



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTEBOL

COMISSÃO DE ARBITRAGEM

Ofício nº 966/CA-CBF/2020

Rio de Janeiro/RJ, 26 de março de 2020.

Da CA-CBF

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

Assunto: Sugestão de atividades Pilar Mental CBF

Prezados Presidentes,

Conforme já informamos em vídeo disponibilizado nos grupos SENAF 2020, toda a estrutura da Arbitragem Brasileira está buscando desenvolver atividades que possam minimizar os efeitos negativos provocados pela quarentena imposta pela pandemia da CORVID-19. E isso envolve as todos os pilares da arbitragem.

Assim, temos a satisfação de transmitir as sugestões de atividades elencadas pelo Pilar Mental da estrutura, que foram elaboradas por profissionais que coordenam a área de psicologia da arbitragem, em suas federações.

No exposto a seguir, tivemos a participação dos seguintes estados: Bahia, Ceará, Goiás, Maranhão, Mato Grosso, Pará, Piauí, Santa Catarina e São Paulo.

Seguem as orientações, conforme documento recebido pela Coordenadora do Pilar Mental da CBF, Dra. Marta Aparecida Magalhães de Sousa CRP-06/24728.1

SUGESTÕES DE ATIVIDADE DO PILAR MENTAL

- Visitar/fazer tour online a museus;
- Acompanhar a exibição online de espetáculos de teatro e festivais de música;
- Realizar atividades de decoração e artesanato a partir de tutoriais online;
- Assistir a filmes e séries;
- Ler livros e revistas;
- Jogar palavras cruzadas, caça palavras e sudoku.
- Ampliar do conhecimento a partir de cursos ofertados gratuitamente no período da quarentena (cursos de idiomas, de instrumentos musicais, comunicação, administração, informática, futebol etc.).
- Realizar atividades lúdicas/ criativas em casa, compartilhando com outras famílias, via chamada de vídeo.



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTEBOL

COMISSÃO DE ARBITRAGEM

APLICATIVOS

Meditação: diversos aplicativos disponibilizam sessões de meditação, com exercícios de relaxamento e músicas tranquilizantes.

- Meditopia
- One-Moment Meditation
- Sattva
- Zen

Treinamento cerebral: desafios para desafiar a memória, a linguagem e o pensamento crítico.

- Fit Brains Trainer
- Luminosity
- Peak - Treinamento cerebral

PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

- Contação de histórias no Instagram.
- Filmes e desenhos animados.
- Livros e revistas em quadrinhos.
- Atividades de pintura.
- Atividades com bolas e balões.
- Atividades criativas dentro de casa.

DICAS PARA A ARBITRAGEM

- Estudo das regras 2019/20.
- Análise de jogos minuto a minuto
- Análise dos lances polêmicos e discussão em grupos, tendo como referência as regras atualizadas.
- Continuação da rotina de treinamento físico em casa.
- Realização de trabalhos focados na Autorregulação Esportiva (escala de sensação).
- Continuidade dos estudos nos grupos de pertencimento e formulação de novas atividades que possam auxiliar a uma melhor adaptação durante o período de quarentena.



No período de quarentena, serão realizados atendimentos em grupo e/ou individual de Psicologia. Organize seu grupo e entre em contato pelo aplicativo Whatsapp para agendar o seu horário.

OUTRAS DICAS

- Aproveite para finalizar aquele projeto em casa ou aquela atividade que tem adiado.
 - Ex.: consertar algo, organizar o quarto ou separar roupas para doação.
- Crie uma rotina com a sua família e realize atividades em conjunto.
 - Ex.: jogar jogos de tabuleiro, ver filmes, conversar, ler com as crianças ou preparar uma refeição juntos.



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTEBOL COMISSÃO DE ARBITRAGEM

- Estabeleça para seus filhos limites de tempo para a utilização de aparelhos eletrônicos.
- Faça videoconferências com familiares, amigos e colegas de trabalho.
- Reflita sobre suas relações com seus familiares e sua importância para você.
- Escute músicas que você gosta.
- Faça backups de arquivos importantes do celular e computador.
- Ajuste a prática de exercícios físicos ao espaço que lhe cabe durante o período de quarentena.
- Determine um horário para estudar as questões do Pilar Técnico.
- Oriente pessoas próximas sobre aspectos de higiene que visem a minimizar risco de contaminação.

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

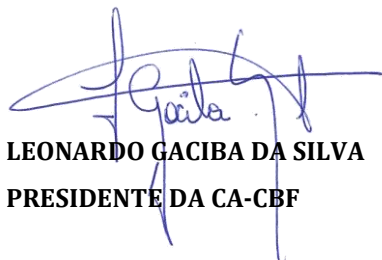
Tania Leandra Bandeira CRP-06/126664

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