

Prestação  
De Contas  
Junho | Julho | Agosto

**CUIDAR**  
**2019**



# RESUMO PRESTAÇÃO DE CONTAS JUNHO | JULHO | AGOSTO



## Programa de Suporte à Decisão

Nos meses de Junho, Julho e Agosto foram realizados 20 PSDs, totalizando em 49 no ano.



## Capacitações

Foram realizadas 3 capacitações nos meses de Junho, Julho e Agosto



## Atendimentos CUIDAR

Em Junho, julho e agosto foram realizados 2384 atendimentos dentre as especialidades do CUIDAR (Medicina, Psicologia, Fisioterapia, Massoterapia e Nutrição).



## Monitoramento diário

Aprimoramento do monitoramento das modalidades, tornando-o mais dinâmico e de fácil visualização.



## Avaliações Vôlei e Basquete Profissional

Realização de avaliações e exames dos atletas profissionais das modalidades Basquete e Voleibol em parceria com **com IORJ, Hermes Pardini e COB**



## Avaliação Meio de Temporada

de todas as modalidades. Foram atendidos 550 atletas, totalizando em 87% de todos atletas atingidos. Além disso houve uma melhora significativa no tempo de entrega do relatório, sendo a média de dias de entrega, que girava em torno de 25 dias, reduzida a 5.

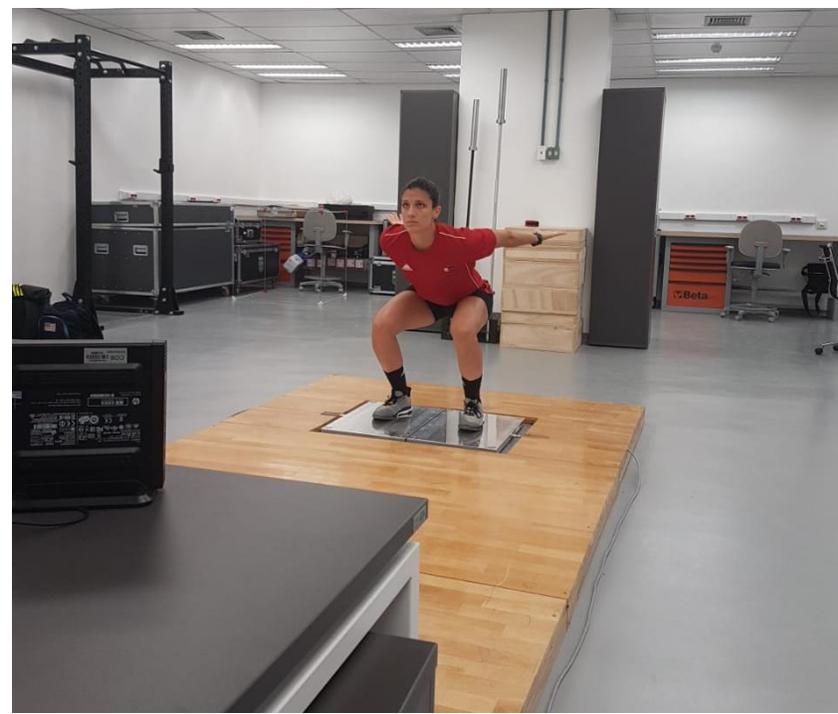
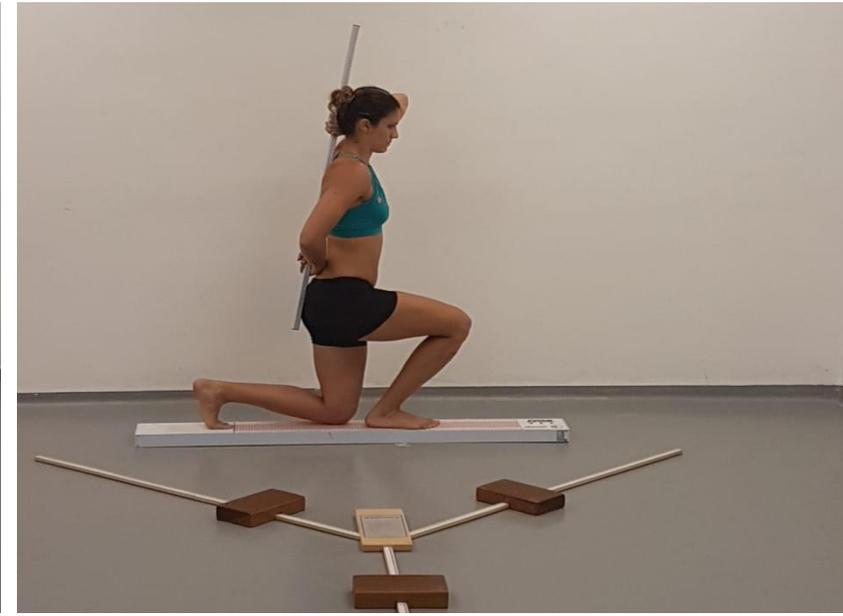


