

Bruxelas, 24 de abril de 2026
(OR. en)

7935/26

SPORT 16

NOTA

de:	Presidência
para:	Comité de Representantes Permanentes/Conselho
Assunto:	Saúde mental no desporto: da resiliência individual à responsabilidade do sistema
	– <i>Troca de pontos de vista</i>

Junto se envia, à atenção das delegações, uma nota de orientação da Presidência sobre o assunto em epígrafe, na perspectiva da troca de pontos de vista que terá lugar na reunião do Conselho (Educação, Juventude, Cultura e Desporto) de 12 de maio de 2026.

Saúde mental no desporto: da resiliência individual à responsabilidade do sistema**Contexto**

A saúde mental no desporto é uma prioridade emergente em toda a União Europeia. No âmbito do Plano de Trabalho da UE para o Desporto (2024-2027), a saúde mental é reconhecida como uma dimensão importante da política do desporto, associada à participação, ao desempenho e à sustentabilidade a longo prazo do setor do desporto¹. Os debates realizados entre os Estados-Membros na reunião de fevereiro de 2026 ao nível dos diretores-gerais do Desporto puseram ainda mais em evidência a necessidade de reforçar as abordagens coordenadas da saúde mental no desporto em toda a Europa.

A saúde mental no desporto refere-se a mais do que à simples ausência de doença mental²; abrange componentes afetivos, cognitivos e funcionais, incluindo a capacidade que as pessoas têm para dar resposta às situações, manter relacionamentos e funcionar eficazmente no quotidiano. Embora seja amplamente reconhecido que o desporto pode contribuir de forma positiva para o bem-estar mental ao longo da vida, os Estados-Membros fizeram notar, na referida reunião, que os desafios em matéria de saúde mental podem afetar a participação, o desempenho e a dedicação a longo prazo no desporto.

¹ Conselho da União Europeia. (2024). Resolução do Conselho e dos Representantes dos Governos dos Estados-Membros, reunidos no Conselho, sobre o Plano de Trabalho da União Europeia para o Desporto (1 de julho de 2024-31 de dezembro de 2027) (C/2024/3527.) [Jornal Oficial da União Europeia, C/2024/3527](#)

² Organização Mundial da Saúde. (2004). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice* [Promover a saúde mental: conceitos, dados emergentes, prática]. [Organização Mundial da Saúde](#)

Os dados científicos e os debates estratégicos indicam que a participação em ambientes competitivos pode expor os atletas, os treinadores e a mão de obra no setor do desporto em geral a pressões psicológicas consideráveis³. Esses desafios registam-se frequentemente em relação aos principais pontos de transição, como os processos de seleção e exclusão de atletas, os períodos de lesão e de reabilitação e a fase de transição para o fim das carreiras desportivas, bem como durante as fases de aumento das exigências em matéria de desempenho, com implicações para o bem-estar psicológico e a saúde mental. Os treinadores e os agentes desportivos (juízes e árbitros) também são afetados, ao operarem em ambientes de alta pressão caracterizados por cargas de trabalho elevadas, funções complexas e, em alguns casos, precariedade laboral. Essas condições podem contribuir para o esgotamento profissional, a redução do bem-estar e outros problemas de saúde mental, com implicações para a retenção e, potencialmente, para o recrutamento e o desenvolvimento da mão de obra desportiva.

Por toda a UE, foram desenvolvidas várias iniciativas para enfrentar estes desafios, incluindo atividades de sensibilização, educação e formação para treinadores, acesso a serviços de apoio psicológico, medidas de salvaguarda e apoio à carreira dupla. Esses esforços contribuíram para o reconhecimento cada vez maior da saúde mental como uma dimensão importante da política do desporto, tendo pelo menos um Estado-Membro introduzido dotações de financiamento plurianuais para intensificar os esforços de combate às doenças mentais em ambientes desportivos.

Rumo a uma perspetiva política mais ampla

Na reunião de fevereiro de 2026 ao nível dos diretores-gerais do Desporto, os Estados-Membros reconheceram que a saúde mental no desporto está estreitamente relacionada não só com fatores individuais, mas também com os ambientes em que o desporto tem lugar. As condições de treino, as culturas organizacionais, as estruturas de competição, as práticas de governação e os percursos profissionais moldam as experiências dos atletas, treinadores e agentes desportivos.

³ Presidência cipriota do Conselho da União Europeia. (5 de fevereiro de 2026). Documento de referência intitulado *Mental health of athletes and coaches across participation and lifespan* [Saúde mental de atletas e treinadores ao longo da participação e do ciclo de vida]. Reunião ao nível dos diretores-gerais do Desporto da UE, Centro de Conferências Filoxenia, Nicósia, Chipre.

