



## Módulo 5: Desenvolver estratégias de treino e instrução que encoraja a participação de Vítimas de Tráfico Humano



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.



## 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 **desenvolver estratégias de treino e instrução** que **incentivem a participação de vítimas de tráfico (VoTs).**



## Objetivos de aprendizagem

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

1. **Reconhecer** sinais de stress ou sobrecarga emocional.
2. **Utilizar** instruções claras e previsíveis.
3. **Desenvolver** competências de forma progressiva, passo a passo.
4. **Apoiar** a autonomia sem pressão.
5. **Responder** de forma segura a reações traumáticas.
6. **Fornecer** feedback orientado para o progresso.
7. **Adaptar** atividades de grupo para grupos mistos.
8. **Utilizar** técnicas simples de ancoragem e ritmo.
9. **Respeitar** normas culturais e necessidades de comunicação.



## O que torna o trauma associado ao tráfico único?

As experiências de tráfico incluem frequentemente:

- Controlo e ameaça a longo prazo
- Ambientes imprevisíveis
- Pressão para obedecer sem possibilidade de escolha
- Restrição de movimentos e da autonomia

Estes fatores podem influenciar fortemente a participação nas sessões de treino.



# Como é que experiências de tráfico afetam a Aprendizagem & Participação

A instrução deve promover:

- Segurança: sentir-se protegido/a e não julgado/a
- Confiança: saber o que vai acontecer a seguir
- Autonomia: ter escolhas reais
- Autorregulação: manter-se presente e gerir o stress

Quando estes elementos são assegurados, a participação aumenta





# Parte 1 – Fundamentos da Instrução para Vítimas de Tráfico



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.



## Sinais de Possíveis Respostas Traumáticas em Vítimas de Tráfico

Reações comuns associadas à exploração:

- Imobilização ou paragem súbita,
- Evitar tomar decisões,
- Vigilância constante do ambiente,
- Bloqueio emocional ou retraimento,
- Confusão perante tarefas complexas.

Estas são respostas automáticas ao stress, e não comportamentos inadequados.



## Utilizar uma Estrutura Previsível e Contida

A previsibilidade reduz a percepção de ameaça. Utilize:

- Visão geral da sessão no início,
- Rotinas estáveis de aquecimento e encerramento,
- Transições claras (*“Dentro de um minuto vamos mudar...”*),
- Tom emocional estável por parte do/a treinador/a.

Isto ajuda as pessoas participantes a sentirem-se seguras o suficiente para participar.



## Porque é que mudanças súbitas podem desencadear sofrimento

Situações de tráfico envolveram frequentemente:

- Mudanças rápidas,
- Exigências inesperadas,
- Punições por erros.

Alterações não anunciadas no treino podem recriar esta tensão.

Avisos simples reduzem o stress e aumentam o envolvimento



## Aprendizagem Passo-a-Passo para Sobreviventes de Exploração

Apoiar a participação oferecendo:

- Um nível inicial muito simples,
- Níveis superiores opcionais,
- Versões de baixa intensidade,
- Momentos curtos de check-in (“Como é que isto te está a fazer sentir?”).

Isto protege as pessoas participantes da sobrecarga e do sentimento de vergonha.



## Observação como um ponto de partida válido

Muitas pessoas vítimas de tráfico precisam de tempo para se sentirem seguras antes de agir. Permita:

- Começar por observar,
- Participação parcial,
- Pontos de entrada opcionais.

Isto mantém a pessoa incluída, sem forçar a exposição ou a visibilidade.





## Parte 2 – Autonomia e Dinâmicas de Poder



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.



## Linguagem instrutiva que suporta a autonomia

Em vez de: “Todos têm de fazer isto agora.”

Use: “Podes escolher a versão mais lenta ou a mais rápida.”

Evite a pressão.

Apoie escolhas reais.

A escolha ajuda a reconstruir a autonomia, algo que é frequentemente retirado às pessoas durante o tráfico.





## Parte 3 – Responder à Sobrecarga



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.



## Compreender a Resposta de “Congelamento” em Vítimas de Tráfico

- Não é recusa
- É uma resposta de sobrevivência, desencadeada pelo stress ou pela pressão.

