



Módulo 4: Criar um ambiente desportivo inclusive e seguro



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 – os resultados de aprendizagem, os métodos e a avaliação estão totalmente integrados
- **Objetivo:** compreender como criar um ambiente de treino seguro e inclusivo

Objetivos de aprendizagem

No final deste módulo, os/as participantes serão capazes de:

1. Aplicar princípios de salvaguarda e práticas de treino sensíveis ao trauma, criando ambientes física e emocionalmente seguros para vítimas de tráfico e atletas em situação de vulnerabilidade.
2. Conceber uma sessão de treino estruturada que integre o respeito pelos limites, a autonomia e abordagens sensíveis ao trauma, adequadas ao trabalho com vítimas de tráfico (VoTs).
3. Avaliar linguagem e padrões de comunicação problemáticos no contexto do treino.
4. Implementar estratégias de gestão de conflitos e intervenções nas dinâmicas de grupo sensíveis às necessidades e potenciais gatilhos específicos de pessoas sobreviventes de tráfico.
5. Demonstrar comportamentos de treino consistentes e dignos de confiança.

O que significa um “**espaço seguro**” no desporto?

Um “espaço seguro” é um ambiente – físico, emocional ou psicológico – onde as pessoas se sentem seguras, respeitadas e livres para se expressar, sem medo de julgamento, crítica ou dano.

Criar espaços seguros no desporto é particularmente importante para vítimas de tráfico (VoTs) porque estes:

- ✓ **Oferecem segurança emocional e física**, reduzindo o risco de nova exploração ou abuso;
- ✓ **Proporcionam uma comunidade de apoio**, ajudando as pessoas sobreviventes a sentirem-se aceites e a reduzir o isolamento;
- ✓ **Facilitam o acesso a mecanismos de proteção, educação e recursos**, prevenindo o risco de retrafficagem;
- ✓ **Permitem que as pessoas sobreviventes se expressem**, recuperem do trauma e retomem o controlo sobre as suas vidas;
- ✓ **Empoderam pessoas em situação de vulnerabilidade**, afirmando a sua dignidade e os seus direitos através de experiências desportivas inclusivas e respeitadoras.

Dicas na criação de espaços desportivos seguros

**Estabelecer regras
claras de salvaguarda**

**Ser consistente e
digno/a de confiança**

**Comunicar
abertamente e manter
as promessas**

**Manter uma atitude
de não-julgamento**

**Utilizar abordagens
sensíveis ao trauma**

**Dedicar tempo e
esforço para incluir
toda a gente na equipa**

**Gerir dinâmicas de
grupo e conflitos**

1. Estabelecer regras de salvaguarda **claras**

Todas as medidas destinadas a prevenir a violência, o assédio ou o abuso de crianças ou adultos no contexto desportivo, bem como todas as ações de reconhecimento, denúncia, resposta e reparação adotadas para lidar com abusos reais ou potenciais ou comportamentos prejudiciais. Significa garantir que o desporto é um espaço de respeito, equidade e segurança.

Isto inclui:

- ✓ Crianças e jovens
- ✓ Atletas de todos os níveis e idades
- ✓ Treinadores/as, voluntários/as, árbitros/as e outros/as profissionais
- ✓ Grupos marginalizados ou em situação de vulnerabilidade

Como profissional do desporto, pode aplicar princípios básicos de salvaguarda através de

- **Desenvolver e comunicar regras claras e simples** sobre comportamento e limites, desde o início;
- **Relembrar regularmente os/as colegas** (por exemplo, treinadores/as adjuntos/as, voluntários/as, colaboradores/as externos/as, árbitros/as) para reforçar normas de segurança, como a confidencialidade, o respeito pelos limites pessoais, atitudes não julgadoras, segurança nos espaços físicos e a ativação de planos de emergência;
- **Manter-se informado/a** sobre os protocolos e princípios de salvaguarda da sua organização/clube.



