



Programa Oficial de Saúde da Mulher Atleta

Prezadas Atletas,
Prezados(as) Dirigentes e Representantes de Clubes,

A Confederação Brasileira de Beisebol e Softbol, por meio do seu **Departamento Médico de Softbol**, tem a satisfação de apresentar o **Programa Oficial de Saúde da Mulher Atleta**, uma iniciativa institucional pioneira voltada ao cuidado integral, à prevenção e à performance sustentável no softbol feminino brasileiro.

O esporte de alto rendimento exige excelência técnica, física e emocional. No contexto do esporte feminino, torna-se ainda mais essencial reconhecer e respeitar as especificidades fisiológicas, hormonais e psicossociais da mulher atleta. Com esse propósito, o programa foi estruturado para oferecer **educação contínua em saúde**, baseada na **Medicina do Exercício e do Esporte**, promovendo **autonomia, segurança e desenvolvimento humano** além do resultado competitivo.

O programa será desenvolvido por meio de um **ciclo de oito palestras educativas**, direcionadas a todas as atletas, com foco no alto rendimento a partir de 15 anos, com conteúdos adaptados à faixa etária e fundamentados em evidências científicas, com aplicação prática na rotina esportiva.

Objetivos do Programa

- Promover a saúde integral das atletas
- Prevenir doenças e lesões evitáveis
- Padronizar conceitos relacionados à saúde da mulher atleta
- Fortalecer a comunicação entre atletas, clubes e comissão técnica
- Estimular a longevidade esportiva e a transição saudável pós-carreira

Eixos Temáticos

1. Avaliação e segurança esportiva
2. Saúde e desenvolvimento feminino
3. Energia, recuperação e prevenção de lesões
4. Saúde mental e bem-estar
5. Ética, antidoping e responsabilidade
6. Longevidade esportiva



Entre os temas abordados estarão: ciclo menstrual e performance, energia e hormônios, prevenção de lesões, saúde mental, adaptação em campeonatos, riscos de suplementos e medicamentos, além de planejamento de carreira e vida pós-esporte.

O Programa reforça o compromisso institucional da CBBS com:

- Saúde da mulher atleta
- Ética esportiva
- Performance sustentável
- Desenvolvimento humano além da competição

Convidamos as atletas e seus respectivos clubes a integrarem essa iniciativa, que representa um marco no fortalecimento do softbol feminino nacional. Acreditamos que a construção de uma cultura sólida de saúde e prevenção é responsabilidade compartilhada entre atleta, clube, comissão técnica e confederação.

Contamos com o apoio e engajamento de todos para que possamos, juntos, elevar o padrão de cuidado, segurança e excelência da nossa Seleção.

Nosso primeiro encontro (online) será no dia **05 de março de 2026**.

Horário: 20h00 (horário de Brasília)

Formato: Online – Plataforma Zoom

Através do link:

<https://us02web.zoom.us/j/86729257624?pwd=4N3tkfmBbEvejzaXcinanw3fCtkNLZ.1>

Contamos com a sua participação!

Cristina Goto

Diretora de Softbol

Confederação Brasileira de Beisebol e Softbol – CBBS

Dra. Karina Hatano

Médica do Esporte

Responsável Técnica pelo Programa Oficial de Saúde da Mulher Atleta