúrcuma, alho poró e romã também são ótimos para o sistema imune;
- 🌿 Não esqueça os antioxidantes das frutas vermelhas (mirtilo, amora e framboesa);
- 🌿 Coloquem fibras nas principais refeições (folhas cruas, aveia, chia, granola);
- 🌿 Sucos a base de vegetais batidos aumentam a saciedade e são pouco calóricos;
- 🌿 Mantenha o consumo de proteínas por meio de ovos, leite e derivados (queijo, iogurte);
- 🌿 Aumente a ingestão de água e hidrate-se bem e evite rigorosamente o consumo de álcool.

# Sono



## ***Aproveite para recuperar seu sono.***

Os menores de 16 anos, devem dormir de 9,5 a 10h por noite.

Para os maiores de 16 anos, entre 8 e 10h por noite.

Mantenha o funcionamento do seu relógio biológico adequado. Ou seja, acorde geralmente na hora que você acorda todos os dias.

Mantenha seu quarto ventilado e limpo.



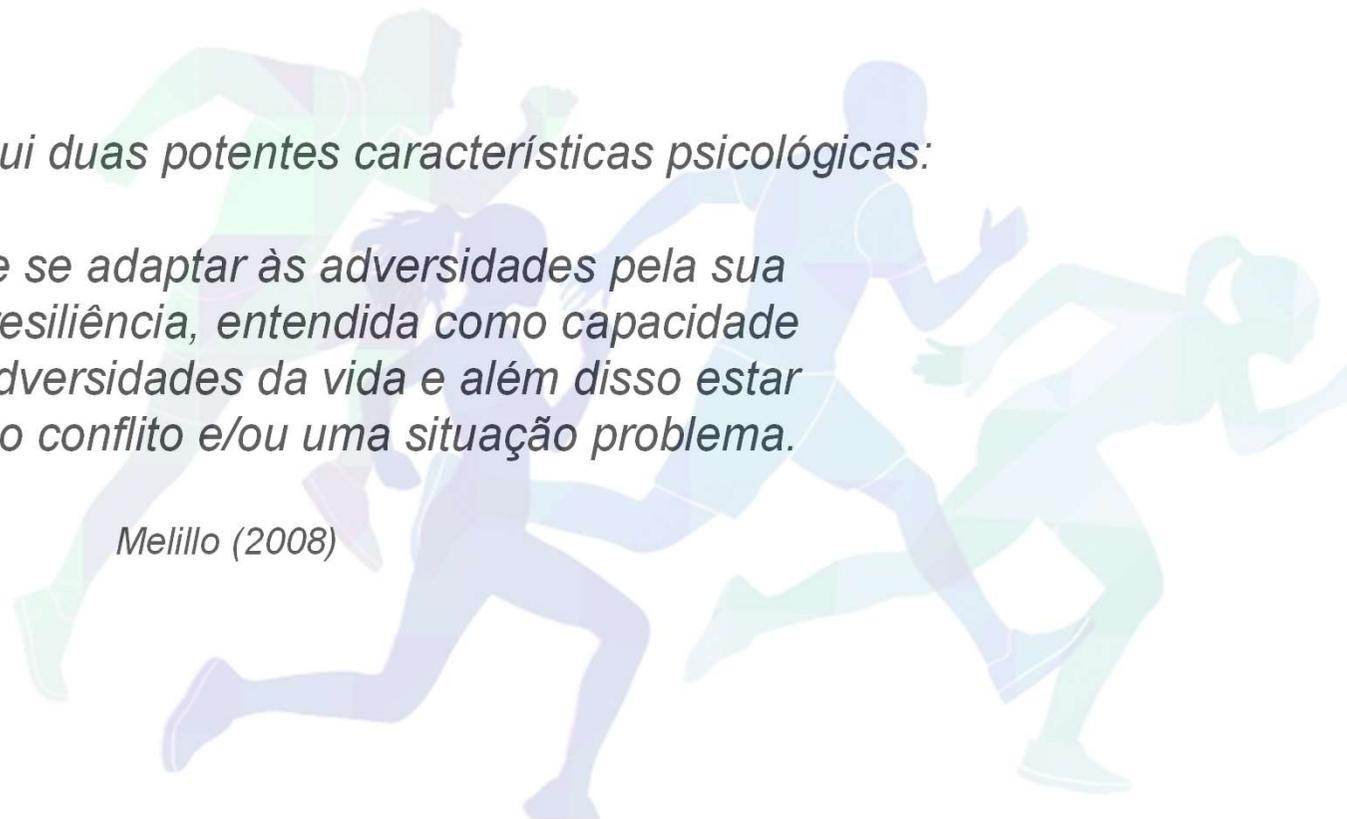
# Mente



*O atleta brasileiro possui duas potentes características psicológicas:*

*a capacidade de se adaptar às adversidades pela sua criatividade e a resiliência, entendida como capacidade em superar as adversidades da vida e além disso estar fortalecido após o conflito e/ou uma situação problema.*

*Melillo (2008)*



