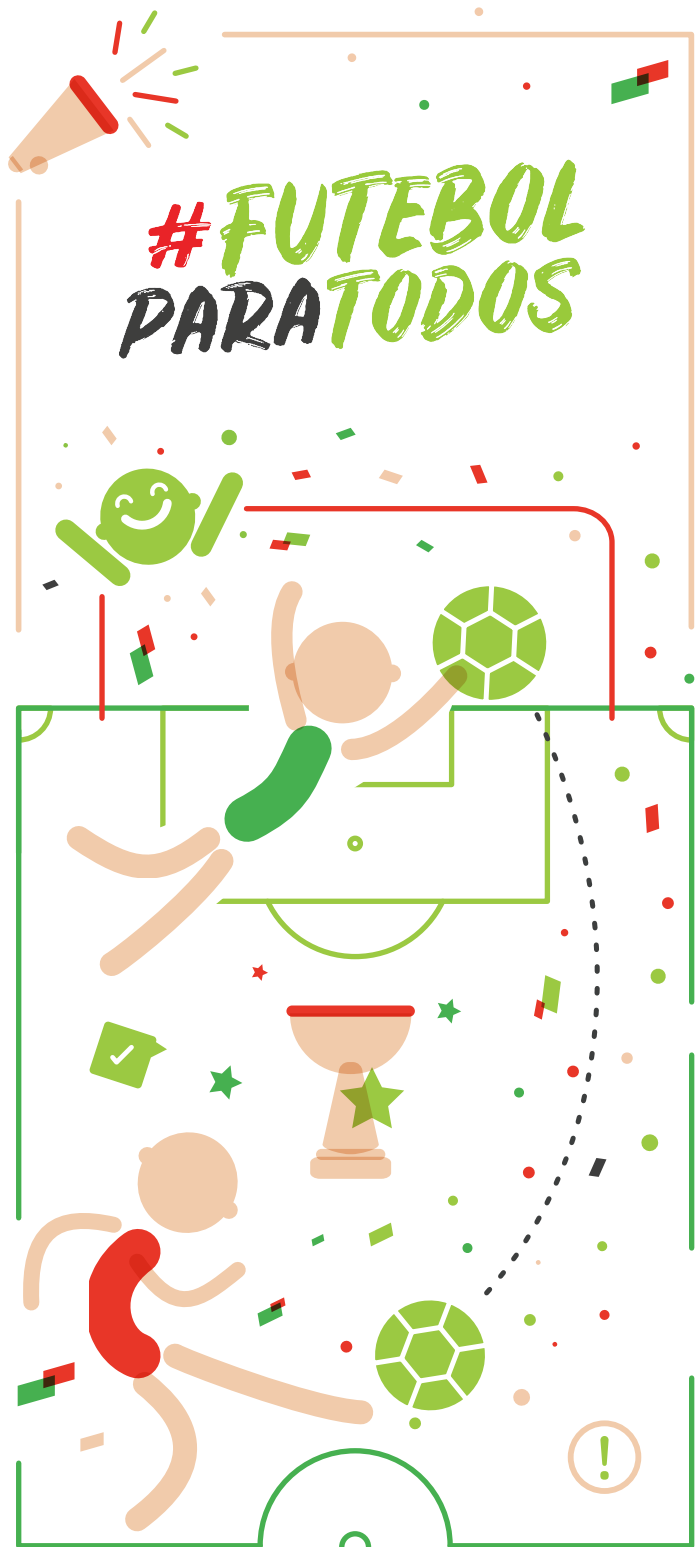




#FUTEBOL
PARATODOS

VIOLÊNCIA
FORA DE JOGO



ATLETAS

CHAMADA GRATUITA

116 006

LINHA DE APOIO À VÍTIMA
DIAS ÚTEIS DAS 08H-23H

www.apav.pt



APAV®
associação portuguesa de
Apoio à Vítima



ÀS VEZES, HÁ MUITA PRESSÃO PARA GANHAR, JOGAR BEM OU CORRESPONDER ÀS EXPECTATIVAS DAS OUTRAS PESSOAS.