CUIDAR



# Avaliações

# Avaliação Voleibol Profissional em parceria com COB

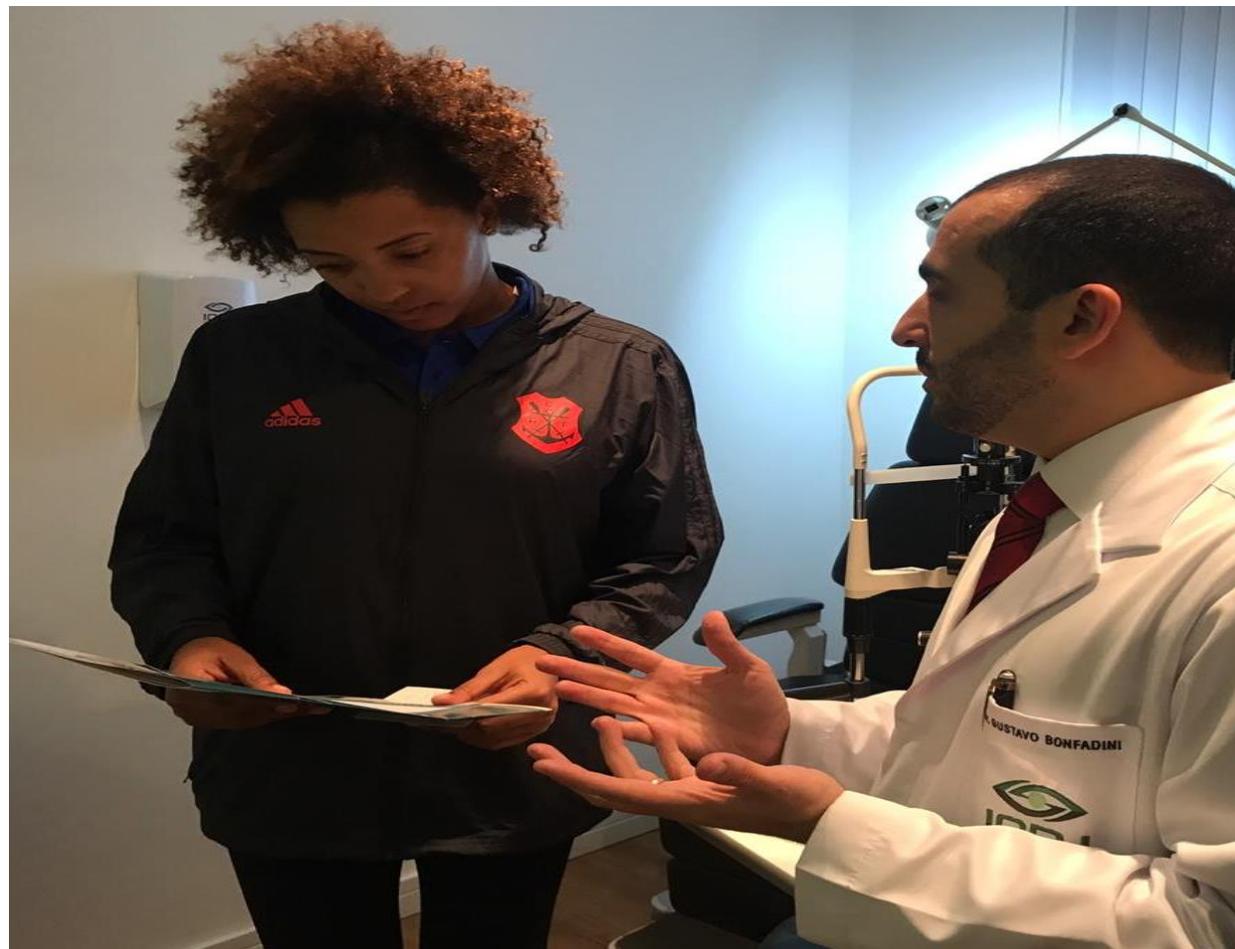
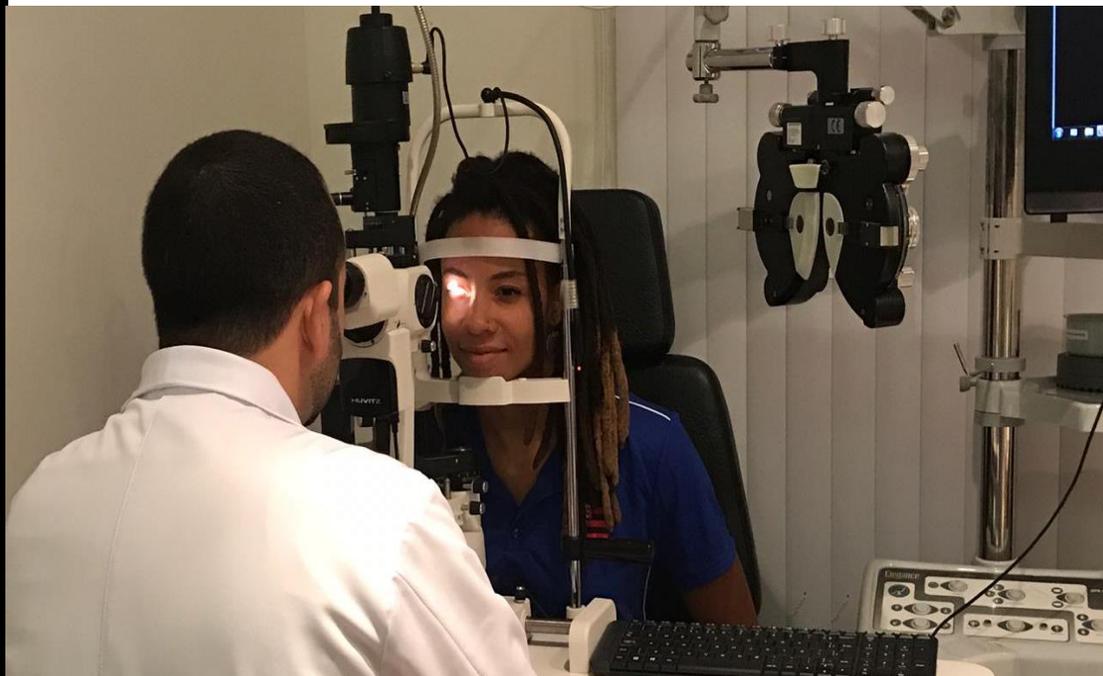


