

RECOVER | Contribute to the RECOVERy and reintegration
of victims of trafficking through sports
Project Number: 101183243



Co-funded by
the European Union



Recover

D3.1. Programa de Capacitação

RECOVER

Contribute to the RECOVERY and reintegration
of victims of trafficking through sports

D3.1. Programa de Capacitação

Beneficiário Líder	CARDET
Versão	1.0
Praze	30/01/2026
Nível de Disseminação	PU (Public)



Informação do Projecto

Acrónimo do projeto	RECOVER
Nome do projeto	Contribute to the RECOVERy and reintegration of victims of trafficking through sports
Linha	ERASMUS-SPORT-2024
Número de projeto	101183243
Tipo	ERASMUS-LS
Data de início do projeto	1 janeiro 2025
Duração do projeto	36 meses
Coordenador	KMOP, KENTRO MERIMNAS OIKOGENEIAS KAI PAIDIOU

Índice

Introdução	6
Módulo 1 – Compreender o Valor do Desporto na Recuperação e Reintegração de Vítimas de Tráfico de Seres Humanos (VoTs)	7
1.1. Objetivos de aprendizagem	7
1.2. Conteúdos-Chave	8
1.3. Métodos de treino	9
1.4. Avaliação.....	9
1.5. Anexos/ Recursos & Referências	10
2. Módulo 2 - Identificação e abordagem das necessidades específicas do grupo-alvo 11	
2.1. Objetivos de aprendizagem	11
2.2. Conteúdos-Chave: Compreender as Vítimas de Tráfico – Fase Piloto.....	12
2.3. Métodos de treino	13
2.4. Avaliação.....	13
3. Módulo 3- Considerações Éticas e Enquadramentos Legais Relevantes	14
3.1. Objetivos de aprendizagem	14
3.2. Conteúdos-Chave	15
3.3. Training Methods.....	17
3.4. Avaliação.....	17
3.5. Referências	18
4. Módulo 4- Criar um ambiente desportivo seguro e inclusivo	19
4.1. Objetivos de aprendizagem	19
4.2. Conteúdos-Chave	20
4.3. Métodos de treino	20
4.4. Referências	21

Módulo 5 – Desenvolvimento de Estratégias de Treino e Instrução que Incentivem a Participação de Vítimas de Tráfico de Seres Humanos	23
5.1. Objetivos de aprendizagem	23
5.2. Conteúdos-Chave	24
5.2. Métodos de treino	27
5.3. Avaliação.....	28
5.4. Referências	28
Módulo 6 – Formas de colaboração entre os diferentes profissionais	30
6.1. Objetivos de aprendizagem	30
6.2. Conteúdos-Chave	31
6.3. Métodos de treino	34
6.4. Avaliação.....	34
7. Leituras Complementares	35
7.1. Chipre	35
7.2. Grécia	37
7.3. Itália.....	38
7.4. Lituânia.....	39
7.5. Portugal.....	41
7.6. Espanha.....	43
7.7. UE	44
8. Conclusão	47

Introdução

O programa de capacitação visa incentivar a colaboração entre profissionais das áreas do desporto e do apoio direto a Vítimas de Tráfico de Seres Humanos (VoTs), de modo a permitir o desenho e a implementação conjunta de atividades desportivas dirigidas aos beneficiários VoTs. O programa de capacitação abrange, entre outros aspetos, os seguintes conteúdos: a compreensão do valor do desporto para a recuperação e reintegração das VoTs; a identificação e a abordagem das necessidades específicas do grupo-alvo; considerações éticas e enquadramento legal relevante; a criação de um ambiente de treino seguro e inclusivo; o desenvolvimento de estratégias de treino e instrução que incentivem a participação do grupo-alvo; formas de colaboração entre os diferentes profissionais (treinadores e técnicos desportivos, assistentes sociais e psicólogos); bem como uma secção de leituras complementares.

Este programa baseia-se nos resultados do WP2, tendo o consórcio desenvolvido um currículo de formação comum. No que respeita à metodologia de desenvolvimento dos módulos de aprendizagem, importa salientar que esta assenta no princípio do *constructive alignment* (alinhamento construtivo), uma abordagem que maximiza as condições para uma aprendizagem de qualidade, assegurando a coerência ao longo de todo o processo – desde a definição dos resultados de aprendizagem, à seleção dos métodos de ensino, até à avaliação. O processo de alinhamento construtivo dos módulos envolve três elementos fundamentais: (i) a definição dos resultados de aprendizagem; (ii) a escolha dos métodos de ensino e aprendizagem adequados à sua concretização; e (iii) a avaliação dos resultados de aprendizagem.

O programa de capacitação inclui uma versão de síntese dos planos de aula dos seis módulos do programa, acompanhados pelas respetivas apresentações em PowerPoint no final de cada plano. Adicionalmente, nos meses seguintes, o currículo será enriquecido com informação sobre a utilização do e-guia (WP4) e do toolkit desenvolvido no âmbito do projeto (WP5), sendo igualmente fortemente incentivada a participação nos e-hubs (WP6).

Módulo 1 – Compreender o Valor do Desporto na Recuperação e Reintegração de Vítimas de Tráfico de Seres Humanos (VoTs)

No âmbito do RECOVER, este módulo apresenta o valor fundamental do desporto enquanto ferramenta holística de recuperação. Explora ligações fundamentadas em evidência entre a atividade física e a recuperação do trauma, destacando de que forma iniciativas desportivas bem concebidas podem complementar os serviços psicológicos e sociais. O módulo encontra-se igualmente alinhado com prioridades europeias mais amplas, como as Orientações da União Europeia para a Atividade Física, o Plano de Trabalho da UE para o Desporto (2021–2024) e a campanha *HealthyLifestyle4All*, que reconhecem o desporto como um vetor de saúde, inclusão e resiliência.

Em última análise, ao compreenderem os benefícios multidimensionais do desporto, os profissionais e treinadores estarão mais bem preparados para integrar atividades desportivas inclusivas, seguras e sensíveis ao trauma nos percursos de recuperação e reintegração das Vítimas de Tráfico de Seres Humanos (VoTs). Esta compreensão constitui a base de todos os módulos subsequentes do Programa de Capacitação do RECOVER

1.1. Objetivos de aprendizagem

No final deste módulo, os participantes serão capazes de:

1. **Reconhecer** as dimensões psicológicas, físicas e sociais do trauma vivenciado pelas Vítimas de Tráfico de Seres Humanos (VoTs) e compreender de que forma o desporto pode contribuir para a recuperação e o empoderamento.
2. **Explicar** os principais mecanismos através dos quais a atividade física apoia a saúde mental, a estabilidade emocional e a autoestima no processo de recuperação do trauma.
3. **Identificar** os princípios fundamentais que tornam eficazes as intervenções baseadas no desporto para a reintegração das VoTs, incluindo a segurança, a inclusão e a construção de relações de confiança.

4. **Analisar** exemplos práticos e boas práticas em que o desporto facilitou com sucesso processos de cura, empoderamento e inclusão social de populações em situação de vulnerabilidade.
5. **Refletir** sobre o seu próprio papel enquanto profissionais do desporto, compreendendo as responsabilidades éticas e emocionais inerentes ao trabalho com sobreviventes de tráfico.
6. **Conceber** ideias preliminares para sessões ou programas desportivos sensíveis ao trauma, inclusivos e adaptáveis às necessidades das VoTs.

1.2. Conteúdos-Chave

O **Módulo 1 do programa de capacitação** aborda os seguintes tópicos:

1. **Transformative Role of Sport in Recovery** – O desporto é mais do que uma atividade física; é uma experiência estruturada, social e emocional que pode ajudar as Vítimas de Tráfico de Seres Humanos (VoTs) a reconstruir a autoconfiança, a confiança nos outros e a autonomia. Investigação da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022) e da Comissão Europeia (Orientações da UE para a Atividade Física) evidencia que a participação regular no desporto melhora a saúde mental, reduz a ansiedade e a depressão, aumenta a consciência corporal e promove a ligação social.
2. **Psychological Benefits:** O desporto pode ajudar a restabelecer um sentido de agência e de valor pessoal. Muitas sobreviventes de tráfico experienciam stress pós-traumático, dissociação e perda de confiança nos outros. A atividade física – sobretudo quando realizada em ambientes seguros e estruturados – estimula a libertação de endorfinas e promove uma regulação emocional positiva.
3. **Physical Benefits:** A atividade física contribui para a reconstrução da saúde física, frequentemente comprometida durante os períodos de exploração. O desporto pode ajudar as sobreviventes a recuperar força, coordenação e bem-estar geral. Para muitas VoTs, voltar a relacionar-se com o próprio corpo de forma positiva – e não através da dor ou da coerção – constitui, por si só, uma forma de recuperação.
4. **Social and Community Benefits:** A recuperação não é apenas um percurso individual – depende também da reintegração social. O desporto oferece um espaço inclusivo e não verbal onde a confiança pode ser reconstruída, o trabalho em equipa praticado e o sentido de pertença redescoberto. A participação em iniciativas desportivas de base comunitária ajuda as VoTs a ultrapassar o isolamento, desenvolver competências sociais e sentir-se valorizadas enquanto membros de um grupo.

