

RECIBO DE PAGAMENTO A AUTÔNOMO – RPA 02

Recebi da Associação da Ginástica de Trampolim de Contagem, CNPJ 32026741/0001-38, a importância de R\$ 400,00 (Quatrocentos reais), pela prestação de serviços de Psicologia – sessões em grupo, na cidade de Contagem/MG, no mês de **MAIO DE 2025**, referente ao Projeto Trampolim - Termo de Fomento 005/2024 P.A. 006/2024.

Discriminação de valores para o pagamento dos serviços prestados:

Valor Bruto	R\$ 1.100,00	
Desconto INSS (11% x Valor Bruto)	R\$ 121,00	
Desconto IRRF	R\$ 0,00	código receita: 0588
Desconto ISS (5 % x Valor Bruto)	R\$ 0,00	
Desconto		
Valor a pagar	R\$ 979,00	
	-	

Nome completo: ALINE NASCIMENTO BARCELLOS

CPF: 084.303.156-59 - Número de Registro: CRP-04 / 80290

- Nº do PIS: 20655394812

Inscrição municipal Contagem: 72227374

Data Nascimento: .06/06/1989

Endereço: AV MARECHAL CASTELO BRANCO 185 AP 803 BL 3

BAIRRO JK - CEP:32310-010 - CONTAGEM, MG

Contagem, 02 de junho de 2025.

Aline Nascimento Barcellos

ALINE NASCIMENTO BARCELLOS

Comprovante de Pix enviado

CAIXA

Valor	Data
R\$ 979,00	02/06/2025 20:33:34

 Pix realizado com sucesso!

Dados do receptor

Nome
ALINE NASCIMENTO BARCELLOS

CPF
*****.303.156-****

Instituição
BANCO DO BRASIL S.A.

Dados do pagador

Nome
ASSOC GIN TRAMPOLIM DE CONTAGEM

CNPJ
37.026.741/0001-38

Instituição
CAIXA ECONÔMICA FEDERAL

Dados da transação

Situação
Efetivado

Valor
979,00

Data/ Hora
02/06/2025 - 20:33:34

Descrição
Psicologa

ID transação
E00360305202506022332980bec9c174

Código da operação
47647371271

Chave de segurança
HRCX5HT7GC5GW432

Chave Pix
08430315659

 Você poderá consultar futuramente essa e outras transações no item "Minhas Transações", opção "Consultas - Comprovantes".

Caso tenha dúvidas ou não reconheça esta transação, entre em contato com o Atê CAIXA e informe o ID da Transação presente neste comprovante.

Atê CAIXA: 4004 0104 (Capitais e Regiões Metropolitanas)
Atê CAIXA: 0800 104 0 104 (Demais regiões)
Pessoas com deficiência auditiva: 0800 726 2492
SAC CAIXA: 0800 726 0101
Ouvidoria: 0800 725 7474



Aline Nascimento Barcellos

PSICÓLOGA

Intervenção Psicológica no Projeto Ginástica de Trampolim de Contagem: Relatório Técnico

O projeto de atendimento psicológico para atletas e equipe da ginástica de trampolim tem como objetivo proporcionar suporte e cuidado referente à saúde mental. O que reflete diretamente na produtividade, melhor desempenho e aproveitamento das potencialidades humanas dos sujeitos envolvidos. Considerando as necessidades humanas em todas as suas dimensões. Atendendo a cada sujeito de forma individual e personalizada respeitando suas próprias demandas e subjetividades. Proporcionando assim um melhor rendimento e desenvolvimento no âmbito esportivo e pessoal.

Partindo do pressuposto que a mente influencia e gere a nossa vida, minha proposta é que através da psicologia possa direcionar a mente a favor do esporte a fim de obter melhores respostas aos treinos e performance. Meu objetivo é compreender as demandas emocionais e físicas que cada atleta apresenta e a partir delas conduzir o processo terapêutico. Criando a possibilidade e capacidade de elaboração dos atravessamentos diários, evitando assim que esses fatos mal elaborados e traumas sofridos se apresentem como sintomas físicos.

Desenvolvi um programa de treinamento fazendo o uso e a combinação de técnicas adaptadas para atletas. Onde é realizada uma análise detalhada do desempenho de cada atleta e a partir disso elegemos quais técnicas são necessárias diante dos desafios vividos dentro do esporte.

Os atletas são orientados ao planejamento de metas individuais e técnicas dando objetivo e direcionamento a sua carreira a curto, médio e longo prazo. Estabelecer metas permite o desenvolvimento de novas estratégias. As metas são desenvolvidas considerando o potencialidades e baseada no progresso individual de cada atleta, evitando comparações excessivas que podem gerar uma pressão desnecessária.