# Avaliação Basquete Profissional em parceria com COB





# Acompanhamento Voleibol – Avaliação Oftalmológica em parceria com IORJ das Atletas Profissionais



# Acompanhamento Voleibol – Exames Odontológicos das Atletas Profissionais





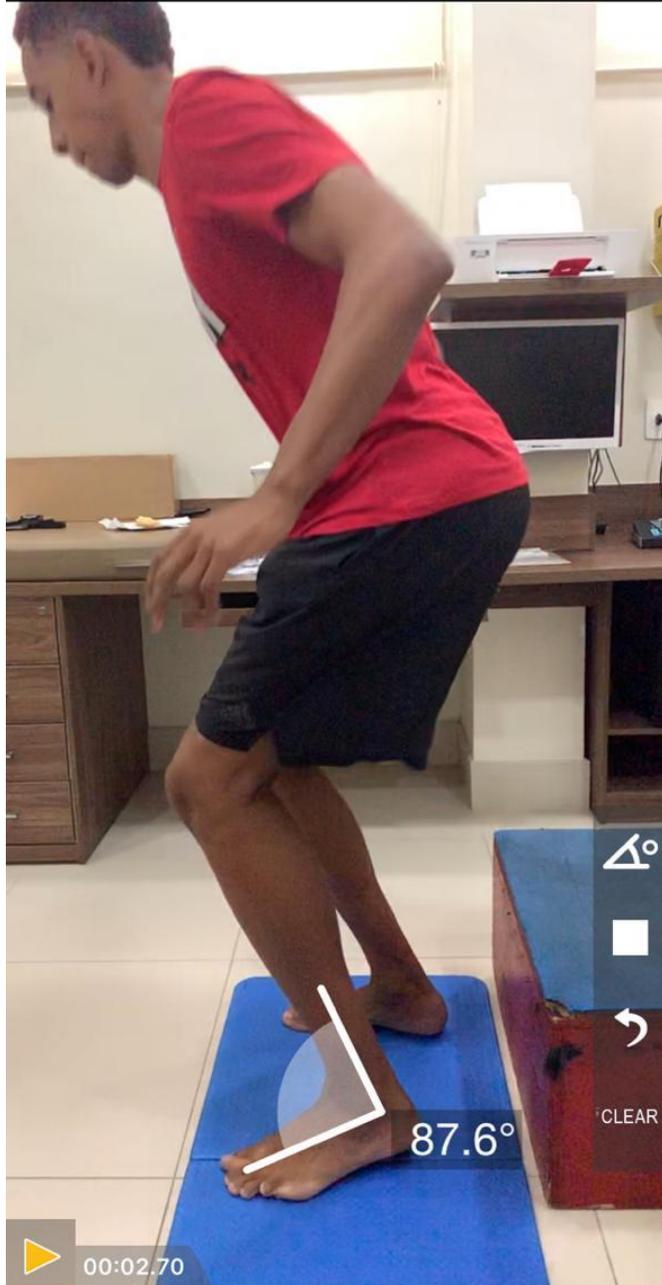
# Acompanhamento Vôlei– Exames de sangue, em parceria com Hermes Pardini, das Atletas Profissionais



# Acompanhamento Basquete – Exames em parceria com Hermes Pardini dos Atletas Profissionais



# Acompanhamento Basquete– Avaliação Fisioterápica dos Atletas



# Monitoramento

- Aprimoramento do monitoramento das modalidades por meio do programa Power BI, tornando-o mais dinâmico e de fácil visualização



# Monitoramento de Treinos - Relatório Diário da Equipe



## CUIDAR

### Data

Sexta-Feira, 30/8

### Atleta

Selecconar tudo

### Médias

**460,00**

Carga (PSE x Duração)

**4,62**

PSE

**14,43**

TQR

**7,00**

Sono (h)