5. **Integrating Sport into Recovery Pathways:** A eficácia do desporto depende da forma como é integrado em enquadramentos mais amplos de recuperação e reintegração. A colaboração entre treinadores, assistentes sociais, psicólogos e organizações da sociedade civil é essencial para garantir que as sessões desportivas são sensíveis ao trauma e adaptadas às necessidades das participantes.
6. **Evidence and EU Policy Alignment:** O programa RECOVER assenta em enquadramentos europeus e internacionais existentes que defendem o desporto como catalisador da inclusão e da saúde mental:
 - **EU Physical Activity Guidelines** – incentivam o uso do desporto para melhorar o bem-estar mental e social;
 - **EU Work Plan for Sport 2021–2024** – destaca o papel do desporto na promoção de valores e da inclusão social;
 - **EU4Health Programme** – estabelece a ligação entre a atividade física, a recuperação e a saúde a longo prazo;
 - **HealthyLifestyle4All Campaign** – apela ao acesso equitativo ao desporto para todas as pessoas, em especial para grupos vulneráveis;
 - **WHO’s Global Action Plan on Physical Activity (2018–2030)** – identifica a atividade física como um fator-chave na promoção da saúde mental e no reforço da resiliência.

1.3. Métodos de treino

A implementação do Módulo 1 combina contributos teóricos, aprendizagem experiencial e reflexão colaborativa, com o objetivo de apoiar treinadores e profissionais na internalização das dimensões conceptual e emocional da recuperação baseada no desporto. Os métodos são concebidos para promover o envolvimento ativo, a empatia e a capacidade de transpor a aprendizagem para a prática, em consonância com o enquadramento do Constructive Alignment.

1.4. Avaliação

A estratégia de avaliação deste módulo centra-se na apreciação dos conhecimentos, da reflexão e da aplicação prática, por parte dos participantes, de conceitos relacionados com a utilização do desporto nos processos de recuperação e reintegração de Vítimas de Tráfico de Seres Humanos (VoTs). Alinhada com a abordagem do *Constructive Alignment*, assegura que cada objetivo de aprendizagem é avaliado através de métodos de avaliação significativos e centrados no/a formando/a.

Objetivo da Avaliação

- Verificar a compreensão, por parte dos participantes, dos benefícios psicológicos, físicos e sociais do desporto para a recuperação;
- Avaliar a sua capacidade de transpor o conhecimento teórico para ideias e propostas práticas;
- Promover a autorreflexão sobre atitudes, considerações éticas e responsabilidades profissionais no trabalho com VoTs.

1.5. Anexos/ Recursos & Referências

Referências-chave e Enquadramentos Políticos

O conteúdo deste módulo baseia-se numa combinação de fontes europeias, internacionais e fundamentadas em evidência científica, relacionadas com o desporto, a saúde mental e a inclusão social:

- Comissão Europeia (2021). *Plano de Trabalho da UE para o Desporto 2021–2024*.
- Comissão Europeia (2018). *Orientações da União Europeia para a Atividade Física*.
- Comissão Europeia (2021). *Campanha HealthyLifestyle4All*.
- Comissão Europeia (2021). *Programa EU4Health*.
- Organização Mundial da Saúde (2018). *Plano de Ação Global para a Atividade Física 2018–2030: Pessoas Mais Ativas para um Mundo Mais Saudável*.
- SAMHSA – Substance Abuse and Mental Health Services Administration (2014). *Trauma-Informed Care in Behavioral Health Services*.
- Conselho da Europa (2010). *Recomendação CM/Rec(2010)5 sobre medidas de combate à discriminação com base na orientação sexual ou identidade de género*.
- Projeto RECOVER – Proposta de Projeto (2024). 101183243 – *Contribute to the RECOVERy and reintegration of victims of trafficking through sports*.

Módulo 1- Apresentação Power Point: <https://www.recover-project.eu/wp-content/uploads/articulate-pt/m1/story.html>

2. Módulo 2 - Identificação e abordagem das necessidades específicas do grupo-alvo

O objetivo deste módulo é apoiar os profissionais na identificação das necessidades de diferentes grupos de Vítimas de Tráfico de Seres Humanos e na compreensão de como essas necessidades influenciam os seus processos de recuperação. Os participantes na formação irão aprender de que forma o trauma e os fatores culturais condicionam as reações das vítimas, bem como os níveis de confiança, motivação e envolvimento em atividades de apoio ou atividades desportivas.

2.1. Objetivos de aprendizagem

Após a formação, os profissionais serão capazes de:

- Compreender de que forma o género, a idade, a identidade sexual, o tipo de exploração, o contexto cultural e social ou a existência de deficiência podem afetar as vítimas.
- Descrever as principais formas de tráfico de seres humanos.
- Reconhecer as necessidades específicas e os potenciais desafios de diferentes grupos de vítimas.
- Identificar reações traumáticas comuns.
- Aplicar princípios sensíveis ao trauma no trabalho com vítimas de tráfico de seres humanos em diferentes contextos, incluindo atividades desportivas.
- Promover a participação das vítimas em atividades desportivas enquanto espaços seguros, promotores de confiança e de apoio.
- Demonstrar consciência relativamente a comportamentos e atitudes que assegurem uma intervenção respeitadora, inclusiva e baseada nos direitos humanos no trabalho com pessoas em situação de vulnerabilidade.

2.2. Conteúdos-Chave: Compreender as Vítimas de Tráfico – Fase Piloto

O Módulo 2 do programa de capacitação aborda os seguintes tópicos:

Perfil das Vítimas de Tráfico: O perfil das vítimas de tráfico de seres humanos é moldado por diversos fatores de risco e vulnerabilidade que influenciam a forma como uma pessoa vivencia a exploração e o modo como ocorre o seu processo de recuperação posterior. O género, a idade, a identidade sexual, o contexto cultural e social, bem como outras características pessoais, podem determinar diferentes desafios e necessidades de apoio.

Formas de Exploração: Uma vez que os casos de tráfico de seres humanos podem ser muito distintos, é importante conhecer as principais formas de exploração. Estas formas determinam as diferentes experiências vividas pelas vítimas e exigem diferentes métodos de apoio. As formas mais comuns incluem: exploração sexual; exploração laboral; casamentos forçados ou exploratórios; exploração de adultos e crianças para atividades criminosas; tráfico de órgãos; exploração de adultos e crianças para mendicidade; bem como situações de coerção, pressão, engano e aliciamento.

Trauma e Intervenção Sensível ao Trauma: A intervenção sensível ao trauma (*trauma-informed care*) é uma abordagem baseada na compreensão de que a maioria das vítimas de tráfico de seres humanos vivenciou experiências de trauma complexo. Este método procura criar um ambiente seguro e de apoio que ajude as vítimas a recuperar, em vez de reviverem o trauma.

Adaptação das Atividades Desportivas: As atividades desportivas adaptadas podem ajudar as vítimas de tráfico de seres humanos a recuperar mais rapidamente a autoconfiança, a reintegrar-se e a reduzir o stress. É importante selecionar atividades desportivas que não sejam competitivas nem agressivas, uma vez que estas podem lembrar experiências de controlo ou pressão. Devem, por isso, ser privilegiadas

atividades que promovam a confiança, o autocontrolo e o reforço do sentido de valor pessoal.

2.3. Métodos de treino

Objetivo principal – fornecer conhecimentos e ferramentas práticas para a identificação, compreensão e resposta às necessidades das vítimas em contexto desportivo, orientado pelos princípios da inclusão e da intervenção sensível ao trauma.

É utilizado um modelo híbrido, que combina workshops presenciais e reuniões à distância, articulando componentes teóricas e de análise prática, e integrando tarefas interativas.

2.4. Avaliação

O objetivo da avaliação é determinar de que forma os participantes adquiriram conhecimentos sobre as formas de tráfico de seres humanos, os riscos associados ao trauma e os princípios de intervenção em contexto desportivo, bem como a sua capacidade de aplicar esses conhecimentos na prática.

Métodos de avaliação:

- Teste interativo de conhecimentos: teste curto e dinâmico concebido para verificar o grau de compreensão dos principais aspetos abordados no módulo (formas de exploração, sinais de vitimização, formas de resposta e princípios de intervenção).
- Apresentação de estudo de caso em grupo: os participantes apresentam o seu plano de ação e explicam de que forma este visa proteger a vítima, tendo em conta a sua idade, género, cultura ou contexto desportivo.
- Feedback: cada participante descreve ou discute o que aprendeu, de que forma esse conhecimento irá influenciar a sua prática diária e como planeia assegurar um ambiente seguro e inclusivo.

Módulo 2- Apresentação Power Point: <https://www.recover-project.eu/wp-content/uploads/articulate-pt/m2/story.html>

3. Módulo 3- Considerações Éticas e Enquadramentos Legais Relevantes

Este módulo é essencial para dotar o público-alvo dos conhecimentos legais obrigatórios e dos padrões éticos necessários para apoiar Vítimas de Tráfico de Seres Humanos (VoTs), em particular no contexto de atividades desportivas. O módulo aborda os desequilíbrios de poder e a vulnerabilidade inerentes às pessoas sobreviventes, através do estabelecimento de um enquadramento abrangente assente no direito internacional dos direitos humanos.

O conteúdo central incide no aprofundamento do conhecimento da Carta dos Direitos Fundamentais da União Europeia, da Convenção Europeia dos Direitos Humanos (CEDH) e da Convenção sobre os Direitos da Criança (CDC), identificando os artigos que proíbem o trabalho forçado e que asseguram a dignidade, a liberdade e a proteção contra abusos.

O módulo conclui com uma análise do enquadramento legal nacional e exige que os participantes apliquem estes conhecimentos através de um questionário de avaliação sobre Enquadramentos Legais, garantindo que são capazes de lidar com dilemas éticos complexos de forma responsável e legal.

3.1. Objetivos de aprendizagem

Após a conclusão bem-sucedida deste módulo, os participantes serão capazes de:

1. Identificar e distinguir os principais enquadramentos legais internacionais de proteção das Vítimas de Tráfico de Seres Humanos (VoTs), incluindo a Carta dos Direitos Fundamentais da União Europeia, a CEDH (Convenção Europeia dos Direitos Humanos) e a CDC (Convenção sobre os Direitos da Criança).