Se alguém ficar imóvel, em silêncio ou confuso/a:

- Ofereça uma opção mais lenta ou mais simples,
- Normalize pausas curtas (“*As pausas fazem parte do treino*”),
- Evite pedir explicações,
- Utilize instruções claras e simples.



## Porque é que a Competição pode ser stressante

- Medo de falhar,
- Memórias de punição,
- Comparação social como ameaça.

## Desenho de Grupo Cooperativo

- Tarefas partilhadas,
- Desafios em equipa,
- Formatos de grupo de baixa pressão,
- Rotação de pequenos grupos.

Isto mantém as pessoas participantes ligadas, sem gerar ameaça social.



## Feedback Baseado em Pontos Fortes, sem Comparações

O feedback deve:

- Nomear progressos específicos (“O teu ritmo esteve mais estável hoje”),
- Evitar comparações com outras pessoas,
- Evitar misturar elogios com críticas,
- Reforçar o esforço, a presença e a autorregulação.

Isto constrói confiança e reduz a vergonha.



## Empoderamento através de um Treino Transparente

O empoderamento cresce quando as pessoas participantes percebem que:

- as escolhas são reais,
- as decisões são explicadas,
- a sua voz é valorizada,
- o ambiente é consistente.

Isto apoia a recuperação de experiências de coerção e controlo



## Múltiplos caminhos para a participação

A participação não significa necessariamente atividade física plena.

Ofereça papéis alternativos, como:

- Cronometrista,
- Organizador/a,
- Apoio ao material/equipamentos.

Isto mantém o sentido de pertença, sem forçar o envolvimento físico.



## Treinar grupos mistos

Em muitos grupos, apenas algumas pessoas participantes são vítimas de tráfico.

Utilize regras de grupo que beneficiem todas as pessoas:

- Sem comentários sobre o ritmo dos outros,
- Pedir autorização antes de dar feedback,
- Oferecer opções de diferentes níveis de intensidade.

Isto evita identificar ou expor especificamente as pessoas VoTs.





## Parte 4 – Consciência Corporal & Regulação



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.



## Como é que o tráfico afeta a perceção corporal

- Desconexão,
- Dissociação,
- Sinais corporais confusos



## Suportando a consciência corporal e a regulação

Pistas físicas simples ajudam as pessoas participantes a reconectarem-se de forma segura:

- “Repara nos teus pés no chão.”
- “Move-te num ritmo que seja confortável para ti.”
- Movimentos lentos e repetitivos.

Estas estratégias ajudam a acalmar o sistema nervoso, sem pressão emocional.





## Parte 5 – Necessidades Culturais e Contextuais



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.



## Sensibilidade Cultural e Adequação ao Contexto

Ter sensibilidade em relação a:

- Espaço pessoal,
- Normas de género,
- Limites ao toque,
- Diferenças linguísticas.

Utilizar instruções visuais e oferecer opções de distância.

O respeito pelo conforto cultural reduz o stress e favorece a participação



## Sumário: o que ajuda VoTs a participar

- Estrutura previsível,
- Transições claras e simples,
- Aprendizagem passo a passo,
- Linguagem que apoia a autonomia,
- Respostas seguras à sobrecarga,
- Feedback orientado para o progresso,
- Formatos de grupo cooperativos,
- Pistas de ancoragem (grounding),
- Sensibilidade cultural.



## Avaliação de aprendizagem

Os/As participantes podem realizar um pequeno questionário para verificar a sua compreensão dos conteúdos do módulo.

O/A formador/a estará disponível para responder a questões e explicar o raciocínio por detrás das respostas corretas.



## Questionário de Avaliação

### 1) Fundamentos de Instrução Sensíveis ao Trauma no Treino

Pergunta: Que comportamento indica um problema de autonomia e não de competência técnica?

- A. Evitar contacto visual
- B. Esquecer instruções com vários passos
- C. Deixar que outros tomem decisões por si
- D. Tentar demasiado obter aprovação



## Questionário de Avaliação

### 1) Fundamentos de Instrução Sensíveis ao Trauma no Treino

Pergunta: Que comportamento indica um problema de autonomia e não de competência técnica?

