



# CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTEBOL

## COMISSÃO DE ARBITRAGEM

Ofício nº 1091/CA-CBF/2020

Rio de Janeiro/RJ, 02 de abril de 2020.

Da CA-CBF

Aos Presidentes CEAfs, Árbitros(as), Assistentes e Analistas

**Assunto: Sugestão II – Atividades Pilar Mental CBF**

Prezados Presidentes,

Dando continuidade às atividades que possam minimizar os efeitos negativos provocados pela quarentena imposta pela pandemia da COVID-19, o Pilar Mental, coordenado pela psicóloga Marta Aparecida Magalhães de Sousa CRP-06/24728.1, em conjunto com os Estados Bahia, Ceará, Goiás, Maranhão, Mato Grosso, Pará, Piauí, Santa Catarina e São Paulo, apresenta novas sugestões de atividades.

Este tem por objetivo **acolher árbitros (as) e ajudá-los (as) a atravessar o momento de pandemia, bem como a alcançar uma maior autorregulação em seu ciclo de contato pessoal e esportivo.**

O momento de isolamento social e a necessidade de cuidado com o ser humano exigem atenção a aspectos como:

- a) É uma época de bombardeio de notícias, por isso há a necessidade de obtenção de informações concisas;
- b) Desafios da adaptação à uma nova rotina, ao ficar em casa;
- c) Qual a melhor forma de manter a rotina com pai, mãe, cônjuge, filhos;
- d) Reflexões a respeito de como o tempo era manejado anteriormente – e o poder silenciar e entrar em contato com as próprias necessidades;
- e) A ausência de uma noção concreta do impacto social e econômico – busca por meios de como atravessar esse momento com criatividade sem adoecer.
- f) Necessidades pessoais e de escuta e as formas de lidar com o novo formato de treinamento do pilar mental.

Para tanto, são apresentadas algumas sugestões:

1. Atendimento on-line
  - 1.1. Individual
  - 1.2. Grupos de pertencimento (pessoas que se unem por afinidades).
  - 1.3. A partir dos atendimentos e das necessidades elencadas.
  - 1.4. Os que preferem fazer sua rotina individual (treino das habilidades psicológicas)
  - 1.5. Os que preferem Grupos - sentam-se virtualmente e dialogam, discutem normalmente uma vez por semana (1h e 30 minutos on-line) o que eles entendem como prioridade do momento.
2. Estudos e vídeos editados individualmente ou por Grupos de Pertencimento, a partir das temáticas semanais.
3. Lista de indicação de atividades familiares, livros, filmes e documentários.



## CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTEBOL COMISSÃO DE ARBITRAGEM

SEMANA	TEMA	OBJETIVO
20 a 27/03	<b>Fiquem em Casa</b> Cuidado consigo e com a rotina de casa (sempre priorizando o criativo, o novo jeito de fazer)	Conscientização do Isolamento Social, Covid19/Corona Vírus, formas e protocolos de cuidados.
28/03 a 03/04	<b>Respiração</b>	Benefícios da Respiração, Bem-estar, Criatividade, Controle da Ansiedade e Estresse, maior nível de Atenção e Concentração, Melhoria na Tomada de Decisão.
04 a 10/04	<b>Mentalização e Visualização</b>	Habilidade para produzir imagens positivas, capacidade de se visualizar nos movimentos. Possibilidade de ativar todos os sentidos com maiores detalhes do momento presente.
11 a 18/04	<b>Eficácia Muscular</b> <b>Controle da Ativação</b>	Permite, estimula, cria estratégias para enfrentamento da situação real. É possível acompanhar, controlar e dosar a ativação do movimento, a fim de utilizar os músculos necessários durante o tempo exigido.

### SUGESTÕES DE ATIVIDADE EM FAMÍLIA, LIVROS, FILMES E DOCUMENTÁRIOS

#### ATIVIDADES EM FAMÍLIA

N	ATIVIDADES FAMILIARES	N	ATIVIDADES FAMILIARES
1	Detetive	10	Amarelinha
2	Forca	11	Dominó
3	Jogo dos pontinhos	12	Cartas
4	STOP	13	Banco Imobiliário
5	Dama	14	Quebra Cabeça
6	Xadrez	15	Adivinhações
7	Batalha naval	16	Jogo da Velha
8	Telefone sem fio	17	Desenhar/Pintar com coleções
9	Criar playlist musical para família	18	



# CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTEBOL

## COMISSÃO DE ARBITRAGEM

### SUGESTÕES DE LIVROS

N	LIVROS	N	LIVROS
1	A Cidade do Sol - Khaleed Hosseini	12	O nome da Rosa – Umberto Eco
2	A Hora da Estrela - Clarice Lispector	13	Exodus – Leon Uris
3	Orgulho e Preconceito - Jane Austen	14	A revolução dos Bichos – George Orwell
4	Em busca da Excelência – Terry Orlick	15	Contra um Mundo melhor – Luiz Felipe Pondé
5	A arte da Guerra – Sun Tzu	16	A mulher na janela – A. J. Finn
6	Atenção Plena – Mark Williams	17	O poderoso Chefão – Mario Puzo
7	Minset – Carol S. Dweck	18	O Poder do Hábito - Charles Duhigg
8	O Cavaleiro preso na armadura – Robert Fisher	19	O Poder da Ação - Paulo Vieira
9	A marca da Vitória – Phil Knight	20	O Poder da Autorresponsabilidade - Paulo Vieira
10	Pré - Suasão – Robert B. Cialdini	21	O Milagre da Manhã - Hal Elro
11	O Labirinto de Osiris – Paul Sussan		

### SUGESTÕES DE FILMES

N	FILMES	N	FILMES
1	A vida invisível	27	A procura da felicidade (perseverança)
2	Bacurau	28	O mágico de Oz (esperança, otimismo)
3	Parasita	29	Patch adams: o amor é contagioso (coragem)
4	The wife	30	Justin e a espada da coragem (honestidade, bondade)
5	Divertidamente	31	A culpa é das estrelas
6	Gênio Indomável	32	Toy story (humanidade)
7	História de um casamento	33	Frozen: uma aventura congelante (perseverança, amor)
8	Kingsman	34	Festa no céu (bondade)
9	Mary Shelley	35	Capitão Fantástico
10	Mãos Talentosas	36	O menino que descobriu o vento
11	Por lugares Incríveis	37	Coach Carter
12	Um olhar do Paraíso	38	Simplesmente Acontece
13	A Teoria de Tudo	39	Keylor Navas, um homem de fé
14	Zodíaco	40	Desafio do destino
15	Dois Papas	41	Jojo Rabbit
16	Versões de um Crime	42	100 metros
17	O anjo do Mossad	43	Invictus
18	O banqueiro da Resistência	44	Raça
19	Entrevista com o Vampiro	45	Amador
20	Medalha de Honra	46	Um homem entre gigantes
21	The mask you live in	47	O estagiário
22	Até o último homem	48	Jóias Brutas
23	Garota Exemplar	49	Toc Toc
24	Roubando Vidas	50	Prenda-me se for capaz
25	Na mira do Medo	51	Tudo por dinheiro
26	Um limite entre nós		

### SUGESTÕES DE FILMES

N	OUTROS	N	OUTROS
1	Annie with an E	17	Ordem na casa – com Marie Kondo
2	As crianças estão bem	18	Magos da decoração
3	As telefonistas	19	Turma do Peito
4	As sufragistas	20	Grace and Frankie



## CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTEBOL COMISSÃO DE ARBITRAGEM

N	OUTROS	N	OUTROS
5	Atypical	21	Tempos de Guerra
6	A vida e a história de Madam C. J. Walker	22	This is us
7	Brooklyn 99	23	Ragnarok
8	Coisa mais linda	24	Spin Out
9	Clube de Cuervos	25	Cheer
10	Merlí	N	<b>DOCUMENTÁRIOS</b>
11	Suits	1	Indústria Americana
12	Young Sheldon	2	Minimalism
13	Modern Family	3	O começo da vida
14	The Crown	4	Daughters of destiny
15	When calls the heart	5	Losers
16	Orange is the new Black	6	Explicando a Mente

Ressaltamos que as sugestões elencadas tiveram a organização de:

### **CBF**

Marta Ap. Magalhães de Sousa CRP-06/24728.1

### **REGIÃO NORTE**

Aryadhy Carvalho Wagner CRP-10/05253

### **REGIÃO NORDESTE**

Aline Amorim Lobo CRP-22/IS0210

Diana Márcia de Carvalho Melo CRP-21/00575

Tássia Oliveira Ramos CRP-11/06459

Thaise Coutinho dos Santos CRP-03/08681

### **REGIÃO CENTRO-OESTE**

Camila Baptista Mota Fernandes CRP-09/11110

Guilherme Fischer Mascarenhas - Estagiário 9º semestre PUC-GO

Pamella Kássia Braz da Silva CRP-18/02439

### **REGIÃO SUDESTE**

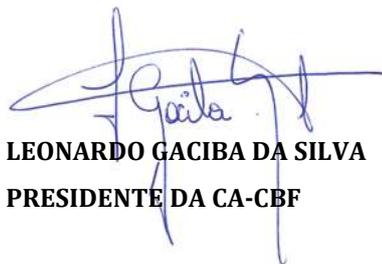
Tania Leandra Bandeira CRP-06/126664

### **REGIÃO SUI**

Maryon Gotardo dos Santos CRP-12/16279

Agradecemos antecipadamente o empenho em transmitir este ofício para os nossos oficiais de arbitragem, desejando que ultrapassemos essa fase com o propósito de minimizar danos, aproveitamos para renovar votos de estima e elevado apreço.

Cordialmente,



**LEONARDO GACIBA DA SILVA**  
**PRESIDENTE DA CA-CBF**