As principais técnicas que utilizamos dentro da psicologia do esporte visam oferecer suporte aos atletas para o aperfeiçoamento de suas habilidades nos treinos e na preparação para os campeonatos, pressões e enfrentamentos que são exigidos dos atletas de alta performance.



Aline Nascimento Barcellos

PSICÓLOGA

Dentre essas técnicas são utilizadas manobras que auxiliam no controle e regulação das emoções, como manter a concentração mesmo diante de fatores distratores, relaxamento frente a situações onde sofrem pressões, permite então que o atleta tenha um maior controle sobre o próprio corpo diante de cada situação vivida, reforçando assim a sua autoconfiança. Adaptamos a essas demandas uma gama de técnicas dentre elas fundamentalmente a da respiração diafragmática, visualização e ensaios mentais, da auto fala, alongamentos, Mindfulness entre outras técnicas que possibilitam bem estar físico e emocional.

Os atletas devem incluir o controle da ansiedade com a prática de técnicas como parte fundamental do treinamento. A performance física é importante, mas o **treino mental** faz parte da composição como parte essencial para o alcance dos resultados esperados. Permitindo que o sujeito se mantenha no controle de suas emoções direcionando-as a seu favor ganhando assim equilíbrio, autoconfiança e domínio sobre seus impulsos.

Quando estamos num estado de tensão e ansiedade o nosso corpo sofre várias modificações e fica difícil de conseguirmos controlar, alterações físicas, mentais, cognitivas (raciocínio), emocionais e comportamentais. O que interfere diretamente na execução do atleta, gerando; alteração de visão, batimento cardíaco, capacidade de respiração (a respiração fica mais curta), as mãos suam, frio na barriga, embrulho no estômago, tremor, alteração na capacidade de raciocínio, na tomada de decisão estratégica, foco e concentração.

Como fator de proteção à saúde e bem estar físico e mental, meu objetivo é trabalhar com os fatores que desencadeiam a ansiedade, estresse, angústias entre outras questões que possam se apresentar. Realizando assim de forma preventiva e ativa um trabalho que visa o desenvolvimento de habilidades onde os atletas aprendam a lidar e reconhecer tais circunstâncias e reconhecendo fazer com que tais emoções e situações percam a força. Proporcionando ao sujeito autonomia para lidar melhor com seus desafios enfatizando o desenvolvimento e crescimento pessoal fortalecendo assim a mente e o corpo.

Para alcançarmos tudo isso é essencial que cada atleta compreenda seus potenciais e limites, buscando apoio e orientação da comissão técnica e especialistas para desenvolver estratégias eficazes de enfrentamento e superação.

Nome dos presentes	Data nascim.	50170	50190	50180	50151	50151	50102	50122	50122	50166	Assinatura do atleta
Ana Luiza Pereira Soares	09/03/2004	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Ana Luiza Pereira Soares.
Vinicius Celestino	01/02/2003	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Vinicius Luiz Souto Celestino
Deyvisson Pablo Santos Gonçalves	02/04/2005	X	X	X	F	X	X	X	X	X	Deyvisson Pablo Santos Gonçalves
Gabriela Cordeiro Rodrigues	25/04/2009										Gabriela Cordeira Rodrigues
Artur Cardoso dos Santos	14/02/2013			X	X	X	X	X	X	X	Artur Cardoso Santos
Isaac Braga Moraes	02/06/2010			X	C	X	X	X	X	X	Isaac Moraes Braga
Gabriel Rabelo Gonçalves Lima	09/01/2013		X	X	X	X	X	X	X	X	Gabriel Rabelo Gonçalves Lima
Guilherme César Brandão Estrela	12/01/2013		X	X	A	X	X	X	X	X	Guilherme César Brandão Estrela
Mathews Guilherme Lopes	08/11/2012		X	X	X	X	X	X	X	X	Mathews Guilherme Lopes M.
Wallace Sousa Celestino	06/05/2005			X	X	X	X	X	X	X	Wallace Sousa Celestino
Vitória Sadek Oliveira	09/03/2009			X	X	X	X	X	X	X	Victoria Sadek Silva Oliveira

PSICÓLOGA: ALINE BARCELOS - CRP-04 / 80290 - CPF: 084.303.156-59 206553948-12
 Aline Nacimento Barcellos

X = PRESENÇA
 F = FALTA
 A = ATENDIDO
 C = COMPETIÇÃO