Pontos a relembrar

- ❖ **Confidencialidade:** respeitar a privacidade das pessoas atletas, não partilhando as suas histórias pessoais fora do contexto do treino, exceto quando existam preocupações de segurança que o justifiquem. Isto ajuda as pessoas sobreviventes a sentirem-se seguras para partilhar e participar.
- ❖ **Respeito pelos limites pessoais:** permitir que as pessoas sobreviventes controlem o espaço físico e as interações, como escolher onde se sentar ou optar por não ter contacto físico, respeitando a sua necessidade de controlo e segurança.
- ❖ **Atitudes não julgadoras:** tratar todas as pessoas atletas com dignidade e sem pressupostos. Isto inclui evitar culpabilização da vítima ou questionar as suas experiências de formas que possam causar sofrimento.
- ❖ **Segurança nos espaços físicos:** garantir que o ambiente está livre de riscos, disponibilizar espaços privados e tranquilos quando necessário e controlar quem tem acesso à área de treino, prevenindo danos adicionais.
- ❖ **Planos de emergência:** utilizar protocolos claros para responder a crises ou revelações de situações de dano, incluindo o contacto com serviços de apoio adequados ou autoridades, quando necessário, explicando estes procedimentos de forma sensível às pessoas participantes.

2. Ser consistente e de confiança

- Chegar a horas e cumprir os compromissos assumidos.
- Utilizar estruturas de sessão previsíveis, permitindo simultaneamente flexibilidade para responder às necessidades individuais.
- Partilhar informação de forma transparente, explicando o que vai acontecer para reduzir a ansiedade.
- Ser responsável e claro/a quando ocorrem mudanças na estrutura da equipa, no espaço físico, nos horários de treino, etc.

3. Communicate openly and keep promises



*Carregue aqui
para mais dicas
sobre escuta
ativa!*

- Praticar a **escuta ativa** dando atenção total sem julgar.
- Validar os sentimentos e experiências das pessoas sobreviventes, afirmando o seu valor.
- Usar linguagem simples e transparente para explicar atividades, possíveis riscos, e direitos dos/as atletas, assegurando o consentimento informado e reduzindo a confusão ou o medo..

4. Manter uma attitude de não-julgamento

- **Evitar assunções** sobre o background ou comportamentos.
- Usar uma linguagem baseada **nos pontos fortes**, focando nas capacidades e crescimento.
- Encorajar **questões e discussão** usando frases como:
 - *O que estás a achar do treino de hoje? Fica à vontade para perguntar ou partilhar o que pensas.*
 - *Há algo sobre o qual gostarias de saber mais ou algo que gostarias de experimentar de forma diferente?*
 - *Por favor, diz-me se em algum momento algo te parecer desconfortável ou pouco claro*
- Dar **feedback gentil**, orientado para o apoio, através de:
 - Apresentar melhorias como opções, por exemplo: *“Uma forma de abordar isto poderia ser... O que achas?”*
 - Ser específico/a e encorajador/a, por exemplo: *“Mantiveste muito bem a concentração durante o treino de hoje, isso foi excelente.”*
 - Validar o esforço, por exemplo: *“Vejo que estás a trabalhar bastante nisto. É um passo muito positivo.”*
 - Utilizar linguagem corporal e tom não ameaçadores, com voz calma e postura aberta, para transmitir segurança e encorajamento.

5. Utilize abordagens **sensíveis ao trauma**

Uma abordagem que assenta na compreensão de que **a exposição ao trauma pode impactar o desenvolvimento neurológico, biológico, psicológico, e social.**

Tem como objetivo aumentar a consciência dos/as profissionais sobre a forma como o trauma pode afetar negativamente indivíduos e comunidades, bem como a sua capacidade de se sentirem seguros/as ou de desenvolverem relações de confiança com serviços e profissionais. O propósito é melhorar a acessibilidade e a qualidade dos serviços, através da criação de ambientes seguros, culturalmente sensíveis, nos quais as pessoas confiem e queiram utilizar, evitando ativamente a retraumatização e empoderando as pessoas para fazerem escolhas sobre as suas próprias vidas.