2. Identificar o Protocolo relativo ao Tráfico de Pessoas (*Trafficking in Persons – TIP*) e a Diretiva Anti-Tráfico da União Europeia 2011/36/UE.
3. Propor medidas adequadas de apoio e assistência às vítimas, incluindo o direito à compensação, com base nos enquadramentos estabelecidos para as VoTs.
4. Priorizar a dignidade e a autodeterminação das pessoas sobreviventes em detrimento de conveniências programáticas, em todas as interações e processos de tomada de decisão.
5. Manter uma abordagem não julgadora, respeitosa e culturalmente sensível na interação com sobreviventes de diferentes contextos.
6. Reconhecer a importância fundamental dos limites profissionais e a necessidade de reflexão ética contínua e de supervisão, de forma a mitigar o risco de retraumatização.

3.2. Conteúdos-Chave

O Módulo 3 do programa de capacitação aborda os seguintes tópicos:

O desporto é uma indústria de grande dimensão que agrega um vasto conjunto de atividades e contribui de forma significativa para as economias locais e globais todos os anos. Para além das vantagens económicas, profissionais e sociais, o desporto também atrai agentes criminosos desonestos e traficantes de seres humanos, interessados em tirar partido desta indústria multimilionária para explorar crianças e adultos no, através do e em torno do desporto. O tráfico de seres humanos no desporto continua a ser uma problemática ainda pouco conhecida, apesar de o tráfico de seres humanos constituir um crime grave e uma violação extrema dos direitos humanos (Mission 89, 2024. *Global Thematic Report on Sport Trafficking*. Mission 89: Genebra).

Direitos Fundamentais da União Europeia (UE): O tráfico de seres humanos é um crime grave, uma violação grosseira dos direitos fundamentais e é explicitamente proibido pela

Carta dos Direitos Fundamentais da União Europeia (doravante a [Carta da UE](#)). Os sistemas nacionais não são substituídos pela Carta; pelo contrário, esta vem reforçá-los. Os tribunais nacionais devem pronunciar-se sempre que os direitos fundamentais das pessoas não sejam respeitados. Outra via disponível para os indivíduos é o Tribunal Europeu dos Direitos Humanos, que decide casos relativos a violações dos direitos civis e políticos consagrados na Convenção Europeia para a Proteção dos Direitos do Homem e das Liberdades Fundamentais. Em determinadas situações, a Comissão Europeia pode igualmente intentar uma ação contra um Estado-Membro junto do Tribunal de Justiça da União Europeia, quando esse Estado-Membro viole os direitos de uma pessoa através do incumprimento do direito da União Europeia (Direitos Fundamentais na UE).

Enquadramentos legais existentes para o combate ao tráfico: Ao nível internacional, o Protocolo relativo ao Tráfico de Pessoas (*Trafficking in Persons – TIP*) constitui o principal instrumento jurídico de combate ao tráfico de seres humanos. Outros instrumentos internacionais relevantes no âmbito da luta contra o tráfico incluem: A [Convenção dos Direitos da Criança](#) de 1989; A [Convenção sobre as Piores Formas de Trabalho Infantil](#) de 1999; A [Convenção sobre a Eliminação de Todas as Formas de Discriminação contra as Mulheres](#), de 1979; A [Convenção sobre a Escravatura de 1926](#), que fornece a definição internacional de escravatura, a qual pode orientar a interpretação da escravatura enquanto forma de exploração incluída na definição de tráfico; A [Convenção do Trabalho Forçado](#), de 1930; e a [Convenção Suplementar sobre a Abolição da Escravatura](#), de 1956. Incluem-se ainda a Convenção da ASEAN contra o Tráfico de Pessoas, especialmente Mulheres e Crianças (ACTIP), a Convenção do Conselho da Europa sobre a Luta contra o Tráfico de Seres Humanos (ECAT), a Diretiva 2011/36/UE da União Europeia relativa à prevenção e combate ao tráfico de seres humanos e à proteção das suas vítimas, bem como a Convenção da SAARC para a Prevenção e Combate ao Tráfico de Mulheres e Crianças para Fins de Prostituição (2002).

Adicionalmente, este módulo abordará outras áreas relevantes para consideração legislativa, tais como os crimes conexos, a proteção das crianças e os direitos da criança, a regulamentação do recrutamento, bem como a assistência e o apoio às vítimas, e os Princípios Recomendados sobre Direitos Humanos e Tráfico de Seres Humanos (do

documento do OHCHR). O documento do OHCHR estabelece um enquadramento para a integração de uma perspetiva de direitos humanos em todas as leis e políticas de combate ao tráfico.

3.3. Training Methods

Este módulo será implementado através de uma abordagem híbrida e centrada nos participantes, concebida para facilitar tanto a aquisição aprofundada de conhecimentos como a sua aplicação prática em contextos sensíveis do mundo real.

O módulo está estruturado para proporcionar uma experiência de aprendizagem interativa e híbrida, de forma a maximizar o envolvimento e assegurar que diferentes estilos de aprendizagem são contemplados:

- **Trabalho Digital Prévio em Regime Autónomo (25%):** Os participantes deverão analisar os principais documentos legais (Diretiva Anti-Tráfico da UE, artigos-chave da CEDH e da CDC, entre outros) e ler o resumo executivo e os conteúdos principais disponibilizados antes da sessão. Esta etapa assegura um nível base de conhecimentos comum a todos os participantes.
- **Sessão Síncrona (50%):** Workshop facilitado, em formato online (ou sessão presencial), centrado na análise aprofundada e na discussão. É neste momento que os enquadramentos serão analisados de forma detalhada e que a Matriz de Tomada de Decisão Legal-Ética será apresentada e aplicada na prática. A sessão é altamente interativa, recorrendo a debates em grupo e à resolução colaborativa de problemas.
- **Aplicação e Avaliação Pós-Sessão (25%):** Conclusão de um questionário de avaliação no qual os participantes aplicarão os conhecimentos adquiridos.

3.4. Avaliação

A estratégia de avaliação deste módulo centra-se na avaliação dos conhecimentos, da reflexão e da aplicação prática, por parte dos participantes, de conceitos relacionados com as considerações éticas e o enquadramento legal relevante.

3.5. Referências

- *Convention on the Rights of the Child*. UNICEF. <https://www.unicef.org/child-rights-convention>
- *Convention C182 - Worst Forms of Child Labour Convention, 1999 (No. 182)*. https://normlex.ilo.org/dyn/nrmlx_en/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100_I_NSTRUMENT_ID:312327
- *Convention C029 - Forced Labour Convention, 1930 (No. 29)*. https://normlex.ilo.org/dyn/nrmlx_en/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100_I_NSTRUMENT_ID:312174
- Franklin, A. (2021). *Human Trafficking of Athletes: An Unseen Urgency in the Wide World of Sports*, Thurgood Marshall Law Review 46, no. 1: 3.
- *Fundamental rights in the EU*. Fundamental Rights in the EU. <https://www.europarl.europa.eu/about-parliament/en/democracy-and-human-rights/fundamental-rights-in-the-eu>
- Joint, U. N. Human Trafficking. <https://www.unhcr.org/sites/default/files/legacy-pdf/4ee6215e9.pdf>
- NODC. (2022). *Global Report on Trafficking in Persons 2022*. https://www.unodc.org/documents/data-and-analysis/glotip/2022/GLOTIP_2022_web.pdf
- OHCHR. *Convention on the Elimination of All Forms of Discrimination against Women* New York, 18 December 1979. <https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/convention-elimination-all-forms-discrimination-against-women>
- OHCHR. *Slavery Convention*. <https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/slavery-convention>
- OHCHR. *Supplementary Convention on the Abolition of Slavery, the Slave Trade, and institutions and practices similar to slavery*. <https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/supplementary-convention-abolition-slavery-slave-trade-and>
- Touzenis, K. (2010). *Trafficking in human beings: Human rights and transnational criminal law, developments in law and practices*. UNESCO Migration Studies. UNESCO.

Módulo 3- Apresentação Power Point: <https://www.recover-project.eu/wp-content/uploads/articulate-pt/m3/story.html>

4. Módulo 4- Criar um ambiente desportivo seguro e inclusivo

A criação de um ambiente de treino seguro e inclusivo é essencial para a recuperação e reintegração das Vítimas de Tráfico de Seres Humanos (VoTs), funcionando como uma base tanto para a recuperação psicológica como para a reintegração social. Um ambiente desta natureza assegura a segurança física, emocional e psicológica, através da adoção de práticas de treino sensíveis ao trauma que reconhecem as necessidades complexas e as vulnerabilidades das VoTs. Estas práticas incluem o respeito pela autonomia, o reforço da confiança através da consistência e da transparência, bem como a disponibilização de apoio culturalmente sensível e responsivo ao género.

Os espaços de treino seguros evitam a retraumatização ao minimizar pressões competitivas ou coercivas, promovendo simultaneamente o empoderamento, a agência e ligações sociais positivas através do desporto e da atividade física (Projeto RECOVER, 2025; Fields, 2025; McElroy, 2025).

4.1. Objetivos de aprendizagem

No final deste módulo, os participantes serão capazes de:

1. Aplicar princípios de salvaguarda e práticas de treino sensíveis ao trauma para criar ambientes física e emocionalmente seguros para Vítimas de Tráfico de Seres Humanos 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 VoTs.
3. Avaliar linguagem de treino e padrões de comunicação problemáticos.