- A. Evitar contacto visual
- B. Esquecer instruções com vários passos
- C. Deixar que outros tomem decisões por si**
- D. Tentar demasiado obter aprovação



## Questionário de Avaliação

Porque é que a opção C está correta: Reflete redução da autonomia e dificuldade em tomar decisões pessoais.

Porque é que a opção A está incorreta: Evitar contacto visual reflete desconforto social, não perda de autonomia.

Porque é que a opção B está incorreta: Esquecer passos está relacionado com sobrecarga cognitiva, não com autonomia.

Porque é que a opção D está incorreta: A procura excessiva de aprovação está associada a padrões de vergonha, não a perda de autonomia



## Questionário de Avaliação

### 2) Estrutura de Sessão Previsível (Cenário)

Durante uma atividade, o/a treinador/a muda subitamente para um novo exercício sem aviso prévio. Uma pessoa participante para imediatamente de se mover e começa a olhar em redor de forma rápida.

O que melhor preveniria esta reação da próxima vez?

- A. Dar um aviso curto (1–2 minutos) antes de mudar para um novo exercício
- B. Utilizar instruções mais altas durante as mudanças
- C. Deixar o grupo mudar de exercício quando quiser
- D. Adicionar tarefas surpresa para tornar a sessão mais entusiasmante



## Questionário de Avaliação

### 2) Estrutura de Sessão Previsível (Cenário)

Durante uma atividade, o/a treinador/a muda subitamente para um novo exercício sem aviso prévio. Uma pessoa participante para imediatamente de se mover e começa a olhar em redor de forma rápida.

O que melhor preveniria esta reação da próxima vez?

- A. Dar um aviso curto (1–2 minutos) antes de mudar para um novo exercício**
- B. Utilizar instruções mais altas durante as mudanças
- C. Deixar o grupo mudar de exercício quando quiser
- D. Adicionar tarefas surpresa para tornar a sessão mais entusiasmante



## Questionário de Avaliação

Porque é que a opção A está correta: Um aviso prévio torna a mudança previsível e reduz o stress.

Porque é que a opção B está incorreta: Aumentar o volume da voz não reduz a imprevisibilidade.

Porque é que a opção C está incorreta: Mudanças aleatórias aumentam a incerteza.

Porque é que a opção D está incorreta: Tarefas surpresa aumentam a imprevisibilidade.



## Questionário de Avaliação

### 3) Desenvolvimento de Competências Passo a Passo

**Pergunta:** Que abordagem ajuda melhor a prevenir a sobrecarga durante a aprendizagem de uma nova competência?

- A. Oferecer primeiro um nível de entrada mais simples da competência
- B. Começar com o movimento completo para que as pessoas atletas vejam o quadro geral
- C. Permitir que as pessoas atletas mais rápidas demonstrem a versão avançada
- D. Dar explicações verbais longas antes de começar



## Questionário de Avaliação

### 3) Desenvolvimento de Competências Passo a Passo

**Pergunta:** Que abordagem ajuda melhor a prevenir a sobrecarga durante a aprendizagem de uma nova competência?

- A. Oferecer primeiro um nível de entrada mais simples da competência**
- B. Começar com o movimento completo para que as pessoas atletas vejam o quadro geral
- C. Permitir que as pessoas atletas mais rápidas demonstrem a versão avançada
- D. Dar explicações verbais longas antes de começar



## Questionário de Avaliação

Porque é que a opção A está correta: Um ponto de partida simples reduz a carga cognitiva.

Porque é que a opção B está incorreta: Movimentos completos podem sobrecarregar a autorregulação.

Porque é que a opção C está incorreta: Demonstrações avançadas aumentam a pressão social.

Porque é que a opção D está incorreta: Explicações longas aumentam a exigência cognitiva.



## Questionário de Avaliação

### 4) Apoiar a Autonomia

Uma pessoa participante fica parada e muda o peso de um pé para o outro, parecendo insegura sobre qual versão experimentar.

Que instrução apoia melhor o seu sentido de escolha?

- A. “Podes escolher a versão mais lenta ou a mais rápida. Ambas estão bem.”
- B. “Escolhe agora; o grupo está à espera.”
- C. “Hoje toda a gente tem de fazer a mesma versão.”
- D. “Escolhe a versão mais difícil; consegues fazê-la.”