Quando as coisas não correm como queremos, se perdemos, nos lesionamos ou sentimos que algo foi injusto, é normal sentirmos tristeza ou frustração. Também podem surgir conflitos e, por vezes, a violência é usada como resposta.

Mas atenção:

Usar a violência **nunca** é a solução!
Se te sentires mal, com medo ou insegura/o, **fala com uma pessoa em quem confies**. Pede ajuda.
Não estás sozinha/o!



QUE TIPOS DE VIOLÊNCIA PODEM EXISTIR NO CONTEXTO DESPORTIVO?

- Violência praticada por **treinadoras/es** e/ou **dirigentes** desportivos.
- Violência praticada por **familiares**.
- Violência entre **atletas**.

A VIOLÊNCIA NO DESPORTO PODE APARECER DE VÁRIAS FORMAS.

Aqui estão alguns exemplos que importa conhecer:

- **Violência física** – acontece quando há uso da agressão física, como empurrões ou pontapés, mas também ocorre quando o corpo é posto em risco, por exemplo, treinos excessivos, ignorar dores ou lesões.
- **Violência sexual** – acontece quando há toques, comentários ou agressões de natureza sexual.

- **Violência verbal** – usar palavras para magoar, por exemplo, insultos, gritos, ameaças.
- **Violência psicológica e emocional** – quando se humilha, compara atletas de forma negativa ou se exige ganhar sempre, sem respeitar os limites de cada pessoa.
- **Negligência** – quando quem devia cuidar ignora ou desvaloriza aquilo que precisas, como saúde, descanso ou bem-estar.
- **Discriminação** – quando alguém é tratado de forma injusta, por exemplo, por causa do seu género, origem, nacionalidade ou orientação sexual.
- **Bullying/cyberbullying** – quando há insultos, gozos ou agressões repetidas entre colegas, muitas vezes em situações em que uma pessoa tem mais poder e a outra fica numa posição frágil. Pode acontecer presencialmente ou online.
- **Tráfico de pessoas** – casos em que as/os atletas são levadas/os para outros países estrangeiros com promessas falsas, como um futuro melhor no contexto desportivo, mas, ao chegarem não lhes são garantidas as condições básicas (como casa, comida ou roupa) e serem forçadas/os a praticar desporto contra a sua vontade.

Pedir ajuda e/ou denunciar nem sempre é fácil. Podemos ter medo de perder oportunidades ou coisas já conquistadas. Outras vezes, receamos que não acreditem em nós ou temos medo do que pode acontecer depois. Também pode acontecer a violência ser entendida como algo “normal” no mundo do desporto, mas não é.

- Já sentiste **medo** de ir a um treino?
- Já te sentiste **triste, com ansiedade ou raiva** após estares com pessoas do teu contexto desportivo?
- Já te sentiste desconfortável com comentários sobre ti, a tua imagem e/ou a tua **intimidade**?
- Já sentiste toques que **não autorizaste** e que te deixaram **desconfortável**?
- Já sentiste que estavas constantemente a ser alvo de **humilhações**?



ALGUMAS ESTRATÉGIAS QUE PODES USAR:

- Não aceites que te tratem mal, mesmo que esse comportamento seja encarado como uma “brincadeira”.
- Se algo não te parecer certo ou te incomodar (mesmo que não seja contigo), fala com uma pessoa adulta da tua confiança, dentro ou fora do contexto desportivo.
- Desenvolve um plano de segurança (por exemplo, saber para onde ir e para quem ligar).
- Nunca penses que estás a causar problemas: estás a proteger-te a ti e a proteger as outras pessoas.



Mesmo que estejas com dúvidas,
pede ajuda.

Para mais informações:
<https://precisodeajuda.pt/>