**6,86**

Qualidade Sono

Atleta	Dia, Data	TQR	Horas sono	Qualidade sono	Lesão	Observações (PRE)	PSE	Observações (POS)	
Gabriela Regly	Sexta-Feira, 30/8	15	8	7					
	Sexta-Feira, 30/8	15	5	8					
	Sexta-Feira, 30/8						6		
	Sexta-Feira, 30/8						2		
	Sexta-Feira, 30/8						4		
	Sexta-Feira, 30/8	15	6	6					
	Sexta-Feira, 30/8						2		
	Sexta-Feira, 30/8						3		
	Sexta-Feira, 30/8	15	9	8					
	Sexta-Feira, 30/8	12	6	6					
	Sexta-Feira, 30/8	14	7	7					
	Sexta-Feira, 30/8							6	
	Sexta-Feira, 30/8							7	
	Sexta-Feira, 30/8	15	8	6					
	Sexta-Feira, 30/8					E lombar		4	
	Sexta-Feira, 30/8					Epicondolite s nos dois bracos		6	Sem resistencia na agua e setindo muita dor nas lesoes, ainda mais no ombro hoje
	Sexta-Feira, 30/8					Ombro		5	E lombar
Sexta-Feira, 30/8					Ombro		5		
Sexta-Feira, 30/8					Ombro		8		



**CUIDAR**

# Monitoramento de Treinos - Relatório Diário da Equipe



Data

Sexta-Feira, 30/8

Atleta

Médias

**460,00**

Carga (PSE x Duração)

**4,62**

PSE

**14,43**

TQR

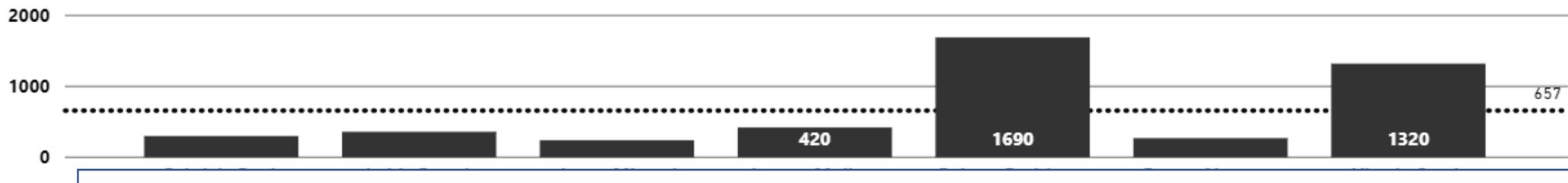
**7,00**

Sono (h)

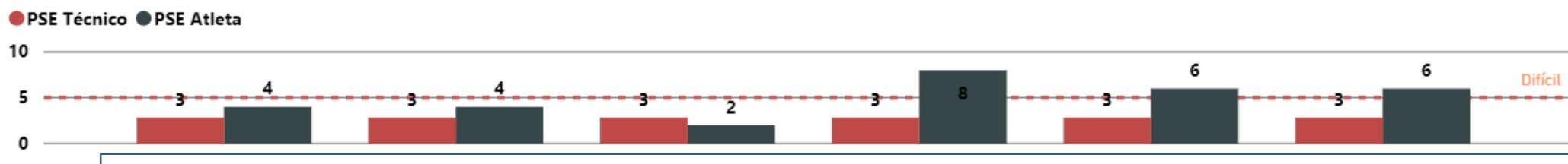
**6,86**

Qualidade Sono

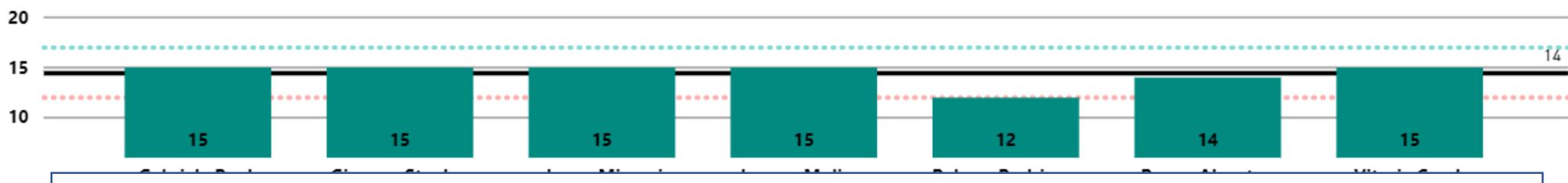
## Carga do dia (PSE x duração)



## PSE Técnico x PSE Atleta (Treino piscina)



## TQR



## Sono





# Relatório Pré-Treino por Atleta

## CUIDAR

Data

26/08/2019 02/10/2019



Atleta



Resumo do Período

24

Número de Respostas

11160

Carga Total Semana (...)