(Governo do Reino Unido, 2022)

- **Reconhecer** sinais de sofrimento e dar opções de pausar ou sair das atividades.
- **Evitar** competitivas ou de alta pressão; favorecer a cooperação e o progresso pessoal.
- **Permitir** aos atletas tomarem decisões sobre o seu envolvimento, tais como sair da atividades ou fazer pausas, respeitando a autonomia e reduzindo o risco de retraumatização.
- **Encorajar** técnicas de atenção plena (mindfulness) ou de ancoragem (grounding) para ajudar a gerir potenciais gatilhos durante as sessões

6. Dedicar tempo e esforço para incluir toda a gente na equipa

Aprender sobre os diversos backgrounds e necessidades dos/as participantes

- **Nas interações iniciais**, praticar uma escuta profunda e não julgadora. Incentivar as pessoas atletas a partilhar o que é mais importante para elas relativamente ao seu percurso e às suas necessidades, sendo sempre sensível aos seus níveis de conforto.
- **Observar o comportamento, o estilo de comunicação e os padrões de envolvimento** das pessoas atletas durante as sessões, ajustando a intervenção em conformidade.
- **Reconhecer que o conhecimento sobre os percursos e necessidades** se constrói através de um envolvimento consistente e respeitador. Dar espaço e tempo para que a confiança se desenvolva, permitindo que as pessoas atletas se sintam seguras para partilhar informação pessoal ao seu próprio ritmo.
- **Colocar questões abertas**, como: *“Podes falar-me sobre o que é importante para ti quando participas nas atividades?”* ou *“Há alguma adaptação ou apoio que sintas que te ajudaria a participar melhor?”*.
- **Sempre que possível, colaborar com assistentes sociais, terapeutas/as ou mediadores/as culturais** que tenham um conhecimento mais aprofundado das pessoas atletas, de forma a informar e melhorar as abordagens de treino.

6. Dedicar tempo e esforço para incluir toda a gente na equipa

Use linguagem inclusiva que respeite todas as identidades

- **Linguagem centrada na pessoa vs. linguagem centrada na identidade:** Ambas as abordagens são válidas, sendo preferível confirmar com a pessoa ou com o grupo (quando possível) qual a forma de linguagem que preferem. Quando isso não for possível, a melhor opção é **combinar ambas as formas**. Por exemplo:
 1. *“Durante o treino, apoiámos a jogadora que tinha vivido uma situação de tráfico na aprendizagem da nova técnica.”* (**linguagem centrada na pessoa**)
 2. *“Durante o treino, a jogadora com experiência de tráfico concentrou-se em dominar a nova técnica.”* (**linguagem centrada na identidade**)
- **Evitar expressões idiomáticas, jargão e acrónimos.**
- **Evitar expressões que reforcem a vitimização ou eufemismos**, como “afligido/a por”, “vítima de”, “sofre de” ou “confinado/a a uma cadeira de rodas”.

6. Dedicar tempo e esforço para incluir toda a gente na equipa

Use linguagem inclusiva que respeite todas as identidades

- **Evitar o uso de termos depreciativos** provenientes do contexto da saúde mental (como “maluco”, “doido”, etc.), bem como a utilização de nomes de perturbações mentais reais (como “TOC”, “bipolar”) como metáforas para comportamentos do quotidiano.
- **Evitar linguagem universal masculina** quando o género não é relevante. Sempre que possível, **incluir linguagem feminina, masculina, não binária ou termos neutros**.
- **Evitar linguagem violenta**, como expressões do tipo “matar”, “dar um tiro”, “dar o melhor tiro” ou “tentar à facada”, mesmo quando usadas de forma figurativa.

Se não tiver a certeza, pergunte como prefere ser tratado.

6. Dedicar tempo e esforço para incluir toda a gente na equipa

Abordar ativamente preconceitos e estereótipos sempre que surgirem.

- Intervir sempre que surjam comentários ou comportamentos estereotipados.
- Misturar intencionalmente os grupos, evitando pressupostos com base na raça, género ou capacidade.
- Valorizar de forma consistente modelos, histórias e conquistas diversas, tanto no desporto como noutros contexto

7. Gerir dinâmicas de grupo e conflitos

- **Definir** regras claras e colaborativamente desenvolvidas sobre os comportamentos aceites e não aceites.
- **Estar** atento para sinais iniciais de tensão e intervir cedo.
- **Facilitar** o diálogo aberto para os/as atletas expressarem preocupações.
- **Usar** práticas pacificadoras se o conflito surgir (e.x., *discussões guiadas em círculos*, períodos de retorno à calma seguido de reflexão guiada para todas as partes), focando no dano causado, validação de emoções, e a identificação de passos para reparar a relação.