4. Implementar estratégias de gestão de conflitos e intervenções ao nível da dinâmica de grupo que sejam sensíveis às necessidades específicas e aos fatores desencadeadores das pessoas sobreviventes de tráfico.
5. Demonstrar comportamentos de treino consistentes e dignos de confiança.

4.2. Conteúdos-Chave

O Módulo 4 do programa de capacitação aborda os seguintes tópicos:

O que significa um “espaço seguro” no desporto?, Dicas para a criação de espaços desportivos seguros, Estabelecimento de regras claras de salvaguarda, Consistência, fiabilidade, comunicação aberta e responsabilização, Manutenção de uma atitude não julgadora, Utilização de abordagens sensíveis ao trauma, Dedicção de tempo e esforço à inclusão (incluindo o uso de linguagem inclusiva) e Gestão da dinâmica de grupo e de conflitos..

4.3. Métodos de treino

Este módulo será implementado através de uma abordagem híbrida e centrada nos participantes, concebida para facilitar tanto a aquisição abrangente de conhecimentos como a sua aplicação prática em contextos sensíveis do mundo real.

- Apresentação do tema e dos objetivos de aprendizagem,
- Conceção de uma sessão de treino segura (trabalho de grupo),
- Apresentação dos conteúdos-chave do Módulo 4,
- Laboratório de comunicação: a linguagem importa! (reformulação de atividades de grupo, apresentação dos participantes e reflexão em grupo),
- Avaliação.

4.4. 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>
- 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

Módulo 4- Apresentação Power Point: <https://www.recover-project.eu/wp-content/uploads/articulate-pt/m4/story.html>

Módulo 5 – Desenvolvimento de Estratégias de Treino e Instrução que Incentivem a Participação de Vítimas de Tráfico de Seres Humanos

As vítimas de tráfico de seres humanos apresentam frequentemente respostas traumáticas que afetam diretamente a sua participação em atividades desportivas, tais como hipervigilância, desconfiança, retraimento, vergonha, dificuldades de concentração, dissociação e diminuição do sentido de agência. A investigação no domínio do trauma (Herman, 1992; van der Kolk, 2014; Substance Abuse and Mental Health Services Administration [SAMHSA], 2014) demonstra que o trauma compromete três capacidades fundamentais essenciais à participação: o sentido de segurança (sentir-se física e emocionalmente seguro), o sentido de confiança (acreditar que as intenções dos outros são seguras e previsíveis), o sentido de controlo/agência (ser capaz de fazer escolhas e influenciar a própria experiência) e a capacidade de autorregulação (gerir emoções, níveis de ativação e respostas corporais para se manter presente e envolvido).

5.1. Objetivos de aprendizagem

No final do módulo, os participantes serão capazes de:

1. Reconhecer respostas traumáticas relevantes para a participação em atividades desportivas.
2. Compreender de que forma o trauma compromete capacidades nucleares essenciais à aprendizagem e à participação.
3. Aplicar estratégias de treino sensíveis ao trauma que reduzam a percepção de ameaça e apoiem a autorregulação.
4. Facilitar a participação através de métodos flexíveis e promotores da autonomia.
5. Gerir de forma adequada respostas traumáticas durante as sessões.
6. Criar condições relacionais que contrariem dinâmicas coercitivas e promovam o empoderamento.
7. Implementar adaptações ao nível do grupo que apoiem grupos mistos.

8. Utilizar práticas baseadas no movimento para apoiar a regulação e a incorporação corporal.
9. Assegurar uma instrução culturalmente e contextualmente responsiva.

5.2 Conteúdos-Chave

O Módulo 5 do programa de capacitação centra-se nas **estratégias de instrução que promovem a participação e o envolvimento**. O trauma cria intolerância à imprevisibilidade. A instrução deve, por isso, ser concebida de forma a reduzir a carga cognitiva e emocional, por exemplo, iniciando cada sessão com uma breve agenda que descreva o que irá acontecer e em que ordem, ou recorrendo a rituais estáveis (o mesmo padrão de aquecimento, a mesma rotina de abertura e encerramento). Para apoiar este processo, os treinadores devem decompor cada competência em pequenos passos exequíveis, que sejam percecionados como alcançáveis, por exemplo, dividindo as competências nas unidades mais simples possíveis para reduzir o risco de sobrecarga, oferecendo níveis paralelos de dificuldade para que os participantes possam auto-selecionar o seu nível de desafio, e disponibilizando versões de baixa intensidade das tarefas (por exemplo, caminhar em vez de correr), permitindo a participação mesmo quando os níveis de energia ou de autorregulação são reduzidos.

O treino deve contrariar a erosão da autonomia provocada pelo trauma. Muitas pessoas sobreviventes experienciaram contextos em que a escolha foi removida ou ignorada, pelo que mesmo pequenas decisões no desporto podem desempenhar um papel significativo na reconstrução do sentido de controlo. Restaurar a agência é essencial para a reintegração e conduz a melhores resultados no treino: quando os participantes sentem que dispõem de escolhas reais, demonstram maiores níveis de confiança, motivação e envolvimento sustentado.

Além disso, os gatilhos traumáticos podem manifestar-se sob a forma de congelamento, bloqueio, agitação ou confusão súbita. Estas são respostas automáticas ao stress, associadas a circuitos de sobrevivência, e não a escolhas conscientes (Porges, 2011;

van der Kolk, 2014). Os treinadores podem apoiar a regulação ajustando a instrução de modo a reduzir a pressão e a restaurar o sentido de segurança.

Adicionalmente, este módulo aborda o **feedback baseado em forças e não comparativo**. Dado que a vergonha e o medo do fracasso constituem barreiras predominantes entre as VoTs, o feedback deve ser estruturado de forma a reconhecer o esforço, a persistência e a autorregulação, em detrimento do desempenho. Deve evitar-se a correção pública, privilegiar feedback individualizado, breve e discreto, reforçar o progresso pessoal (“A tua coordenação melhorou hoje nessa sequência; bom trabalho”), manter um registo individual de progresso para cada participante e oferecer reconhecimento pela presença e envolvimento, e não apenas pelo desempenho. Esta abordagem permite que os participantes reconheçam o seu próprio desenvolvimento de forma mais clara e sejam incentivados a comparar o seu progresso com esforços anteriores, em vez de com os pares, ajudando-os a sentirem-se valorizados independentemente do resultado.

Este módulo faz também referência aos **modelos de treino baseados no empoderamento**. O treino baseado no empoderamento não se define apenas pela disponibilização de escolhas ou pela redução da pressão associada ao desempenho. O seu objetivo central é criar uma experiência relacional que contrarie as dinâmicas presentes na exploração. Muitas pessoas com experiências de tráfico aprenderam a navegar em relações marcadas pelo controlo, coerção e imprevisibilidade, condições que comprometem a agência e a confiança relacional (Herman, 1992; Miller & Stiver, 1997). O empoderamento em contexto desportivo centra-se, assim, em interações colaborativas, coerentes e respeitadoras, que permitem aos participantes experienciarem-se gradualmente como agentes das suas próprias decisões, em vez de objetos das decisões de terceiros (Deci & Ryan, 2000; van der Kolk, 2014).

Adicionalmente, será explorado o **desenho de grupos cooperativos, e não competitivos**. Para muitas VoTs, a competição intensifica a ameaça social e fragiliza o sentido de pertença. As atividades de grupo devem privilegiar a cooperação em detrimento da eliminação ou da hierarquização. O recurso a desafios partilhados, tarefas em pares e pequenos grupos rotativos reduz a pressão social e previne o isolamento, ao mesmo tempo que promove a construção de microcomunidades de apoio.

Este módulo integra ainda o conceito de **múltiplos percursos de participação no grupo**. A participação não se limita à execução física. As atividades de grupo devem incluir diferentes papéis (cronometrista, organizador, motivador), opções de participação de baixa intensidade e oportunidades de envolvimento através da observação antes da participação física. Estas formas de envolvimento permitem manter os participantes integrados mesmo quando a sua capacidade emocional varia.

Treino em grupos mistos: A maioria dos treinadores trabalha com grupos mistos, nos quais apenas alguns participantes podem apresentar trauma associado ao tráfico, enquanto outros não. A investigação demonstra que a exposição ao trauma é mais generalizada no desporto do que habitualmente reconhecido, e que muitos atletas, independentemente do seu percurso, preferem abordagens de treino sensíveis ao trauma (Hertzler-McCain et al., 2023). Assim, os treinadores beneficiam da adoção de formatos de grupo que apoiem uma ampla variedade de níveis de regulação, sem identificar ou separar participantes individualmente.

Uma abordagem eficaz consiste na integração de diferentes ritmos, intensidades e papéis nas tarefas diretamente no desenho da sessão. Estudos sobre treino sensível ao trauma demonstram que, quando a variação é incorporada como parte padrão das atividades, os participantes conseguem ajustar o seu envolvimento de forma discreta e sem estigmatização, enquanto os pares percebem a estrutura como justa e promotora da autonomia (Shaikh et al., 2024). Isto reduz a probabilidade de que pausas temporárias ou níveis mais lentos de envolvimento por parte das VoTs sejam interpretados como falta de esforço, uma fonte comum de pressão social em grupos mistos.

Este módulo explora igualmente **a incorporação corporal, a regulação e o papel do movimento**. O trauma compromete frequentemente a interocepção — a capacidade de perceber estados internos do corpo — o que pode gerar distanciamento das sensações físicas e reduzir a capacidade de autorregulação (Farb et al., 2015; van der Kolk, 2014). A instrução baseada no movimento pode ajudar a restaurar esta ligação quando enfatiza a segurança, a previsibilidade e o envolvimento sensorial gradual.