5,33

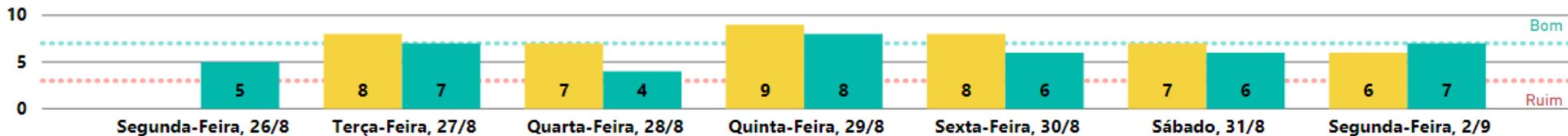
PSE (Média)

13,56

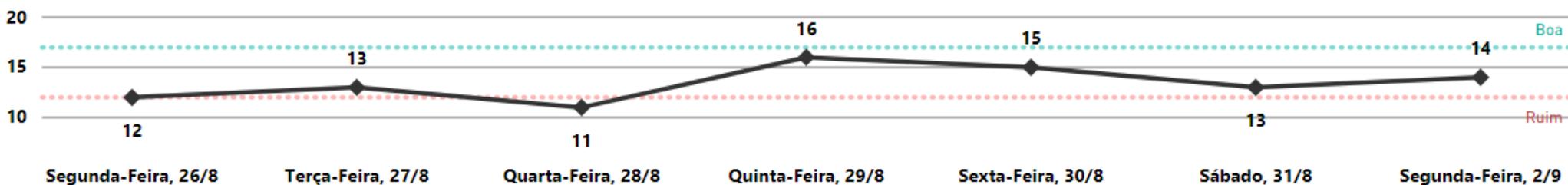
TQR (Média)

### Sono

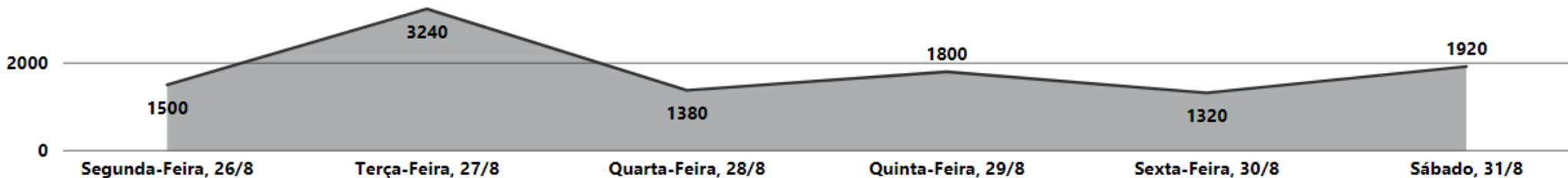
● Horas ● Qualidade



### TQR



### Carga



Dia, Data	Momento da resposta	Lesão	Observações importantes (PRE)	Observações importantes (POS)
Segunda-Feira, 26/8	POS preparação física			
Segunda-Feira, 26/8	PRE			
Terça-Feira, 27/8	POS treino tarde			
Terça-Feira, 27/8	PRE			
Quarta-Feira, 28/8	POS preparação física			
Quarta-Feira, 28/8	POS treino tarde			



# CUIDAR

## Relatório Pós-Treino por Atleta



Data

23/08/2019 02/09/2019

Atleta

Resumo do Período

**16**  
Número de Respostas

**4500**  
Carga Total Período (PS...)

**3,22**  
PSE (Média)

**16,14**  
TQR (Média)

**7,71**  
Qualidade Sono (Média)

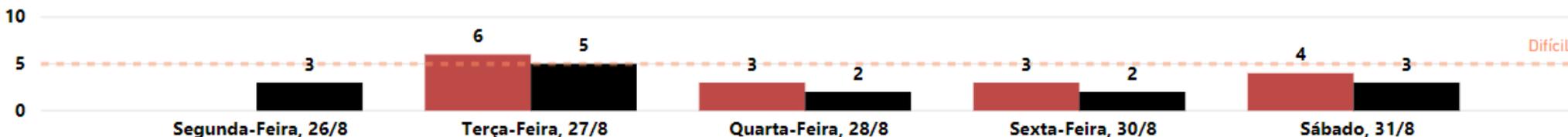
### Número de Inteiros e Piscinas

● Inteiros ● Piscinas

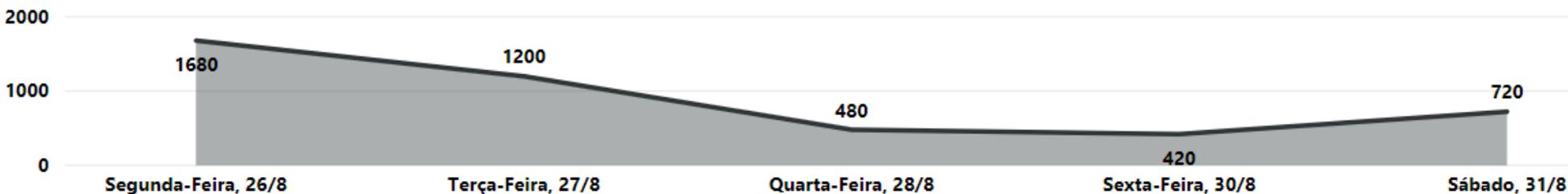


### PSE Técnico x PSE Atleta

● PSE Técnica ● PSE Água

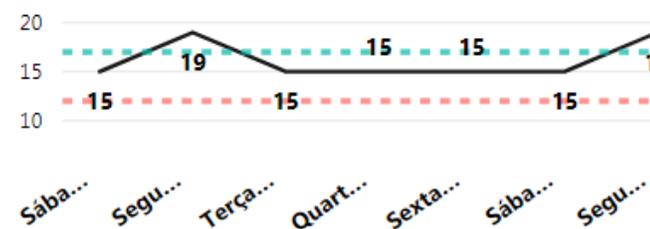


### Carga



Dia, Data	Momento da resposta	Lesão	Observações importantes (POS)
Sábado, 24/8	PRE		
Segunda-Feira, 26/8	POS preparação física		
Segunda-Feira, 26/8	POS treino tarde		
Segunda-Feira, 26/8	PRE		
Terça-Feira, 27/8	POS treino tarde		
Terça-Feira, 27/8	PRE		