# Mente



- Focar naquilo que pode ser controlado. Aquilo que não pode ser controlado, é perda de tempo e de energia.
- Buscar estabelecer uma nova rotina. É uma novidade para todos os países.
- Estar centrado no aqui e agora. A concentração no presente lhe ajudará a selecionar os estímulos adequados para tomar as decisões do melhor programa de preparação adaptado para este momento.
- Manter-se positivo diante da situação, um dos pilares da Resiliência. Lembre-se que precisamos estar preparados da melhor forma, quando tudo estiver normalizado.

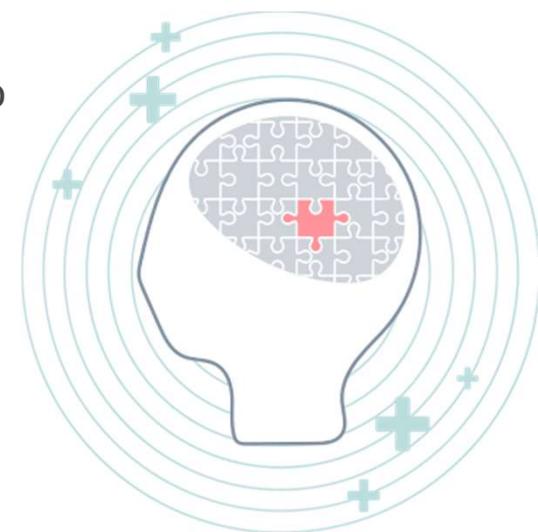


# Mente



- Mantenha a calma, esta atitude lhe ajudará a controlar o medo e te auxiliará na preservação de sua imagem positiva na sociedade.
- Evite comentários e informações sensacionalistas. Busque informações com a equipe médica do COB. Assim, você se concentra em suas tarefas, e evita comportamentos equivocados e preconceituosos.
- Planeje com sua equipe de trabalho, ações a curto prazo. Além de te dar motivação, lhe ajudará a manter-se focado no seu treinamento e mais preparado para o sonho olímpico.
- Não seja afetado pelo “E SE”. Tenha compaixão pelo momento. Use exatamente este momento para refletir e se fortalecer para buscar seu sonho olímpico.