7. Gerir dinâmicas de grupo e conflitos

Seja sensível às necessidades específicas das pessoas sobreviventes

- **Compreender** que as pessoas sobreviventes podem ter vivido situações em que a sua autonomia foi severamente comprometida.
- **Incentivar** as pessoas sobreviventes a tomar decisões sobre a sua participação, aquilo com que se sentem confortáveis e o seu nível de envolvimento. Respeitar recusas sem pressão ou julgamento.
- **Estar atento/a** a possíveis gatilhos, uma vez que certos métodos de treino ou estilos de feedback podem, inadvertidamente, replicar dinâmicas traumáticas do passado.
- **Reconhecer** que as necessidades das pessoas sobreviventes variam amplamente; algumas podem necessitar de maior apoio emocional ou de adaptações físicas. **Check-ins regulares e encaminhamentos para especialistas relevantes** permitem responder de forma respeitosa a estas necessidades específicas.

Vamos testar o nosso conhecimento!

*(explicações para a resposta correta podem ser encontrados
no plano de aula!)*



Pergunta 1: Uma pessoa atleta revela, numa conversa privada, que está a ter dificuldades em dormir, mas pede que não conte a ninguém. Em que circunstâncias seria apropriado partilhar esta informação fora do contexto do treino?

- A. Nunca — a confidencialidade deve ser sempre mantida.
- B. Apenas quando existirem preocupações de segurança que exijam intervenção.
- C. Ao discutir com outros/as treinadores/as para melhorar abordagens de treino.
- D. Quando a pessoa atleta apresenta fraco desempenho nas sessões.



Pergunta 1: Uma pessoa atleta revela, numa conversa privada, que está a ter dificuldades em dormir, mas pede que não conte a ninguém. Em que circunstâncias seria apropriado partilhar esta informação fora do contexto do treino?

- A. Nunca — a confidencialidade deve ser sempre mantida.
- B. Apenas quando existirem preocupações de segurança que exijam intervenção.**
- C. Ao discutir com outros/as treinadores/as para melhorar abordagens de treino.
- D. Quando a pessoa atleta apresenta fraco desempenho nas sessões.



Pergunta 2: Nota que uma pessoa atleta está a ter dificuldades com uma técnica. Que abordagem de feedback está mais alinhada com um treino sensível ao trauma e não julgador?

- A. “Tenho reparado num padrão na forma como o movimento te sai. Talvez possas tentar seguir a versão que costumo usar?”
- B. “Parece que os outros já se adaptaram a esta técnica. Talvez prestar-lhe um pouco mais de atenção ajude?”
- C. “Vejo que estás a trabalhar bastante nisto. Uma forma de abordar pode ser ajustar a tua postura. O que achas?”
- D. “Essa tentativa não correspondeu totalmente à forma correta. Dá uma vista de olhos à minha versão e tenta reproduzi-la.”



Pergunta 2: Nota que uma pessoa atleta está a ter dificuldades com uma técnica. Que abordagem de feedback está mais alinhada com um treino sensível ao trauma e não julgador?

- A. “Tenho reparado num padrão na forma como o movimento te sai. Talvez possas tentar seguir a versão que costumo usar?”
- B. “Parece que os outros já se adaptaram a esta técnica. Talvez prestar-lhe um pouco mais de atenção ajude?”
- C. **“Vejo que estás a trabalhar bastante nisto. Uma forma de abordar pode ser ajustar a tua postura. O que achas?”**
- D. “Essa tentativa não correspondeu totalmente à forma correta. Dá uma vista de olhos à minha versão e tenta reproduzi-la.”



Pergunta 3: Durante o aquecimento, notas que uma pessoa atleta se torna mais retraída e começa a respirar rapidamente. Qual deve ser a tua prioridade imediata?

- A. Continuar a sessão conforme planeado para manter a estrutura e a previsibilidade.
- B. Chamar a atenção para o comportamento dela para que o grupo possa oferecer apoio.
- C. Reconhecer o seu sofrimento e sugerir uma pausa ou a adaptação da participação.
- D. Aumentar a intensidade da atividade para a ajudar a recentrar-se através do esforço físico



Pergunta 3: Durante o aquecimento, notas que uma pessoa atleta se torna mais retraída e começa a respirar rapidamente. Qual deve ser a tua prioridade imediata?