### TQR



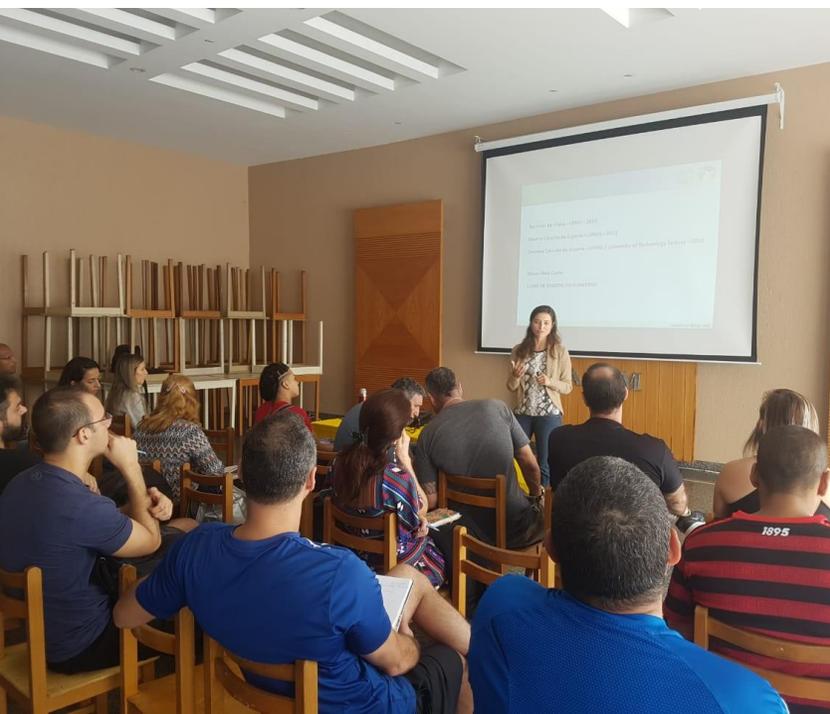
# Capacitações



- Realização de **2 capacitações no mês de agosto:**
  - **Palestra “Recuperação de Atletas após treinos e jogos”**, realizada pela Doutora Carolina Wilke, coordenadora Científica do CUIDAR em parceria com SONAFE
  - **Curso sobre “A Importância da Recuperação Pós-treino no Esporte”** realizado em parceria CREF ministrado pela Doutora Carolina Wilke, coordenadora do CUIDAR.



# Curso "A Importância da Recuperação Pós-treino no Esporte"



# Recuperação de Atletas após treinos e jogos: Evidências e Desafios



# Avaliações Meio de Temporada

- Em Julho encerram-se as Avaliações de Meio de Temporada. Foram atendidos **550** atletas, totalizando em 87% de todos atletas atingidos. Além disso houve uma melhora significativa no tempo de entrega do relatório, sendo a média de dias de entrega reduzida a 5 dias, a qual antigamente girava em torno de 25 dias.