***Crie e Recrie.***





COMITÊ OLÍMPICO DO  
**BRASIL**

# ***PREPARAÇÃO FÍSICA***

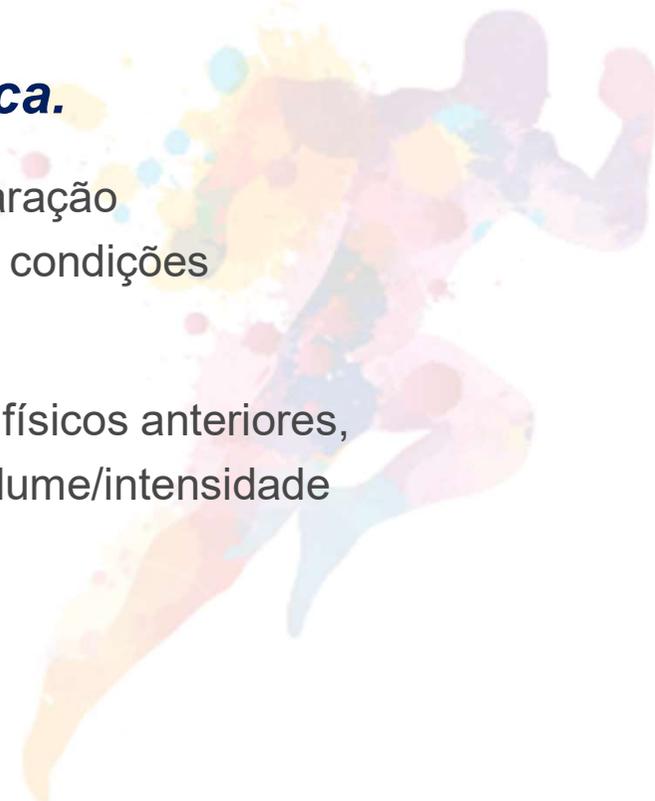


# Preparação Física

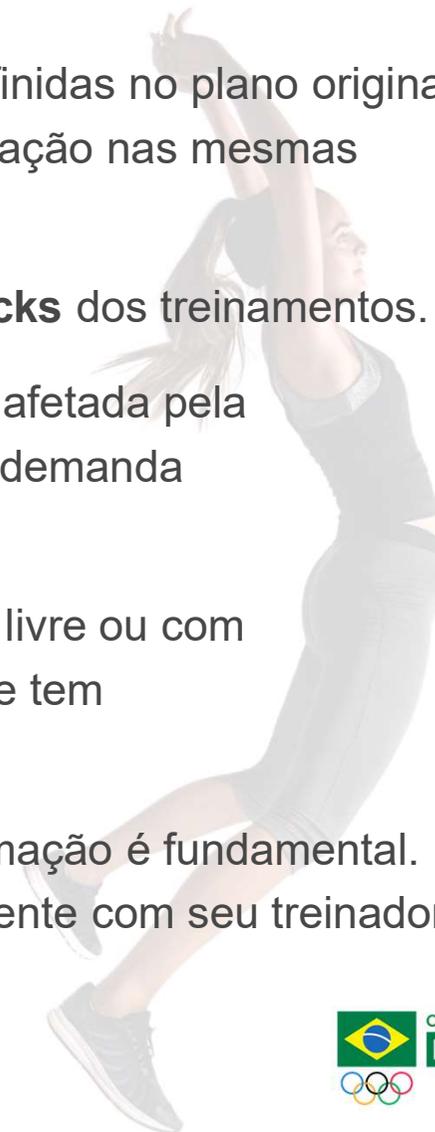


## *Siga as orientações de um profissional de educação física.*

- Neste momento é fundamental a **comunicação** com sua equipe de preparação física/treinador para manter a **continuidade** dos treinamentos dentro das condições mais próximas ao planejado para esta fase.
- A interrupção do treinamento faz com que haja uma regressão a estados físicos anteriores, afetando diretamente a performance, assim como alterações de carga/volume/intensidade sem o conhecimento do seu treinador.



- As rotinas devem ser adaptadas respeitando o volume e a intensidade definidas no plano original, buscando adaptações dos exercícios sempre que não for possível a realização nas mesmas condições da sua rotina.
- As substituições/adaptações dos exercícios ocorrerão a partir dos **feedbacks** dos treinamentos.
- Tenha uma atenção maior com a **especificidade** dos treinamentos que é afetada pela restrição aos locais de treino. A inserção de sessões e/ou exercícios com demanda específica pode ser a prioridade.
- Com as restrições aos locais de treinamento (indoor), busque áreas ao ar livre ou com pouca circulação de pessoas. Procure organizar bem a **infraestrutura** que tem disponível para treinamento neste período.
- Com as mudanças nos calendários, a necessidade de atualizar a programação é fundamental. Metas a curto prazo e tangíveis auxiliarão neste momento. Reveja juntamente com seu treinador o **planejamento** das sessões para este período.



