



Módulo 1: Entender o Valor do Desporto para a Recuperação e Reintegração



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Visão Geral do Módulo

Duração: aproximadamente 3–4 horas (adaptável às necessidades da formação)

Grupo-alvo: treinadores/as desportivos/as, formadores/as, assistentes sociais e profissionais que trabalham com vítimas de tráfico

Modalidade: presencial ou blended (mista)

Metodologia: Alinhamento Construtivo – resultados de aprendizagem, métodos e avaliação totalmente integrados

Objetivo: compreender de que forma o desporto pode ser utilizado como ferramenta de recuperação, empoderamento e inclusão social

Objetivos de aprendizagem

No final deste módulo, as pessoas participantes serão capazes de:

- **Reconhecer** os benefícios psicológicos, físicos e sociais do desporto na recuperação do trauma.
- **Explicar** de que forma a atividade física contribui para a saúde mental e para a autoestima.
- **Identificar** os princípios-chave de sessões desportivas seguras, inclusivas e promotoras de empoderamento.
- **Analisar** exemplos reais de iniciativas de reintegração baseadas no desporto.
- **Refletir** sobre o seu próprio papel profissional e responsabilidades éticas.
- **Conceber** atividades desportivas simples, sensíveis ao trauma, adaptadas a vítimas de tráfico (VoT).

Porque é que o desporto importa

O desporto é mais do que exercício físico – é um caminho para a recuperação e para a pertença.

Para as vítimas de tráfico, o desporto:

- **Reconecta corpo e mente** após experiências traumáticas.
- **Constrói autoconfiança** através de objetivos alcançáveis.
- **Estimula a confiança e a cooperação** num ambiente seguro.
- **Promove a inclusão social** e o sentido de comunidade.

O papel transformativo do Desporto na Recuperação

O desporto contribui simultaneamente para:

- **Recuperação psicológica** – gestão das emoções e redução da ansiedade.
- **Restabelecimento físico** – reconstrução da força e da consciência corporal.
- **Reintegração social** – promoção da pertença, da igualdade e do respeito mútuo.

Uma abordagem holística ao desporto ajuda as pessoas sobreviventes a recuperar a autonomia, a dignidade e a esperança.



Benefícios psicológicos do desporto

- **Ajuda as pessoas sobreviventes** a recuperar o sentido de controlo e de agência sobre os seus próprios corpos.
- **Apoia a regulação emocional** e reduz a ansiedade ou o stress.
- **Reforça a autoestima e a autoconfiança** através de reforço positivo.
- **Estimula a atenção plena e a concentração**, melhorando o bem-estar geral.

O movimento torna-se medicina – um espaço seguro onde as pessoas sobreviventes podem voltar a sentir-se presentes.

Exemplo de caso – Yoga Sensível ao Trauma (Grécia)

- Implementado pela KMOP com mulheres sobreviventes de tráfico.
- Sessões suaves e não competitivas, duas vezes por semana.

Resultados:

- Melhoria do humor e da qualidade do sono.
- Redução de memórias intrusivas e de flashbacks emocionais.
- Maior autoconsciência e sensação de calma.

Benefícios Físicos do Desporto

- Reconstrói a força, a coordenação e a resistência após situações de negligência física.
- Restaura uma ligação positiva com o corpo, livre de controlo ou dano.
- Promove rotinas saudáveis e a prática regular de atividade física.
- Apoia o equilíbrio geral da saúde física e mental.

Benefícios Sociais e Comunitários

- Incentiva o trabalho em equipa e a cooperação.
- Constrói confiança e ajuda as pessoas sobreviventes a restabelecer ligações sociais.
- Reduz o isolamento e promove o sentido de pertença.
- Reforça a integração comunitária e o respeito mútuo.

Em equipa, as pessoas sobreviventes aprendem que o apoio e a ligação podem substituir o medo.

Exemplo de Caso – Futsal Misto (Portugal)

- Organizado por uma ONG local para apoiar mulheres migrantes sobreviventes.
- Sessões semanais de futsal combinadas com momentos informais de partilha entre pares.

Resultados:

- Aumento da autoconfiança e da interação social.
- Criação de redes de apoio entre as participantes.
- Reforço da colaboração entre ONGs e clubes desportivos.