Embora as abordagens atuais se centrem frequentemente no reforço da resiliência e das capacidades de resposta individuais, é cada vez mais reconhecido que essas medidas, por si só, podem não ser suficientes. Além disso, o estigma associado à saúde mental em contextos desportivos, incluindo a percepção de fraqueza, pode desencorajar a procura de ajuda e limitar a eficácia das medidas existentes. A experiência adquirida noutros domínios de intervenção mostra que as melhorias sustentadas em desafios sociais complexos, incluindo a atividade física e o bem-estar, exigem frequentemente uma atenção às condições estruturais, a par dos comportamentos individuais. A saúde mental é influenciada pelas condições criadas nos sistemas desportivos, incluindo a intensidade e a organização da competição, as expectativas quanto ao desempenho e o nível de apoio disponível em todo o percurso desportivo. Nos casos em que estes sistemas exigem continuamente elevados níveis de resiliência por parte das pessoas, é necessário examinar as condições que criam essa necessidade.

Nesta perspetiva, surge uma consideração estratégica fundamental: de que forma é que se poderá conceber ou adaptar os sistemas desportivos para reconhecer a capacidade e os limites humanos em relação à carga de trabalho, à recuperação e às exigências em termos de desempenho, e para garantir que estes sejam respeitados. Tal inclui condições de apoio em que o bem-estar e o desempenho se possam reforçar mutuamente, reduzindo assim a necessidade de adaptação psicológica constante por parte dos atletas, treinadores e agentes desportivos.

Deste ponto de vista, a atenção ao bem-estar dos atletas, treinadores e agentes desportivos reforça o desenvolvimento e os resultados em termos de desempenho, em vez de os enfraquecer. Tal como se fez notar na reunião de fevereiro ao nível dos diretores-gerais do Desporto, é importante distinguir entre comportamentos de desempenho e saúde mental, salientando que a atenção prestada à saúde mental não prejudica o desempenho.

A abordagem estratégica proposta complementa os esforços existentes ao dar maior importância à prevenção, à responsabilidade organizacional e à qualidade dos ambientes desportivos. Além disso, convida a uma reflexão sobre o equilíbrio entre o reforço da resiliência individual e a resposta às condições estruturais que moldam a saúde mental, como a participação, o desempenho, o bem-estar e a retenção. Salienta ainda a importância de se considerar a saúde mental no desporto como uma responsabilidade partilhada entre os diferentes intervenientes e domínios de intervenção, incluindo as organizações desportivas, os sistemas educativos e as estruturas de saúde pública, reconhecendo simultaneamente o papel dos sistemas desportivos na definição dessas condições. O reforço da coordenação entre esses domínios pode apoiar abordagens mais sustentáveis e preventivas da saúde mental no desporto.

Papel da União Europeia e dos Estados-Membros

No âmbito das suas competências, a União Europeia pode apoiar os Estados-Membros facilitando a cooperação, o intercâmbio de conhecimentos e o desenvolvimento de abordagens partilhadas. Tal poderá incluir:

- a promoção do intercâmbio de abordagens e práticas baseadas em dados concretos, que tenham sido monitorizadas e avaliadas;
- o reforço das interligações entre a política do desporto e as iniciativas mais gerais da UE nos domínios da saúde, da educação e da inclusão social;
- o apoio ao desenvolvimento das capacidades dos treinadores, dos agentes desportivos e das organizações desportivas;
- a promoção de uma abordagem coordenada em matéria de salvaguarda, condições de trabalho e bem-estar dos atletas, treinadores e agentes desportivos.

As ações deste tipo podem contribuir para uma abordagem mais coerente e integrada da saúde mental no desporto em toda a UE.

Troca de pontos de vista

Convidam-se os ministros a apresentarem as suas observações sobre as seguintes perguntas (os contributos não deverão exceder três minutos):

1. Como podem os Estados-Membros continuar a desenvolver ou reforçar as políticas e práticas desportivas de molde a assegurar que os ambientes desportivos sejam concebidos para reduzir a pressão psicológica e apoiem simultaneamente o bem-estar mental dos atletas, treinadores, agentes desportivos e da mão de obra no setor do desporto em geral? Está a par de boas práticas ou exemplos que possam ser partilhados com outros Estados-Membros neste domínio?
2. Que ações ou formas de cooperação da UE poderiam apoiar melhor os Estados-Membros na resposta aos desafios em matéria de saúde mental e na promoção do bem-estar no desporto?