Por fim, o módulo aborda a **instrução cultural e contextualmente responsiva**. As VoTs provêm de contextos culturais e linguísticos diversos, e o trauma pode intensificar a sensibilidade a normas desconhecidas ou a comunicação pouco clara. A investigação em psiquiatria transcultural e desporto inclusivo demonstra que os participantes se envolvem com maior confiança quando o ambiente reduz a ambiguidade cultural e promove interações claras e previsíveis (Kirmayer, 2012; Schinke et al., 2019):

- Normas de modéstia, dinâmicas de género ou limites relacionados com o contacto físico: As expectativas relativamente ao vestuário, espaço pessoal e interação de género variam entre contextos culturais e podem ser mais acentuadas em pessoas com historial de trauma. A disponibilização de opções relativas à distância, trabalho em pares e vestuário ajuda a manter o conforto.
- Barreiras linguísticas (uso de demonstrações visuais e linguagem simples): O stress pode dificultar o processamento de instruções verbais. A utilização de sinais visuais universais para “pausa”, “preparar”, “ok” reduz a dependência da linguagem verbal.
- Significados culturais do desporto, da hierarquia ou dos papéis no grupo: Os papéis dentro do grupo e a posição do treinador podem assumir significados distintos para os participantes. A explicitação clara de expectativas – como fazer perguntas, como é dado o feedback ou o que significa cooperar – reduz a incerteza.

5.2. Métodos de treino

1. Introdução ao Módulo 5
2. Reconhecer sinais de trauma através de cenários curtos (discussão em grupo com base em cenários)
3. Utilização de estruturas previsíveis e transições claras (demonstração e trabalho em pequenos grupos)
4. Construção de progressões passo a passo (trabalho de grupo)
5. Promoção da escolha através de linguagem clara (atividade em pares)

6. Resposta segura quando um participante fica sobrecarregado (demonstração e discussão em grupo)
7. Feedback baseado em forças e não comparativo (exercício em pares)
8. Adaptação de atividades de grupo para grupos mistos (atividade de conceção de grupo)
9. Pistas simples de ancoragem para apoiar a incorporação corporal e a regulação (prática guiada)
10. Responsividade cultural e contextual (análise de casos)
11. Avaliação (questionário individual)

5.3. Avaliação

A estratégia de avaliação deste módulo centra-se na avaliação dos conhecimentos, da reflexão e da aplicação prática, por parte dos participantes, de conceitos relacionados com o desenvolvimento de estratégias que incentivem a participação e o envolvimento das Vítimas de Tráfico de Seres Humanos (VoTs).

5.4. Referências

- Berger, E. (2024). *Trauma-informed practice in physical activity programmes for individuals exposed to childhood trauma*. Health Promotion International. Advance online publication. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38153107/>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). *The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior*. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Farb, N. A., Segal, Z. V., & Anderson, A. K. (2015). Attentional modulation of primary interoceptive and exteroceptive cortices. *Cerebral Cortex*, 23(1), 114–126. <https://academic.oup.com/cercor/article-abstract/23/1/114/330585?redirectedFrom=fulltext>
- Freire, P. (1996). *Pedagogy of the oppressed* (Rev. ed.). Penguin Books. (Original work published 1970)
- Herman, J. L. (1992). *Trauma and recovery: The aftermath of violence—from domestic abuse to political terror*. Basic Books.

- Hertzler-McCain, E. A., McQuillen, A., Setty, S., Lopez, S., & Tibbetts, E. (2023). Trauma prevalence and desire for trauma-informed coaching in collegiate sports: A mixed-methods study. *Social Sciences*, 12(10), 550. <https://www.mdpi.com/2076-0760/12/10/550>
- Kirmayer, L. J. (2012). *Rethinking cultural competence*. *Transcultural Psychiatry*, 49(2), 149–164. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1363461512444673>
- Miller, J. B., & Stiver, I. P. (1997). *The healing connection: How women form relationships in therapy and in life*. Beacon Press.
- Perry, B. D. (2006). *Applying principles of neurodevelopment to clinical work with maltreated and traumatized children*. In N. Boyd Webb (Ed.), *Working with traumatized youth in child welfare* (pp. 27–52). Guilford Press.
- Porges, S. W. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. W. W. Norton.
- Shaikh, M., Culver, D., & Forneris, T. (2024). Learning a trauma-sensitive sport model: Programme implementation experiences. *International Sport Coaching Journal*. Advance online publication. <https://journals.humankinetics.com/view/journals/iscj/aop/article-10.1123-iscj.2024-0002/article-10.1123-iscj.2024-0002.xml>
- Siegel, D. J. (2012). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are* (2nd ed.). Guilford Press.
- Schinke, R. J., Stambulova, N. B., Si, G., & Moore, Z. (2019). *International Society of Sport Psychology position stand: Athletes from underserved, underrepresented, and marginalized populations*. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(4), 452–479. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/1612197X.2019.1570473>
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2014). *SAMHSA's concept of trauma and guidance for a trauma-informed approach* (HHS Publication No. SMA 14-4884). U.S. Department of Health and Human Services.
- Van der Kolk, B. A. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Viking.

Módulo 5- Apresentação Power Point: <https://www.recover-project.eu/wp-content/uploads/articulate-pt/m5/story.html>

Módulo 6 – Formas de colaboração entre os diferentes profissionais

This module provides a practical introduction to how different professionals can work together, and with survivors, to design and implement sports-based recovery and reintegration initiatives for victims of trafficking (VoTs). Its central objective is to equip participants with the ability to understand professional roles, coordinate support effectively, and co-create safe, meaningful and trauma-sensitive sport activities that genuinely contribute to recovery.

6.1. Objetivos de aprendizagem

No final deste módulo, os participantes serão capazes de:

1. Compreender o valor da colaboração interdisciplinar em iniciativas de recuperação e integração baseadas no desporto, reconhecendo por que razão diferentes profissionais devem trabalhar de forma articulada, e não de forma isolada.
2. Identificar os principais papéis e responsabilidades dos profissionais-chave envolvidos no apoio às Vítimas de Tráfico de Seres Humanos (VoTs) (assistentes sociais, psicólogos, profissionais da área jurídica, profissionais de saúde e treinadores), compreendendo de que forma estes papéis se complementam nos percursos de recuperação.
3. Reconhecer os limites e fronteiras de cada profissão, compreendendo o que cada interveniente pode e não pode fazer, e por que motivo o respeito pelos âmbitos profissionais é essencial para a segurança e a eficácia das intervenções.

4. Explicar a importância da coordenação estruturada no desenvolvimento de iniciativas baseadas no desporto, incluindo a clareza de papéis, a comunicação, os processos de referenciação e os objetivos partilhados.
5. Aplicar os princípios da construção de parcerias sólidas, incluindo a identificação de necessidades, a seleção de parceiros, o alinhamento de expectativas, a coordenação de ações e a definição de responsabilidades.
6. Compreender o processo de cocriação com atores locais e pessoas sobreviventes, reconhecendo por que razão a participação, a tomada de decisão conjunta e as respostas contextualizadas aumentam a relevância e a sustentabilidade das iniciativas.
7. Envolver pessoas sobreviventes e atores locais na conceção de uma pequena iniciativa desportiva, utilizando mapeamento de stakeholders, planeamento partilhado e ação coordenada, conforme praticado na atividade do módulo.

6.2. Conteúdos-Chave

O Módulo 6 do programa de capacitação explora de que forma diferentes profissionais contribuem para a recuperação e reintegração de Vítimas de Tráfico de Seres Humanos através do desporto, e como abordagens coordenadas e participativas reforçam o impacto das iniciativas baseadas no desporto. O conteúdo está organizado em três unidades interligadas, que orientam os participantes desde a compreensão dos papéis profissionais, à construção de parcerias eficazes, até à cocriação de iniciativas com pessoas sobreviventes e atores locais.

A primeira unidade analisa os diferentes profissionais envolvidos no apoio às pessoas sobreviventes e a forma como os seus papéis se articulam no âmbito de uma iniciativa desportiva. Os assistentes sociais avaliam necessidades, coordenam serviços e ativam recursos sociais; os psicólogos intervêm ao nível do trauma e da estabilização emocional; os profissionais da área jurídica protegem direitos, prestam orientação e asseguram a confidencialidade; e os profissionais de saúde monitorizam o bem-estar

físico e avaliam a prontidão para a participação em atividades desportivas. Os treinadores e facilitadores desportivos são responsáveis pela criação de ambientes desportivos seguros e inclusivos, enquanto mediadores culturais, educadores e técnicos comunitários apoiam a comunicação e a continuidade dos processos.

Para garantir clareza, esta unidade destaca os limites de cada papel profissional, sublinhando o que cada profissional pode e não pode fazer. Esta distinção ajuda a prevenir confusões de funções, reforça os mecanismos de salvaguarda e permite um trabalho de equipa complementar.

Exemplos-chave incluem:

- Um treinador não substitui o apoio psicológico ou jurídico.
- Um profissional da área jurídica não presta cuidados de saúde mental.
- As decisões de saúde permanecem da responsabilidade de profissionais médicos qualificados.

Ao compreender estas distinções, os participantes aprendem de que forma cada interveniente contribui para um processo de recuperação holístico e seguro.

A segunda unidade centra-se na forma como o trabalho coordenado entre organizações reforça a eficácia das intervenções desportivas. Os participantes exploram por que razão a colaboração aumenta a segurança, assegura a continuidade do apoio e garante que as atividades desportivas estão alinhadas com as necessidades mais amplas de recuperação das pessoas sobreviventes. Esta unidade introduz passos práticos para o estabelecimento de parcerias sólidas. Inicia-se com a identificação dos pontos fortes, limitações e necessidades de cada organização, permitindo determinar que competências ou recursos externos são necessários. Seguidamente, os participantes aprendem a selecionar parceiros, avaliar complementaridades e alinhar expectativas antes do início de uma colaboração formal.

