



“A mente pode ser o maior aliado ou o maior obstáculo de um atleta.”

O que distingue um bom atleta de um excelente atleta é a sua **MENTALIDADE**.

O **treino mental** é hoje reconhecido como um pilar fundamental no rendimento desportivo. Trabalhar competências psicológicas permite que os atletas desenvolvam não apenas a sua performance em competição, mas também a sua capacidade de lidar com os desafios e exigências diárias do desporto e acima de tudo, no seu dia a dia.

Quando o atleta aprende a **controlar a mente com a mesma dedicação com que treina o corpo**, torna-se capaz de transformar a pressão em motivação, a ansiedade em foco e as dificuldades em oportunidades de crescimento. Assim, o treino mental não só potencia resultados, como promove atletas mais completos, equilibrados e preparados para alcançar o seu verdadeiro potencial.

Todos reconhecemos a importância das questões psicológicas no desporto competitivo, pela sua influência decisiva no bem-estar e rendimento dos atletas, primeiro enquanto pessoa e depois como atleta.

Chamo-me Margarida Miranda, sou Psicóloga, Trainer de Inteligência Emocional e Coach.

Ao longo do meu percurso tenho acompanhado atletas (vários escalões etários) e treinadores de diferentes modalidades, ajudando-os a:

- Desenvolver rotinas mentais pré-competitivas eficazes;
- Treinar a concentração e foco em ambientes de alta pressão;
- Promover o equilíbrio emocional para uma performance consistente;
- Definir e manter objetivos claros e realistas;
- Criar estratégias para gerir a ansiedade antes e durante as provas;
- Aumentar/Reforçar a autoconfiança;
- Cultivar a resiliência para superar derrotas, lesões e demais situações;
- Melhorar a comunicação e a relação entre atletas, treinadores e equipas;
- Apoiar na gestão do stress e na recuperação mental pós-competição



Mas, acima de tudo, o foco está no **atleta enquanto pessoa** — porque antes de ser atleta, é pessoa. É essa individualidade e humanidade que guiam todo o processo de apoio, respeitando os valores, emoções e necessidades de cada um. Trabalhar a **saúde mental** torna-se, assim, essencial: não apenas para prevenir bloqueios, ansiedade ou desmotivação, mas também para promover equilíbrio, bem-estar e confiança. Um atleta com autoconhecimento e saúde mental cuidada é também um atleta mais forte, consistente e preparado para qualquer desafio.

O sucesso desportivo é fruto do trabalho integrado de uma equipa multidisciplinar, onde os apoios psicológicos, físicos e técnicos se complementam para potenciar o bem-estar e rendimento do atleta.

Caso esta abordagem vos faça sentido, estou disponível para agendar uma reunião com o objetivo de apresentar de forma mais detalhada como posso contribuir para o **sucesso e bem-estar dos atletas**, apoiar os **treinadores** e acrescentar valor ao desenvolvimento dos **clubes**.

Com os melhores cumprimentos,

Margarida Miranda

Psicóloga OPP n. 6492

margarida.miranda.psicologia@gmail.com

+351 966 132 665