



Muito prazer!

ANA CRISTINA IELO
PSICÓLOGA CLÍNICA
DO ESPORTE

WRTRAIL
RUNNING



Prazer, sou Ana Cristina Ielo, 54 anos, esposa, mãe, corredora e triatleta, já concluí maratona e provas longas de triatlo.

Desde 2007 atuo na psicologia do esporte, atendendo atletas amadores e profissionais de diversas modalidades, como corrida, natação, triatlo, skate, surfe, motocross, velocross, kart, tiro esportivo, vôlei de quadra, vôlei de praia, futebol, tênis, beach tênis, padel e hipismo.



Trabalho com atletas olímpicos do skate, atuando junto à Confederação Brasileira de Skate. Nesse processo, tive como resultados duas medalhas olímpicas: prata em Tóquio e bronze em Paris.

Sou especialista em treino mental de atletas de alta performance, utilizando a abordagem ACT (Terapia de Aceitação e Compromisso), amplamente validada cientificamente. Por meio dela, tenho obtido excelentes resultados com meus atletas, tanto profissionais quanto amadores.



Acompanhei, de forma virtual, atletas em Olimpíadas e Mundiais.

Atualmente, meu objetivo como psicóloga do esporte é me tornar a maior referência no Brasil em trail run e ultramaratonas.



Meus serviços:

Mentoria on-line – 1 mês

Valor individual: R\$ 850,00 (PIX) ou parcelado via link do Mercado Pago (cartão de crédito).

COMO FUNCIONA?

1. Quatro encontros on-line via Google Meet (duração: 1 hora).
2. No primeiro encontro, é realizada a anamnese e a avaliação das habilidades psicológicas.
3. Após a avaliação, definimos em conjunto as estratégias mentais que serão utilizadas.

4. Suporte via WhatsApp durante 1 mês.
5. Ebook personalizado de acordo com suas necessidades.
6. Avaliação e feedback do processo (o que funcionou e o que precisa evoluir).
7. Áudio gravado por mim com visualização da prova-alvo ou mindfulness.
8. Indicação de livros, vídeos, filmes e séries.
9. Para adolescentes ou quando necessário, inclusão de 1 sessão de orientação parental no esporte.

Mens serviços:

Sessões Individuais avulsas

Valor: R\$ 300,00

Duração: 50 minutos a 1 hora.

Orientação Parental no esporte

Duração: 1 hora e 30 minutos

Valor on line ou presencial: 450,00 reais.

Suporte whatapp após a sessão de 15 dias.

Ebook personalizado

Meus serviços:

**Palestras para assessorias
esportivas, Time esportivo,
empresas.**

Valor e duração a combinar.

Supervisão clínica para psicólogos.

Valor a combinar.

Observação:

**descontos e preços especiais
para os meus parceiros
(assessorias e profissionais
da área da saúde)**