Para apoiar uma coordenação eficaz, a unidade enfatiza:

- A definição clara de papéis e responsabilidades;

- Rotinas de comunicação regulares e transparentes;
- Procedimentos acordados para acompanhamento e tomada de decisão;
- Alinhamento de objetivos e expectativas desde o início.

A unidade aborda ainda aspetos práticos como a partilha de custos, a alocação de recursos e as responsabilidades administrativas, chamando a atenção para a importância da transparência. Desafios comuns nas parcerias – como envolvimento inconsistente ou expectativas pouco claras – são discutidos, ajudando os participantes a antecipar e gerir estas situações.

A unidade final explora a cocriação enquanto abordagem participativa, na qual tanto as pessoas sobreviventes como os atores locais participam ativamente na definição de uma iniciativa de reintegração baseada no desporto. A cocriação vai além da consulta, enfatizando o planeamento partilhado, a tomada de decisão conjunta e o reconhecimento do conhecimento experiencial das pessoas sobreviventes. O envolvimento destas promove o sentimento de pertença e garante que as atividades refletem as suas necessidades e aspirações. Os atores locais contribuem com conhecimento contextual, recursos e apoio a longo prazo.

Os participantes são apresentados a ferramentas práticas que apoiam este processo, tais como:

- Mapeamento de stakeholders, para identificar os atores relevantes e os seus contributos;
- Técnicas de planeamento partilhado, que permitem que múltiplas vozes moldem as atividades.

O módulo culmina num exercício prático, no qual os participantes concebem uma iniciativa de reintegração baseada no desporto, de pequena escala, a partir de um cenário de uma pessoa sobrevivente. Esta tarefa integra todas as aprendizagens do módulo, articulando a compreensão dos papéis profissionais, os princípios de construção de parcerias e as estratégias de cocriação.

6.3. Métodos de treino

Este módulo é disponibilizado sob a forma de um curso online em regime autónomo, no qual os participantes avançam de forma independente ao longo dos conteúdos, utilizando a apresentação em PowerPoint como principal guia de aprendizagem. Cada diapositivo introduz um conceito-chave e propõe de imediato uma breve tarefa ou reflexão, permitindo aos participantes articular a teoria com a prática sem necessidade de facilitação síncrona.

O curso utiliza uma estrutura orientada por diapositivos, com textos curtos, elementos visuais e propostas de atividades. Os participantes avançam ao seu próprio ritmo, podendo visitar os conteúdos sempre que necessário. Embora o curso esteja concebido para realização individual, todos os exercícios podem igualmente ser desenvolvidos de forma colaborativa, caso os participantes optem por trabalhar com pares através de ferramentas online (fóruns, documentos partilhados, entre outros).

6.4. Avaliação

A avaliação neste módulo é baseada na prática e centra-se nas atividades concretas propostas na apresentação. Os participantes são avaliados quanto à sua capacidade de compreender os papéis dos diferentes profissionais, refletir criticamente sobre parcerias e conceber uma iniciativa básica de reintegração baseada no desporto a partir de um cenário de uma pessoa sobrevivente. A avaliação é realizada através de três tarefas curtas, a completar individualmente (com a possibilidade de trabalho em grupo, caso o contexto de aprendizagem o permita)

Módulo 6- Apresentação Power Point: <https://www.recover-project.eu/wp-content/uploads/articulate-pt/m6/story.html>

7. Leituras Complementares

7.1. Chipre

O Documento Estratégico e Plano de Ação para a Prevenção e Combate ao Tráfico de Seres Humanos e a Proteção das Vítimas (2023–2026) aborda o crime de tráfico de seres humanos, uma forma de escravatura contemporânea que viola direitos humanos fundamentais e é frequentemente praticada no contexto do crime organizado transnacional. Os beneficiários são as vítimas de tráfico de seres humanos, em especial aquelas provenientes de populações vulneráveis, tais como migrantes, requerentes de asilo, trabalhadores agrícolas, mulheres e raparigas (no caso da exploração sexual) e pessoas com deficiência. Trata-se de uma estratégia nacional de quatro anos, estruturada em múltiplos pilares e orientada pelo Grupo Multidisciplinar de Coordenação contra o Tráfico de Seres Humanos (MCG).

As principais atividades desenvolvidas ao longo dos quatro pilares incluem: Prevenção (Pilar I), Investigação e repressão do crime (Pilar II), Proteção (Pilar III) e Parcerias (Pilar IV – Cooperação e coordenação). A política é coordenada pelo Grupo Multidisciplinar de Coordenação contra o Tráfico de Seres Humanos (MCG), presidido pelo Ministro do Interior, enquanto Coordenador Nacional. Dado tratar-se de um plano de ação prospetivo (2023–2026), os resultados esperados incluem: restauração da dignidade e reintegração, através da reintegração social bem-sucedida das vítimas, incluindo o acesso ao emprego e à reabilitação social; melhoria do sistema de justiça, com o aumento das taxas de condenação dos perpetradores e a aceleração dos procedimentos judiciais em casos de tráfico de seres humanos; reforço do apoio às vítimas, mediante uma resposta mais célere e eficaz dos serviços do Estado (em particular dos serviços de ação social) em todas as fases de acompanhamento das vítimas; e uma abordagem holística, assente em políticas públicas eficazes, abrangentes e coordenadas, sustentadas por estruturas institucionais reforçadas e por parcerias com a sociedade civil.

Em complemento a esta estratégia, o Artigo 29.º da Lei 60(I)/2014 aborda a injustiça da revitimização e criminalização das vítimas de tráfico de seres humanos (THB). O seu principal objetivo é salvaguardar a dignidade e os direitos das vítimas, garantindo legalmente que não são processadas ou sancionadas por infrações que tenham sido forçadas a cometer. Trata-se de uma cláusula legislativa de imunidade ou não perseguição penal, implementada através da Lei 60(I)/2014, cuja aplicação prática é supervisionada pelo Gabinete do Procurador-Geral. O Artigo 29.º estabelece que as vítimas não devem ser processadas por atividades criminosas quando estas constituam uma consequência direta da sua condição de vítimas de tráfico de seres humanos. Esta disposição legal assegura que as vítimas não são tratadas como criminosas, constituindo uma medida fundamental de um quadro de combate ao tráfico de seres humanos maduro e centrado nos direitos humanos.

Referências

- *Compendium of good practices on the implementation of the Council of Europe Convention on Action against Trafficking in Human Beings*. Council of Europe Publishing. <https://edoc.coe.int/en/trafficking-in-human-beings/7203-compendium-of-good-practices-on-the-implementation-of-the-council-of-europe-convention-on-action-against-trafficking-in-human-beings.html#>
- *Law 60(I)/2014 on Prevention and Combating of Trafficking and Exploitation of Persons and the Protection of Victims*. [https://www.unodc.org/cld/en/legislation/cyp/law_60i_on_prevention_and_combating_of_trafficking_and_exploitation_of_persons_and_protection_of_victims/law_60i_on_prevention.html](https://www.unodc.org/cld/en/legislation/cyp/law_60i_on_prevention_and_combating_of_trafficking_and_exploitation_of_persons_and_protection_of_victims/law_60i_on_prevention_and_combating_of_trafficking_and_exploitation_of_persons_and_protection_of_victims/law_60i_on_prevention.html)
- *Strategy Document and Action Plan for the Prevention and Tackling of Human Trafficking and the Protection of the Victims 2023 – 2026*. Ministry of Interior Republic Of Cyprus [https://www.dmsw.gov.cy/dmsw/sws.nsf/All/81A63BFD73218C51C2258B20002A5486/\\$file/STRATEGY%20DOCUMENT%20AND%20ACTION%20PLAN_WEB.pdf?OpenElement](https://www.dmsw.gov.cy/dmsw/sws.nsf/All/81A63BFD73218C51C2258B20002A5486/$file/STRATEGY%20DOCUMENT%20AND%20ACTION%20PLAN_WEB.pdf?OpenElement).
- *The Prevention and Combating of Trafficking and Exploitation of Persons And The Protection Of Victims Law, 2014*, Office of the Law Commissioner, Republic of Cyprus [https://www.mip.gov.cy/dmmip/md.nsf/DAD7D1E2A2C6BC52C225877500380E18/\\$file/ANTI-TRAFFICKING%20LAW.pdf](https://www.mip.gov.cy/dmmip/md.nsf/DAD7D1E2A2C6BC52C225877500380E18/$file/ANTI-TRAFFICKING%20LAW.pdf)

7.2. Grécia

O **Arts Action Network Football Club (AAN FC Athens)** foi fundado a 1 de agosto de 2018, tendo surgido no âmbito do Fórum Grego para os Refugiados. A iniciativa teve como objetivo promover a inclusão social, defender os direitos humanos fundamentais e fomentar a solidariedade através do futebol e de atividades artísticas. Procurou criar um espaço informal e seguro onde pessoas de diferentes origens – incluindo refugiados, migrantes e nacionais, de várias nacionalidades, raças e orientações sexuais – pudessem sentir-se incluídas, libertar-se de identidades estigmatizadas e recuperar esperança, propósito e motivação para a vida. A iniciativa visou capacitar os participantes para a aceitação social e a integração a longo prazo na sociedade de acolhimento, através do desporto, da competição e da construção de uma identidade coletiva.