- A. Continuar a sessão conforme planeado para manter a estrutura e a previsibilidade.
- B. Chamar a atenção para o comportamento dela para que o grupo possa oferecer apoio.
- C. Reconhecer o seu sofrimento e sugerir uma pausa ou a adaptação da participação.
- D. Aumentar a intensidade da atividade para a ajudar a recentrar-se através do esforço físico



Pergunta 4: Uma pessoa atleta, em processo de recuperação de uma experiência de tráfico, chega consistentemente mais cedo, fica até mais tarde, voluntaria-se para todas as atividades e nunca faz pausas, apesar de apresentar sinais visíveis de fadiga. Numa perspetiva sensível ao trauma, este comportamento pode indicar:

- A. Excelente envolvimento e compromisso com a recuperação
- B. Entusiasmo atlético natural que deve ser incentivado
- C. Necessidade de atividades mais desafiantes para corresponder à sua energia
- D. Possível medo de desiludir figuras de autoridade



Pergunta 4: Uma pessoa atleta, em processo de recuperação de uma experiência de tráfico, chega consistentemente mais cedo, fica até mais tarde, voluntaria-se para todas as atividades e nunca faz pausas, apesar de apresentar sinais visíveis de fadiga. Numa perspetiva sensível ao trauma, este comportamento pode indicar:

- A. Excelente envolvimento e compromisso com a recuperação
- B. Entusiasmo atlético natural que deve ser incentivado
- C. Necessidade de atividades mais desafiantes para corresponder à sua energia
- D. Possível medo de desiludir figuras de autoridade**



Pergunta 5: Precisas de alterar o horário de treino da próxima semana devido a problemas nas instalações. Como deves comunicar esta alteração à equipa?

- A. Explicar o que aconteceu e qual é o novo plano, reconhecendo eventuais inconvenientes
- A. Publicar o novo horário no grupo comum de WhatsApp
- A. Cancelar as sessões por completo para evitar perturbar a rotina
- A. Informar apenas no próprio dia para evitar ansiedade antecipada



Pergunta 5: Precisas de alterar o horário de treino da próxima semana devido a problemas nas instalações. Como deves comunicar esta alteração à equipa?

- A. Explicar o que aconteceu e qual é o novo plano, reconhecendo eventuais inconvenientes**
- A. Publicar o novo horário no grupo comum de WhatsApp
- A. Cancelar as sessões por completo para evitar perturbar a rotina
- A. Informar apenas no próprio dia para evitar ansiedade antecipada



Referências

Andoh, E. (2025). Treating survivors of human trafficking: Psychologists bring trauma-informed strategies to the therapeutic table. *American Psychological Association*, 56(2). <https://www.apa.org/monitor/2025/03/survivors-human-trafficking>

Cutbush, S., McCallum Desselle, L., Larson, M., & D’Arcangelo, B. (2023, October 5). *Standards of care for anti-human trafficking service providers: Literature review*. RTI International for Freedom Network USA. https://freedomnetworkusa.org/app/uploads/2023/12/Standards-of-Care-for-Anti-Human-Trafficking-Service-Providers_Literature-Review_FINAL.pdf

Fields, E. (2025, July 10). Community as care for human trafficking survivors. *Safe House Project*. <https://www.safehouseproject.org/blog/community-as-care-for-human-trafficking-survivors/>

Kliwein, T. M. (2024, September 22). Creating trauma-informed sports environments for athletes: Applying trauma-informed principles to the spaces athletes train and compete. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/in-the-trenches/202409/creating-trauma-informed-sports-environments-for-athletes>

Referências

- McElroy, M. (2025, May 30). Rebuilding psychological safety in sport: A guide for coaches. *LinkedIn*. <https://www.linkedin.com/pulse/rebuilding-psychological-safety-sport-guide-coaches-martin-mcelroy-ipcec>
- RECOVER Project. (2025). *D2.1 needs analysis report*. <https://www.recover-project.eu/outputs/>
- Surtees, R., Meshi, M., Tanellari, S., & Alikaj, A. (2022). *Mentoring trafficking victims: A reintegration guide for practitioners*. Different and Equal; NEXUS Institute.
- United States Department of Health and Human Services, Administration for Children and Families, Office on Trafficking in Persons. (2018, January). *Adult human trafficking screening tool and guide*. https://www.acf.hhs.gov/sites/default/files/documents/otip/adult_human_trafficking_screening_tool_and_guide.pdf



*Parabéns por finalizar
o Módulo 4!*



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.