Integrar o Desporto nos percursos de Recuperação e Reintegração

- O desporto deve estar integrado em sistemas de apoio mais amplos – psicológicos, sociais e comunitários.
- O sucesso depende da colaboração entre treinadores/as, ONGs, psicólogos/as e assistentes sociais.
- As atividades devem ser sensíveis ao trauma, seguras e adaptadas às necessidades individuais.
- O foco deve estar no processo, não no desempenho: recuperação > competição.

Quatro Princípios Fundamentais do Desporto Sensível ao Trauma

- **Segurança** – Criar espaços física e emocionalmente seguros.
- **Escolha** – Permitir que as pessoas sobreviventes controlem o seu ritmo e nível de participação.
- **Empoderamento** – Valorizar forças, conquistas e a autoeficácia.
- **Ligação** – Promover dinâmicas de grupo positivas e relações de confiança.

A Colaboração faz a Recuperação mais forte

Os treinadores desportivos não podem atuar sozinhos – a recuperação exige trabalho interdisciplinar.

Uma colaboração eficaz inclui:

- Assistentes sociais – apoio psicossocial e encaminhamentos.
- Psicólogos/as – gestão do trauma e desenvolvimento da resiliência.
- ONGs e centros comunitários – espaços seguros e oportunidades de integração.
- A comunicação clara e circuitos de encaminhamento bem definidos garantem a continuidade do acompanhamento e dos cuidados.

Políticas e Evidências que sustentam o Desporto na Recuperação

Este módulo está alinhado com quadros europeus e internacionais fundamentais:

- Orientações da UE para a Atividade Física – promoção do desporto para a saúde e a inclusão.
- Plano de Trabalho da UE para o Desporto (2021–2024) – valorização do papel social do desporto.
- Programa EU4Health – ligação entre atividade física e saúde mental.
- Campanha HealthyLifestyle4All – garantia de acesso ao desporto para grupos vulneráveis.
- Plano de Ação Global da OMS para a Atividade Física (2018–2030) – *“Mais pessoas ativas para um mundo mais saudável”*.

Reflexão: O que significa a Recuperação no contexto do Desporto?

Discuta em pares ou em pequenos grupos:

- De que forma o desporto pode proporcionar um sentimento de controlo, dignidade ou ligação?
- Que desafios podem surgir na utilização do desporto com pessoas sobreviventes de tráfico?
- Como podem os/as treinadores/as garantir a segurança emocional durante uma sessão?

De seguida, partilhe uma reflexão com o grupo.

Estudo de Caso – Aplicação de Princípios Sensíveis ao Trauma

Passo 1: Ler o cenário do estudo de caso apresentado pelo/a formador/a.

Passo 2: Em pequenos grupos, discutir:

- Que necessidades demonstram a(s) pessoa(s) sobrevivente(s)?
- Quais dos quatro princípios (Segurança, Escolha, Empoderamento, Ligação) se aplicam?
- Que tipo de sessão desportiva poderia apoiar o seu processo de recuperação?

Passo 3: Partilhar os pontos-chave com o grupo (*resumo de 2 minutos por equipa*).

Design Your Own Inclusive Sport Session

Objetivo: Traduzir a teoria para a prática.

Cada grupo concebe uma atividade curta, sensível ao trauma, que inclua:

- Um objetivo claro (físico, social ou emocional).
- Duração e materiais necessários.
- Medidas de segurança e inclusão.
- Impacto esperado nas pessoas participantes.

De seguida, os grupos apresentam a sua proposta para receber feedback dos pares.

Principais mensagens do Módulo 1

- O desporto apoia a recuperação do corpo, da mente e das relações sociais.
- Uma recuperação eficaz exige práticas seguras e inclusivas.
- A colaboração intersetorial garante uma reintegração holística.
- Os/as treinadores/as são agentes de empoderamento e esperança.

A recuperação através do desporto começa quando a confiança é mais forte do que o medo.

Recursos para Treinadores

- Plano de Trabalho da UE para o Desporto (2021–2024)
- Orientações da UE para a Atividade Física (2018)
- Campanha HealthyLifestyle4All
- Programa EU4Health
- Plano de Ação Global da OMS para a Atividade Física (2018–2030)
- Guia Eletrónico e Toolkit do projeto RECOVER (WP4/WP5)



*Parabéns por finalizar
o Módulo 1!*



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