A iniciativa contribuiu de forma significativa para a melhoria da coesão social e do bem-estar dos participantes, evidenciada pela recuperação da motivação, pelo fortalecimento dos laços sociais e pelo espírito competitivo. A equipa tornou-se um polo comunitário, apoiando pessoas em situação de vulnerabilidade em períodos de emergência, incluindo a disponibilização de abrigo a membros em situação de sem-abrigo. O projeto aumentou a visibilidade das comunidades refugiadas e migrantes através do desporto, promovendo uma representação positiva dos participantes enquanto indivíduos competentes, motivados e com ambições que vão além do seu estatuto de refugiados. O clube conseguiu transformar conflitos internos através da intervenção da liderança, reforçando a confiança e a coesão do grupo, e fortaleceu parcerias entre organizações de base comunitária e beneficiários.

A iniciativa **Yoga & Sports with Refugees (YSR)** responde ao desafio de apoiar refugiados e pessoas deslocadas na Grécia, em particular em campos de refugiados sobrelotados, como Moria, em Lesbos, bem como em centros urbanos como Atenas e Ioannina. Entre os principais resultados alcançados destacam-se: o envolvimento diário de aproximadamente 400 participantes em mais de 20 tipos de atividades desportivas; a

criação de espaços seguros que reduzem o stress e o isolamento social e promovem a coesão comunitária; o empoderamento de refugiados através da assunção de papéis de liderança enquanto treinadores e dinamizadores comunitários; o aumento da participação das mulheres e o apoio à inclusão de pessoas LGBTQ+; resultados positivos ao nível da integração social; a superação de barreiras étnicas e religiosas; bem como o incentivo à comunicação intercultural e a realização bem-sucedida de eventos públicos e campanhas de angariação de fundos que aumentaram a consciencialização sobre os desafios enfrentados pelas pessoas refugiadas.

Fontes: [Arts Action Network Football Club](#) e [Yoga & Sports with Refugees](#)

7.3. Itália

A **Liberi Nantes** é uma associação desportiva de base comunitária sediada em Roma que utiliza o desporto como ferramenta de inclusão social. A organização oferece atividades desportivas gratuitas e de acesso aberto, sobretudo futebol e atletismo, a pessoas que frequentemente são excluídas dos sistemas desportivos convencionais. As atividades são organizadas num ambiente não competitivo, inclusivo e seguro, no qual a participação é voluntária e adaptada às condições físicas e psicológicas dos participantes. Os treinadores e voluntários adotam uma abordagem informal, de apoio e respeitosa, colocando a tónica no bem-estar em detrimento do desempenho. A iniciativa revelou-se eficaz sobretudo por conseguir criar um ambiente desportivo seguro, inclusivo e não competitivo, eliminando muitas das barreiras habitualmente enfrentadas por pessoas em situação de vulnerabilidade, incluindo Vítimas de Tráfico de Seres Humanos. A ausência de taxas de participação e a estrutura informal das atividades reduziram significativamente as barreiras económicas e psicológicas de entrada, incentivando a participação mesmo entre pessoas com pouca ou nenhuma experiência prévia em desporto. Outro fator-chave de sucesso foi a forte ênfase nas relações interpessoais e na construção de confiança. Treinadores e voluntários desempenharam um papel central não apenas como facilitadores desportivos, mas também como figuras de referência fiáveis e respeitadas, capazes de promover um sentimento de pertença e de segurança emocional. Ao longo do tempo, esta abordagem relacional contribuiu para o aumento da autoconfiança e do bem-estar dos participantes.

A **UISP – Unione Italiana Sport Per Tutti** é uma grande associação nacional italiana de desporto e ação social, fundada em 1948, que promove o direito ao desporto para todas as pessoas, independentemente da idade, género, origem ou capacidade. As suas atividades abrangem o desporto de base comunitária, a inclusão social, a promoção da saúde, eventos culturais e a educação através do desporto, assentando no princípio de que o desporto é um direito social e um veículo de bem-estar, coesão e cidadania igualitária. O sucesso desta prática reside na sua filosofia profundamente enraizada de que o desporto é um direito de todos e não um privilégio. A vasta rede nacional da UISP, composta por comités regionais em todo o território italiano, permite uma atuação consistente e a adaptação local das iniciativas às necessidades específicas das comunidades. A forte aposta na cooperação com instituições públicas, organizações não governamentais e entidades da sociedade civil reforçou a sua capacidade de alcançar grupos frequentemente excluídos dos contextos desportivos convencionais. Ao integrar valores sociais – como a diversidade, a solidariedade e a inclusão – nas atividades desportivas quotidianas e em grandes eventos comunitários, a UISP contribui para o reforço da coesão social e para o empoderamento de pessoas em situação de marginalização.

Fontes: <https://www.liberinantes.org> and <https://www.uisp.it> UISP

7.4. Lituânia

Kicking Off Integration: Using Street Sports to Welcome Refugees é uma iniciativa liderada pela Lituânia, implementada pela ONG “**Street Sports for All**”. Partindo do reconhecimento de que o fenómeno da migração está a acelerar a nível global, resultando na deslocação de pessoas de um local para outro por diversas razões – como guerra, perseguição, motivos económicos ou a procura de uma melhor qualidade de vida –, este projeto promove o envolvimento direto e a integração de refugiados e comunidades de acolhimento na União Europeia, através da criação e organização de atividades de desporto de rua em rede. O projeto é particularmente relevante tendo em conta o aumento do número de refugiados na Europa, em especial na Lituânia, onde, nos

últimos anos, e em resultado de políticas governamentais mais restritivas, tem-se verificado a chegada crescente de pessoas que fogem a ameaças emergentes nos seus países de origem.

O objetivo do projeto manteve-se o de promover a cooperação direta entre refugiados e comunidades locais através de atividades desportivas, contribuindo para a redução de barreiras culturais e sociais. Pretendeu-se criar um ambiente inclusivo e seguro, no qual os participantes se sentissem parte da comunidade e pudessem desenvolver competências sociais e de liderança, trabalho em equipa e resiliência, bem como reforçar a cooperação entre comunidades locais, refugiados e redes internacionais. Durante o período de implementação do projeto, foram desenvolvidas metodologias e exemplos de boas práticas passíveis de serem aplicados por outras comunidades que procurem um impacto a longo prazo.

O projeto integrou diversas atividades orientadas para a promoção da inclusão social através do desporto. As aulas de desporto de rua decorreram duas vezes por semana, com a duração aproximada de 60 minutos, e foram estruturadas de forma a permitir aos participantes aprender competências desportivas e reforçar conhecimentos relacionados com a cooperação e o trabalho em equipa. As sessões desportivas foram adaptadas tendo em conta participantes de diferentes idades e níveis de experiência, oferecendo oportunidades de participação tanto em atividades coletivas como individuais. Treinadores e especialistas em desporto prestaram apoio individual, promoveram a resolução criativa de problemas e incentivaram a motivação dos participantes. Para além destas atividades, o projeto organizou visitas de estudo a outros países parceiros, onde os participantes adquiriram experiência em processos de integração de refugiados nas comunidades locais.

Fonte: [Kicking Off Integration: Using Street Sports to Welcome Refugees](#)

7.5. Portugal

O **Welcome Sports Club** procura responder às dificuldades que migrantes e refugiados em Portugal enfrentam no acesso ao emprego formal, resultantes de barreiras como o desemprego, a falta de qualificações reconhecidas, redes sociais limitadas, estigma e isolamento social. O programa surge também como resposta à necessidade de percursos mais envolventes e eficazes que combinem apoio à empregabilidade com ferramentas que promovam a confiança, a ligação social e o desenvolvimento de competências transferíveis, utilizando o desporto como mecanismo central para mobilizar os participantes e facilitar o contacto com empregadores. Atualmente, é implementado em Portugal, sobretudo em municípios que acolhem populações migrantes e refugiadas. Os beneficiários são migrantes e refugiados entre os 18 e os 40 anos, desempregados ou à procura do seu primeiro emprego formal.

O Welcome Sports Club funciona porque assenta numa metodologia altamente personalizada e centrada na pessoa, apoiada por acompanhamento contínuo e apoio culturalmente sensível. Sessões vocacionais individuais, acompanhamento próximo e mentoria em contexto de trabalho permitem que os beneficiários progridam ao seu próprio ritmo e mantenham a motivação. O desporto desempenha aqui um papel central: ao criar ambientes informais baseados na confiança, aumenta o envolvimento, reduz a ansiedade e permite aos participantes demonstrar competências transferíveis como o trabalho em equipa, a comunicação e a resiliência. Outro fator-chave é a forte e prática ligação ao mercado de trabalho. Através de *job tours*, experiências profissionais de curta duração, atividades inclusivas de *team-building* e contacto direto com empregadores, as empresas passam a conhecer os candidatos para além do currículo. Esta exposição prática contribui para reduzir o estigma, desafiar preconceitos sobre o talento migrante e promover práticas de recrutamento mais inclusivas. O acompanhamento contínuo apoia depois a retenção, ajudando os beneficiários a adaptarem-se às rotinas e expectativas do local de trabalho. Por fim, o programa é bem-sucedido porque está integrado num ecossistema coordenado de múltiplos atores. A colaboração com a AIMA, ONG, municípios, entidades desportivas e uma ampla rede de empregadores cria um percurso integrado desde a identificação até à colocação profissional. A experiência da

equipa, a flexibilidade e a capacidade de adaptação do modelo com base em feedback e dados asseguram que a intervenção se mantém sólida, responsiva e eficaz.