## AVALIAÇÕES FÍSICAS – Meio de Temporada

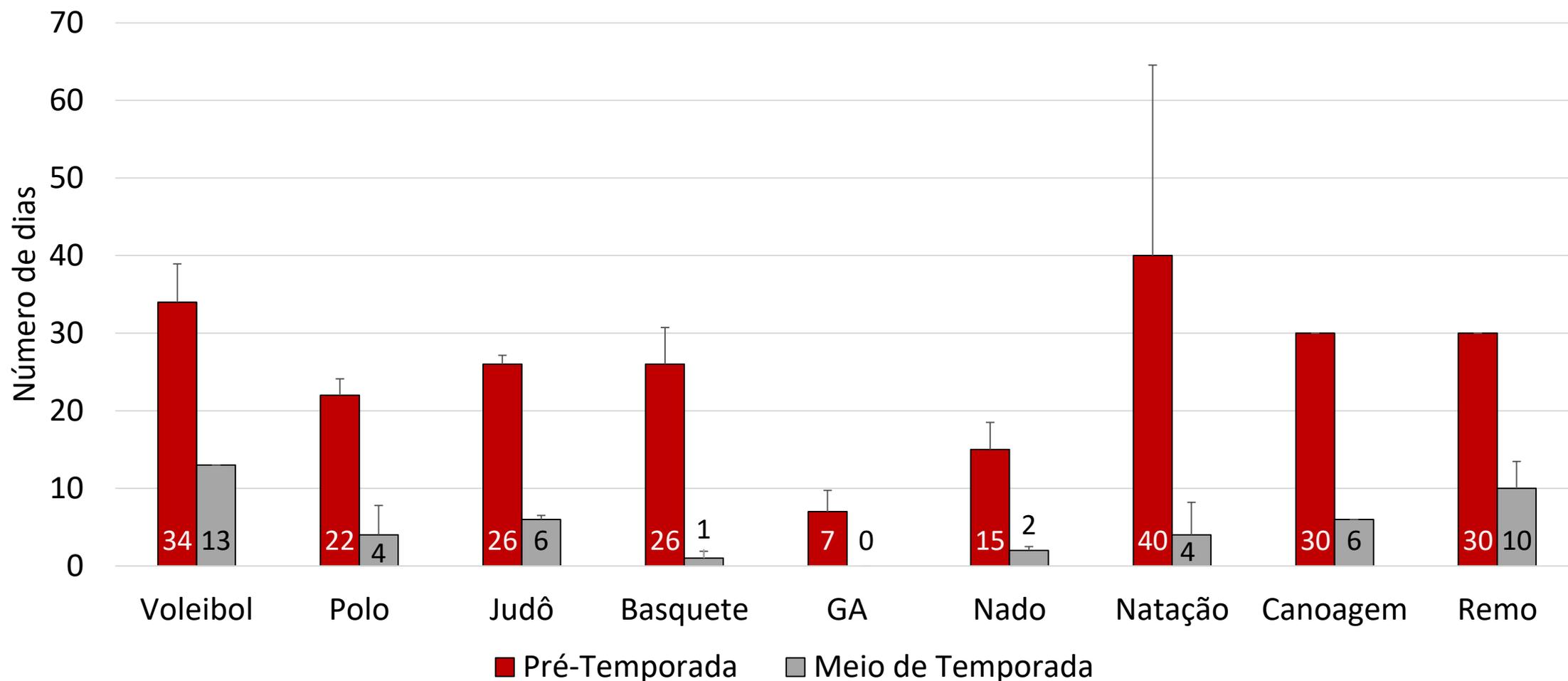
A partir dela conseguimos avaliar o estado de saúde do atleta e aspectos chave para os treinamentos subsequentes, além da evolução em relação à pré temporada. Estudantes Voluntários foram chamados para auxiliar nos processos.



## Percentual de Avaliados Meio de Temporada

Modalidade	Número de atletas aptos/direcionados para avaliação	Atletas avaliados	Percentual de avaliados
Basquete	69	65	94%
GAF	25	25	100%
GAM	13	13	100%
Nado	34	34	100%
Natação	192	156	81%
Polo Feminino	21	21	100%
Polo Masculino	41	36	88%
Canoagem	9	8	89%
Remo	82	73	89%
Judô	46	38	83%
Volei Feminino	52	40	77%
Volei Masculino	45	41	91%
Total	629	550	87%