## Questionário de Avaliação

### 4) Apoiar a Autonomia

Uma pessoa participante fica parada e muda o peso de um pé para o outro, parecendo insegura sobre qual versão experimentar.

Que instrução apoia melhor o seu sentido de escolha?

- A. “Podes escolher a versão mais lenta ou a mais rápida. Ambas estão bem.”**
- B. “Escolhe agora; o grupo está à espera.”
- C. “Hoje toda a gente tem de fazer a mesma versão.”
- D. “Escolhe a versão mais difícil; consegues fazê-la.”



## Questionário de Avaliação

Porque é que a opção A está correta: Oferece uma escolha clara, sem pressão.

Porque é que a opção B está incorreta: Introduce pressão temporal.

Porque é que a opção C está incorreta: Remove completamente a possibilidade de escolha.

Porque é que a opção D está incorreta: Privilegia o desempenho em detrimento do conforto e segurança.

.



## Questionário de Avaliação

### 5) Gestão de Respostas Traumáticas

Durante uma sequência de movimentos, uma pessoa participante fica subitamente completamente imóvel e não responde às instruções.

Qual é a interpretação sensível ao trauma?

- A. O seu sistema ficou sobrecarregado e entrou numa resposta de congelamento (freeze)
- B. Precisa de mais explicações técnicas
- C. Está a recusar participar
- D. Está cansada do exercício



## Questionário de Avaliação

### 5) Gestão de Respostas Traumáticas

Durante uma sequência de movimentos, uma pessoa participante fica subitamente completamente imóvel e não responde às instruções.

Qual é a interpretação sensível ao trauma?

- A. O seu sistema ficou sobrecarregado e entrou numa resposta de congelamento (freeze)**
- B. Precisa de mais explicações técnicas
- C. Está a recusar participar
- D. Está cansada do exercício



## Questionário de Avaliação

Porque é que a opção A está correta: O freeze é uma reação automática de sobrevivência perante sobrecarga ou ameaça percebida.

Porque é que a opção B está incorreta: Mais informação não resolve uma resposta de congelamento.

Porque é que a opção C está incorreta: O freeze não é uma recusa voluntária.

Porque é que a opção D está incorreta: O cansaço não explica a imobilidade súbita e a falta de resposta

.



## Questionário de Avaliação

### 6) Feedback Baseado em Pontos Fortes

Uma pessoa participante que antes estava hesitante completa agora a sequência com um ritmo mais estável e menos pausas.

Que feedback corresponde melhor a uma abordagem sensível ao trauma e baseada em pontos fortes?

- A. “Mantiveste um ritmo mais estável desta vez. Isso mostra um bom progresso em relação a antes.”
- B. “Ótimo, estás a começar a ter um desempenho mais parecido com o dos outros.”
- C. “Bom trabalho — tenta esforçar-te um pouco mais na próxima ronda.”
- D. “O teu ritmo está bom, mas ainda há muito a melhorar.”



## Questionário de Avaliação

### 6) Feedback Baseado em Pontos Fortes

Uma pessoa participante que antes estava hesitante completa agora a sequência com um ritmo mais estável e menos pausas.

Que feedback corresponde melhor a uma abordagem sensível ao trauma e baseada em pontos fortes?

- A. “Mantiveste um ritmo mais estável desta vez. Isso mostra um bom progresso em relação a antes.”
- B. “Ótimo, estás a começar a ter um desempenho mais parecido com o dos outros.”
- C. “Bom trabalho — tenta esforçar-te um pouco mais na próxima ronda.”
- D. “O teu ritmo está bom, mas ainda há muito a melhorar.”



## Questionário de Avaliação

Porque é que a opção A está correta: Destaca progressos específicos e pessoais, sem comparação com outras pessoas.

Porque é que a opção B está incorreta: Introduce comparações com os outros.

Porque é que a opção C está incorreta: Acrescenta pressão e desloca o foco para o desempenho.

Porque é que a opção D está incorreta: Mistura elogio com avaliação/crítica, o que pode reduzir a confiança.



## Questionário de Avaliação

### 7) Empoderamento

O que melhor reflete o empoderamento no treino com vítimas de tráfico (VoTs)?