- Seu treinamento deve ter como base as necessidades identificadas anteriormente, através de avaliações prévias e sessões monitoradas.
- No nível de excelência que está, não existem programas genéricos, cada atleta deve respeitar sua **individualidade**.
- Identifique e comunique quais **equipamentos** estão disponíveis para auxiliar nos treinamentos. Não deixe de consultar seu treinador para orientação na aquisição de materiais que potencializem os resultados.
- **Sugestão de equipamentos:**

Rolo de liberação miofascial



Mini-band



Superband



Faixa elástica



Escada de agilidade



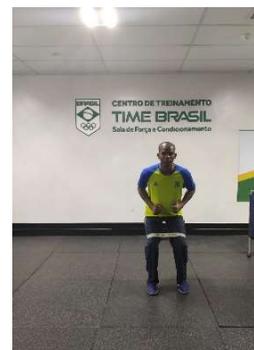
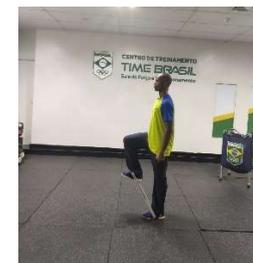
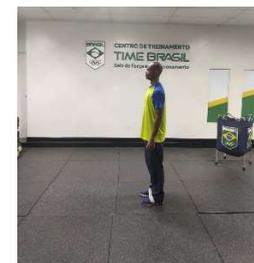
Bola suíça



## *Rolo de Liberação Miofascial*



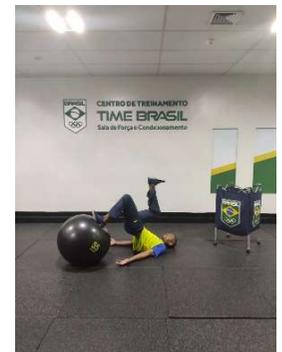
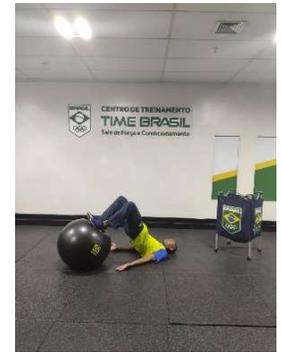
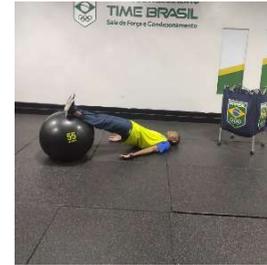
# Mini-Band



# Faixa Elástica



# Bola Suiça



# Superband



# Escada de Agilidade



Suas sessões de treinamento devem ser distribuídas ao longo da semana com ênfase no Treinamento Neuromuscular (MUSC) e Cardiorrespiratório (CARDIO).

### Exemplo de distribuição num cronograma semanal

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ	CARDIO 1	CARDIO 2	CARDIO 3	CARDIO 1	CARDIO 1	CARDIO 3	OFF
TARDE	MUSC 1	MUSC 2	MUSC 3	MUSC 1	MUSC 1	MUSC 3	
NOITE	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	

O tempo de intervalo entre as sessões vai variar de acordo com o volume, intensidade e objetivo do treinamento;

- Durante este período, tenha atenção com as **cargas de treino**, já que estará distante dos profissionais e com demandas específicas fora do ambiente de treinamento técnico.
- Não deixe de **comunicar** frequentemente e tirar dúvidas, já que as tecnologias atuais permitem essa interação entre vocês e seus preparadores físicos/treinadores.
- Nosso **propósito** é auxiliar e orientar vocês, para reduzir ao máximo o risco de lesão, aumentar a eficácia do programa de treino e melhorar sua performance.



