



**PELO RESPEITO**  
PROTEÇÃO DE ATLETAS

Todos os/as atletas têm direito a um ambiente de treino e competição seguro,  
**LIVRE DE VIOLÊNCIA E ABUSO**, que preserve o seu bem-estar e o desenvolvimento de todo o seu potencial.

É crucial saber:

## RECONHECER, RESPONDER e REPORTAR!



**Violência Física:** agressões, carga excessiva de treino, ingestão de substâncias para melhorar o desempenho.



**Violência Sexual:** contactos indesejados, assédio e outros atos de natureza sexual – que frequentemente assentam no abuso poder e confiança.



**Violência Psicológica/ Emocional:** insultos, ameaças, intimidação, humilhação, desprezo e pressão excessiva.



**Violência por Negligência:** quando o dever de cuidado não é assegurado e os/as atletas são colocados/as em situações de perigo.

Como posso identificar uma situação de violência e abuso?

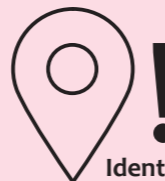
## RECONHECER



Identificar comportamentos e situações que possam afetar a segurança e o bem-estar dos/as atletas ou indicar que um/a atleta possa estar a ser vítima de violência e abuso.



Conhecer os diferentes tipos de violência e abuso, bem como os comportamentos, sinais e sintomas que daí resultam.



Identificar situações de aliciamento e manipulação (como o grooming) que podem conduzir a alterações de comportamento, como apatia, isolamento, depressão e abandono desportivo.

## RESPONDER

O/a atleta partilhou uma situação de violência e abuso comigo, como devo reagir?

### O QUE FAZER

- **Acreditar no/a atleta e valorizar a sua coragem em partilhar:** “Tiveste muita coragem ao contares-me isto! Acredito em ti!”.
- **Deixar o/a atleta expressar livremente** o que sente e não fazer juízos de valor.
- **Manter a calma** e o controlo emocional, evitando reações de raiva, frustração ou choque.

### O QUE NÃO FAZER

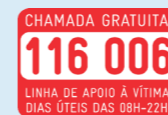
- **Mostrar descrença:** “Tens a certeza?” ou “Não acredito que ele/a tenha feito isso!”.
- **Culpar o/a atleta:** “Porque não disseste nada antes?” ou “O que fizeste para ele/a fazer isso?”.
- **Entrar em pânico:** “Que desgraça! E agora, o que vamos fazer?”.
- **Tratar o/a atleta de forma diferente** ou afastar-se dele/a.

## REPORTAR

Antes de reportar um incidente de violência e abuso, deve recolher informações sobre:

- Quem está envolvido (vítima e agressor/a) e a relação entre eles.
- Quando ocorreu o episódio mais recente e qual a frequência das situações de violência e abuso.
- Tipo de atos vivenciados e receios verbalizados ou percebidos.

De seguida, o incidente deve ser reportado aos serviços de apoio especializados:



LINHA APOIO À VÍTIMA



PORTAL DENUNCIA IPDJ



COMITÉ OLÍMPICO INTERNACIONAL

Em caso de necessidade de intervenção urgente, deve contactar de imediato as autoridades competentes: policiais, judiciárias e/ou de saúde.

É muito importante saber agir.

Todos temos um papel fundamental na salvaguarda e proteção dos/as nossos/as atletas!



[Integridade@comiteolimpicoportugal.pt](mailto:Integridade@comiteolimpicoportugal.pt)