- A. Explicar o propósito de uma atividade e convidar a colocar questões
- B. Transferir todas as decisões para as pessoas atletas
- C. Evitar qualquer estrutura para reduzir a pressão
- D. Elogiar as pessoas atletas em voz alta para as motivar



## Questionário de Avaliação

### 7) Empoderamento

O que melhor reflete o empoderamento no treino com vítimas de tráfico (VoTs)?

- A. Explicar o propósito de uma atividade e convidar a colocar questões
- B. Transferir todas as decisões para as pessoas atletas
- C. Evitar qualquer estrutura para reduzir a pressão
- D. Elogiar as pessoas atletas em voz alta para as motivar



## Questionário de Avaliação

Porque é que a opção A está correta: A transparência e a colaboração apoiam o empoderamento.

Porque é que a opção B está incorreta: Liberdade excessiva pode gerar incerteza.

Porque é que a opção C está incorreta: A falta de estrutura reduz a sensação de segurança.

Porque é que a opção D está incorreta: Elogios em voz alta aumentam a pressão social.



## Questionário de Avaliação

### 8) Design de Grupo Colaborativo

Uma pessoa participante VoT, normalmente envolvida, retrai-se durante um exercício competitivo.

Qual é a melhor reformulação da atividade?

- A. Transformar o exercício numa tarefa de equipa partilhada, com um objetivo comum
- B. Manter o exercício, mas retirar o prémio
- C. Incentivar o grupo a aplaudir mais alto
- D. Pedir a todos que compitam em pares



## Questionário de Avaliação

### 8) Design de Grupo Colaborativo

Uma pessoa participante VoT, normalmente envolvida, retrai-se durante um exercício competitivo.

Qual é a melhor reformulação da atividade?

- A. Transformar o exercício numa tarefa de equipa partilhada, com um objetivo comum**
- B. Manter o exercício, mas retirar o prémio
- C. Incentivar o grupo a aplaudir mais alto
- D. Pedir a todos que compitam em pares



## Questionário de Avaliação

Porque é que a opção A está correta: Objetivos partilhados reduzem a ameaça social e a pressão.

Porque é que a opção B está incorreta: Retirar o prémio não elimina a competição.

Porque é que a opção C está incorreta: Incentivar aplausos aumenta a atenção e o stress.

Porque é que a opção D está incorreta: A competição em pares continua a criar comparação.



## Questionário de Avaliação

### 9) Múltiplos Caminhos para a Participação

Uma pessoa participante afasta-se da atividade e senta-se no banco com a cabeça baixa.

Como pode o/a treinador/a mantê-la incluída sem pressão?

- A. Oferecer um papel leve, como marcar o tempo ou contar repetições
- B. Pedir que explique porque saiu da atividade
- C. Pedir que regresse imediatamente
- D. Dar-lhe um exercício mais difícil para a motivar



## Questionário de Avaliação

### 9) Múltiplos Caminhos para a Participação

Uma pessoa participante afasta-se da atividade e senta-se no banco com a cabeça baixa.

Como pode o/a treinador/a mantê-la incluída sem pressão?

**A. Oferecer um papel leve, como marcar o tempo ou contar repetições**

B. Pedir que explique porque saiu da atividade

C. Pedir que regresse imediatamente

D. Dar-lhe um exercício mais difícil para a motivar



## Questionário de Avaliação

Porque é que a opção A está correta: Um papel simples mantém a ligação sem forçar a ação.

Porque é que a opção B está incorreta: Pedir explicações pode gerar vergonha.

Porque é que a opção C está incorreta: Forçar o regresso imediato retira a autonomia.

Porque é que a opção D está incorreta: Aumentar a dificuldade acrescenta pressão



## Questionário de Avaliação

### 10) Grupos Mistos

Qual regra de grupo melhor protege pessoas com experiências traumáticas sem as identificar?

- A. “Só dás feedback a alguém se essa pessoa o pedir.”
- B. “Incentiva em voz alta os/as colegas mais lentos/as.”
- C. “Dá conselhos sempre que achares que ajuda.”
- D. “Tenta acompanhar a pessoa mais rápida hoje.”



## Questionário de Avaliação

### 10) Grupos Mistos

Qual regra de grupo melhor protege pessoas com experiências traumáticas sem as identificar?