A iniciativa **Viver o Desporto, Abraçar o Futuro**, responde aos desafios complexos enfrentados por refugiados à chegada a Portugal, em particular a escassez de oportunidades de inclusão social, o acesso limitado a atividades desportivas estruturadas e a ausência de percursos que utilizem o desporto como ferramenta de bem-estar, integração comunitária e desenvolvimento pessoal. Muitos refugiados experienciam isolamento social, trauma e acesso restrito a redes comunitárias; o programa responde a estas necessidades utilizando o desporto como veículo de coesão, empoderamento e participação. A iniciativa decorre em Portugal, com implementação a nível nacional através de centros de acolhimento, municípios, clubes desportivos e organizações comunitárias. Destina-se a refugiados que chegam ao país, incluindo pessoas acolhidas por instituições nacionais de receção. Os beneficiários incluem crianças, jovens e adultos de diferentes origens que procuram oportunidades de inclusão, participação no desporto e, quando aplicável, desenvolvimento de carreiras desportivas.

Desde 2016, a iniciativa tem gerado um impacto social e organizacional significativo em todo o sistema nacional de acolhimento e no ecossistema desportivo. Mais de 1.500 refugiados participaram nas atividades, tendo acesso a experiências desportivas significativas que apoiam o seu bem-estar físico, mental e social. Para muitas pessoas recém-chegadas, estas oportunidades constituíram a primeira experiência positiva e estruturada em Portugal, contribuindo para a redução do isolamento e o reforço do sentimento de pertença. Cerca de 65% dos refugiados que chegaram ao país participaram em atividades desportivas de base comunitária promovidas pela iniciativa. Muitos integraram clubes locais, participaram em treinos regulares ou acederam a programas introdutórios através do equipamento, orientação e ligações facilitadas pelo COP e pelos seus parceiros. A iniciativa reforçou ainda a colaboração intersetorial, reunindo organismos governamentais, ONG, federações desportivas, municípios e patrocinadores. Este modelo colaborativo consolidou parcerias de longo prazo e

reforçou o reconhecimento do desporto como ferramenta de inclusão de refugiados a nível nacional e internacional.

7.6. Espanha

O **Fútbol Más (Espanha)** é uma organização internacional sem fins lucrativos, fundada no Chile em 2007, que utiliza o desporto e o jogo para fortalecer o bem-estar social, emocional e físico de crianças e jovens que vivem em contextos de vulnerabilidade (Fútbol Más, 2024). A sua metodologia constitui uma adaptação de abordagens do *Sports for Development* (SfD) e encara o desporto não prioritariamente como competição, mas como um meio para o desenvolvimento da resiliência. Embora a organização não trabalhe exclusivamente com Vítimas de Tráfico de Seres Humanos (VoTs), muitas das pessoas jovens que apoia vivenciaram situações de violência, deslocação, instabilidade ou perda de controlo. A sua abordagem oferece, por isso, um modelo particularmente relevante para treinadores que trabalham com VoTs em programas desportivos. De acordo com o relatório global da organização, o Fútbol Más privilegia a criação de um ambiente seguro, previsível e inclusivo, no qual rotinas, clareza e empoderamento substituem a coerção e o medo (Fútbol Más, 2024).

As sessões do Fútbol Más assentam na previsibilidade, na segurança emocional e na responsabilidade partilhada. Dois profissionais qualificados lideram sempre o grupo em conjunto, permitindo que um conduza a atividade enquanto o outro observa sinais emocionais ou apoia um participante que se sinta sobrecarregado. Esta prática reflete princípios fundamentais do treino sensível ao trauma, nos quais a presença de mais do que um adulto reduz a pressão e possibilita respostas mais rápidas e tranquilas a reações de stress.

A **Sport2live** é uma organização sem fins lucrativos sediada em Barcelona que utiliza programas desportivos estruturados para apoiar pessoas em processos de recuperação de dependências, dificuldades de saúde mental e situações de vulnerabilidade social (Sport2live, 2024). Embora não trabalhe especificamente com Vítimas de Tráfico de

Seres Humanos (VoTs), a sua metodologia é altamente relevante para este contexto, uma vez que foi concebida para pessoas que podem ter vivenciado instabilidade, trauma e perda de controlo. A Sport2live utiliza o desporto não apenas como atividade física, mas como um processo gradual e previsível que ajuda os participantes a recuperar a confiança, a auto-organização e a ligação social. O seu modelo assenta numa metodologia estruturada em oito etapas.

A Sport2live opera com uma abordagem que privilegia rotinas estáveis, participação inclusiva e atenção às necessidades individuais de saúde e integração. Os seus programas são desenhados de forma a permitir uma participação segura e ajustada ao ritmo de cada pessoa, apoiando o processo de recuperação e bem-estar. O desenho estruturado e multiprofissional da Sport2live pode ser particularmente útil para programas que trabalham com VoTs, na medida em que demonstra como o apoio pode ser organizado em torno do espaço desportivo sem introduzir diretamente o processamento emocional dentro da sessão. Esta combinação de rotinas previsíveis no terreno de jogo com acompanhamento discreto por profissionais especializados oferece um modelo possível para equilibrar segurança e cuidado coordenado.

Fontes:

- Fútbol Más. (2024). Global Report 2024 (English version). <https://futbolmas.org/wp-content/uploads/2025/06/Global-Report-2024-english-version.pdf>
- Interview with Fútbol Más Spokesperson. (2025, June 20).
- Sport2live. (2024). Cómo trabajamos / How we work. <https://www.sport2live.org/que-hacemos/como-trabajamos/>
- Interview with Sports2Life Spokesperson. (2025, July 2).

7.7. UE

Orientações da União Europeia para a Atividade Física

As Orientações da União Europeia para a Atividade Física foram publicadas pela Comissão Europeia em 2008. Foram desenvolvidas por um grupo de especialistas que trabalhou no âmbito do Grupo de Trabalho da UE sobre Desporto e Saúde, o qual opera no seio da Direção-Geral da Educação, Juventude, Desporto e Cultura (DG EAC). As Orientações apresentam recomendações práticas sobre a forma como diferentes setores da União Europeia, como o desporto, a saúde, a educação e os serviços sociais, podem incentivar a prática de atividade física de forma segura, inclusiva e sustentável.

O objetivo das Orientações é apoiar os Estados-Membros da UE na criação de condições que tornem a prática regular de atividade física mais fácil e acessível à população. O documento sublinha que a participação deve ser possível para pessoas de diferentes idades, origens e níveis de capacidade. Destaca ainda a importância de uma comunicação clara, de ambientes de apoio e de programas que possam ser adaptados a diferentes necessidades.

As Orientações evidenciam que a atividade física não se limita ao desempenho desportivo, contribuindo também para a saúde física, o bem-estar emocional e a ligação social. Incentivam a cooperação entre organizações que trabalham com grupos que possam enfrentar barreiras à participação, incluindo programas que utilizam o desporto em contextos comunitários, de saúde ou de recuperação.

Para treinadores e profissionais que trabalham com Vítimas de Tráfico de Seres Humanos (VoTs), as Orientações da UE para a Atividade Física oferecem um enquadramento europeu mais amplo que apoia práticas inclusivas. Sublinha-se o valor de proporcionar ambientes desportivos seguros e previsíveis, de oferecer diferentes formas de participação e de reduzir pressões desnecessárias. Embora as Orientações não sejam específicas para vítimas de tráfico, os seus princípios gerais – como a acessibilidade, a clareza, a inclusão e a cooperação intersetorial – são relevantes para a conceção de sessões desportivas acolhedoras e adaptadas a participantes com experiências diversas

Link: https://health.ec.europa.eu/publications/eu-physical-activity-guidelines_en

Campanha HealthyLifestyle4All

A **campanha HealthyLifestyle4All** é uma iniciativa lançada pela Comissão Europeia em 2021 com o objetivo de incentivar estilos de vida mais saudáveis em todos os grupos da população da União Europeia. A campanha procura articular desporto, saúde, educação e sociedade civil, apoiando ações que facilitem a adoção de uma alimentação equilibrada, a prática regular de atividade física e o reforço do bem-estar no quotidiano.

A HealthyLifestyle4All promove três ideias centrais: tornar os estilos de vida saudáveis mais visíveis, apoiar o acesso à atividade física por diferentes grupos e reforçar a cooperação entre organizações que trabalham nas áreas da saúde e do desporto. A campanha sublinha que a atividade física deve ser segura, inclusiva e adaptada às necessidades das pessoas, e que comunidades, organizações desportivas, escolas e autoridades locais podem desempenhar um papel na criação de ambientes de apoio.

Para treinadores e profissionais, a HealthyLifestyle4All fornece um enquadramento político europeu geral que destaca a importância do desporto para a saúde, a prevenção e a participação social. Embora a campanha não seja dirigida especificamente a Vítimas de Tráfico de Seres Humanos (VoTs), os seus princípios – como atividades acessíveis, cooperação intersetorial e foco no bem-estar – são relevantes para programas que utilizam o desporto em contextos de recuperação e reintegração. Os treinadores podem recorrer a esta campanha para compreender de que forma o seu trabalho se enquadra nos esforços mais amplos da União Europeia para promover comunidades mais saudáveis e ativas.

Link: <https://sport.ec.europa.eu/healthylifestyle4all>

8. Conclusão

Em conclusão, a criação de um programa de capacitação no âmbito do **RECOVERY** é fundamental para a reintegração de Vítimas de Tráfico de Seres Humanos através do desporto. Capacitar profissionais do desporto e treinadores exige esforço e recursos; contudo, este programa de capacitação tem como objetivo informar os diversos profissionais envolvidos e criar as bases necessárias para que as vítimas de tráfico possam aderir às atividades desportivas e delas beneficiar.

A recuperação dos beneficiários começa com as pessoas que os rodeiam e, através da sensibilização e da criação de um impacto duradouro na comunidade, torna-se possível reconhecer o poder do desporto na construção de uma comunidade segura.