## Número médio de dias entre a realização e envio para a modalidade

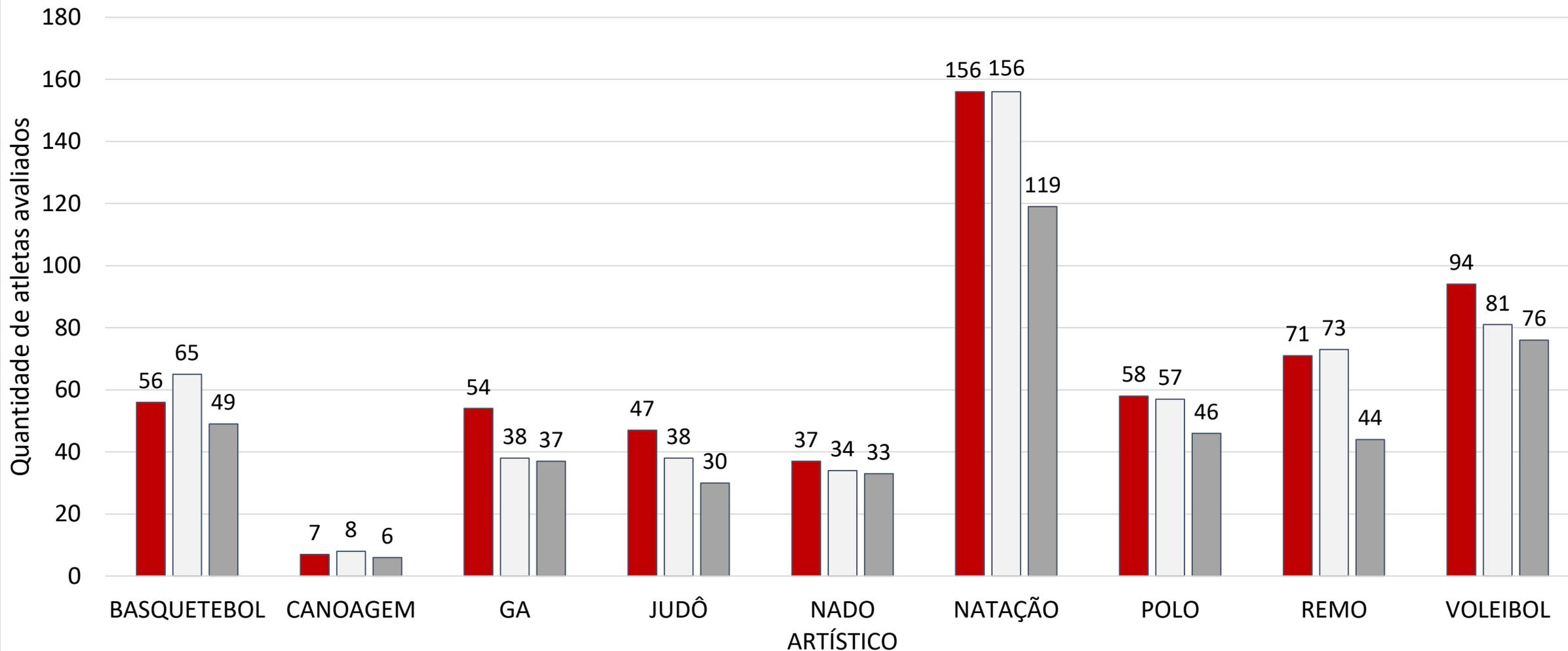


**Pré-Temporada:**  
Média: **24** dias  
DP: **13** dias

**Meio de Temporada:**  
Média: **5** dias  
DP: **5** dias



## Quantidade de atletas Avaliados – Temporada 2019



- Avaliação Pré-Temporada
- Avaliação Meio de Temporada
- Reavaliados

- **580** atletas avaliados na Pré-Temporada
- **550** atletas avaliados no Meio de Temporada
- **440** reavaliados

# Atendimentos

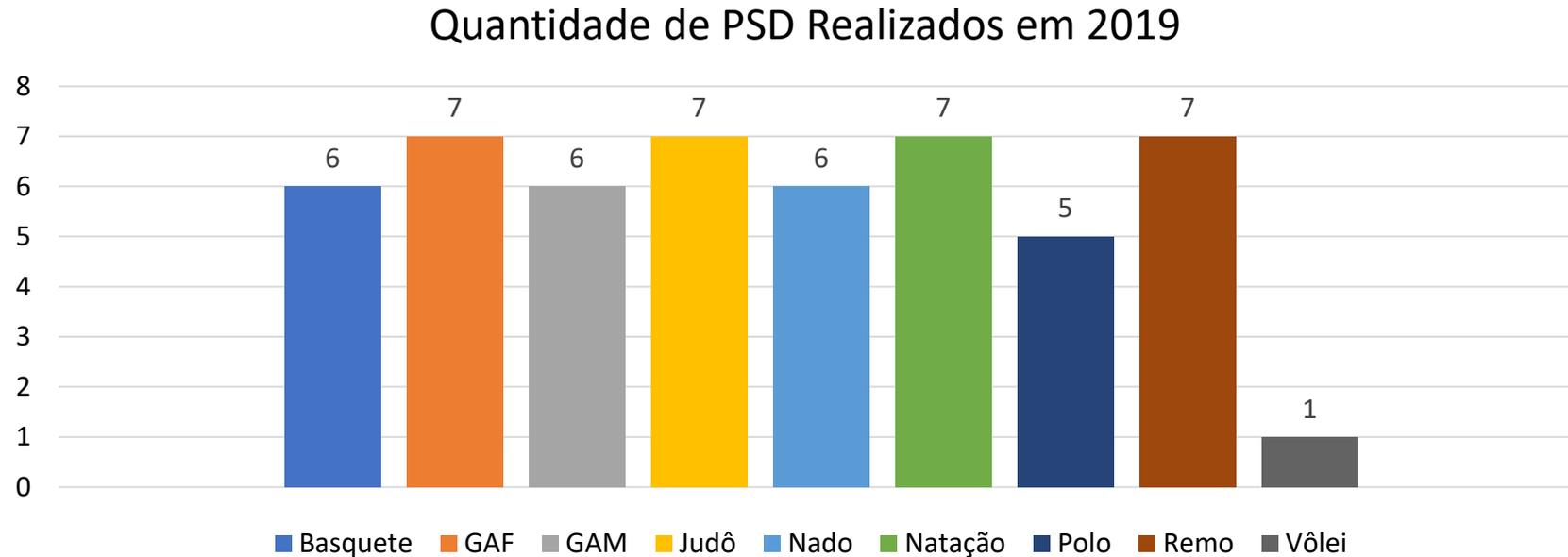


## ATENDIMENTOS CUIDAR 2019

	Nutrição	Medicina	Fisioterapia	Massoterapia	Psicologia
Janeiro	37	62	244	210	76
Fevereiro	26	73	286	247	61
Março	35	96	301	252	42
Abril	24	105	473	253	40
Maio	38	77	476	251	59
Junho	33	96	421	196	45
Julho	18	80	500	172	23
Agosto	35	55	419	238	53
<b>Total</b>	<b>246</b>	<b>644</b>	<b>3120</b>	<b>1819</b>	<b>399</b>

**Total: 6228 Atendimentos**

# PROGRAMA DE SUPORTE À DECISÃO (PSD)



Reunião mensal com a equipe multidisciplinar, técnicos e gestores das modalidades para integrar e alinhar os conhecimentos e ações, visando aprimorar o processo de formação e desenvolvimento de atletas de rendimento.

**Total: 49 PSDs**