- A. “Só dás feedback a alguém se essa pessoa o pedir.”
- B. “Incentiva em voz alta os/as colegas mais lentos/as.”
- C. “Dá conselhos sempre que achares que ajuda.”
- D. “Tenta acompanhar a pessoa mais rápida hoje.”



## Questionário de Avaliação

Porque é que a opção A está correta: Reduz atenção indesejada e pistas sociais pouco claras.

Porque é que a opção B está incorreta: O incentivo em voz alta aumenta a pressão.

Porque é que a opção C está incorreta: Conselhos não solicitados geram stress.

Porque é que a opção D está incorreta: Tentar acompanhar o ritmo mais rápido aumenta a comparação e a sensação de ameaça



## Questionário de Avaliação

### 11) Responsividade Corporal

Durante uma atividade de movimentos lentos, uma pessoa participante começa a olhar fixamente para o chão e a mover-se muito mais devagar do que antes.

Que pista de treino apoia melhor a consciência corporal sem pressão?

- A. “Sente os teus pés no chão enquanto te moves.”
- B. “Diz-me que emoções estão a surgir neste momento.”
- C. “Tenta acelerar para acompanhar o grupo.”
- D. “Continua a atividade sem fazer qualquer check-in.”



## Questionário de Avaliação

### 11) Responsividade Corporal

Durante uma atividade de movimentos lentos, uma pessoa participante começa a olhar fixamente para o chão e a mover-se muito mais devagar do que antes.

Que pista de treino apoia melhor a consciência corporal sem pressão?

- A. **“Sente os teus pés no chão enquanto te moves.”**
- B. “Diz-me que emoções estão a surgir neste momento.”
- C. “Tenta acelerar para acompanhar o grupo.”
- D. “Continua a atividade sem fazer qualquer check-in.”



## Questionário de Avaliação

Porque é que a opção A está correta: É uma pista simples de ancoragem que apoia a autorregulação.

Porque é que a opção B está incorreta: Perguntas sobre emoções acrescentam pressão.

Porque é que a opção C está incorreta: Aumentar a velocidade eleva o stress.

Porque é que a opção D está incorreta: Não fazer um check-in não oferece apoio à autorregulação



## Questionário de Avaliação

### 12) Responsividade Contextual

Durante uma atividade em pares, o/a treinador/a pede às pessoas participantes que trabalhem aos pares. Uma pessoa participante afasta-se rapidamente e cruza os braços quando lhe é atribuído um par de género diferente.

Qual é a ação mais culturalmente sensível que o/a treinador/a pode adotar?

- A. Oferecer uma alternativa que não exija contacto próximo ou trabalho em pares
- B. Explicar que o trabalho em pares de géneros mistos é normal neste contexto
- C. Incentivar a pessoa a continuar para que “se habitue”
- D. Pedir ao/à parceiro/a que se aproxime mais para a ajudar a sentir-se incluída



## Questionário de Avaliação

### 12) Responsividade Contextual

Durante uma atividade em pares, o/a treinador/a pede às pessoas participantes que trabalhem aos pares. Uma pessoa participante afasta-se rapidamente e cruza os braços quando lhe é atribuído um par de género diferente.

Qual é a ação mais culturalmente sensível que o/a treinador/a pode adotar?

- A. **Oferecer uma alternativa que não exija contacto próximo ou trabalho em pares**
- B. Explicar que o trabalho em pares de géneros mistos é normal neste contexto
- C. Incentivar a pessoa a continuar para que “se habitue”
- D. Pedir ao/à parceiro/a que se aproxime mais para a ajudar a sentir-se incluída



## Questionário de Avaliação

Porque é que a opção A está correta: Respeita os limites pessoais e culturais, oferecendo ao mesmo tempo uma forma segura de continuar envolvido/a.

Porque é que a opção B está incorreta: Explicar normas não elimina o desconforto e pode aumentar a pressão.

Porque é que a opção C está incorreta: Forçar a continuidade ignora limites culturais e relacionados com o trauma.

Porque é que a opção D está incorreta: Reduzir o espaço pessoal aumenta a sensação de ameaça e o desconforto.





*Parabéns por finalizar  
o Módulo 5!*



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.

