



Funded by European Union



PUSH

Diretrizes

RESUMO

Introdução do projeto.....	1
Diretrizes para organização de atividades físicas com pessoas em situação de sem-abrigo: Projeto PUSH.....	2
1. Construa uma parceria e defina metas mútuas.....	2
2. Análise de necessidades	2
3. Análise e Financiamento da Pesquisa	3
5. Plano de promoção.....	4
6. Clima Desportivo Seguro e Acessível	5
7. Envolvimento Comunitário e Redução do Estigma	5
8. Metas e Torneios Desportivos	6
9. Plano de Desenvolvimento Pessoal.....	6
10. Perspetivas e Papéis Futuros.....	7



**Funded by
the European Union**

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e opiniões expressos, no entanto, são exclusivamente da responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia. Nem a União Europeia nem a autoridade que concede a concessão podem ser responsabilizadas por eles.

INTRODUÇÃO DO PROJETO

O projeto PUSH visa promover a igualdade de oportunidades e a inclusão social através do desporto para as pessoas em situação de sem-abrigo e todos aqueles que vivem em situações de dificuldades sociais, expandindo a experiência das entidades que os atendem e dos técnicos que os acompanham. Após uma primeira fase de investigação de boas práticas e troca de conhecimentos a nível da UE, o consórcio definiu um conjunto de diretrizes para permitir que técnicos e treinadores desportivos colaborem e criem programas desportivos para pessoas em situação de sem-abrigo. As diretrizes serão testadas nos países parceiros (Holanda, Itália, Hungria e Portugal) e depois divulgadas entre outras entidades do terceiro sector, decisores políticos e todos os serviços e partes interessadas relevantes – para reintegrar as pessoas estigmatizadas na vida social e promover a coesão social.

Após uma fase inicial de investigação, incluindo o estudo de boas práticas e intercâmbio de conhecimentos a nível da União Europeia, o consórcio está empenhado em criar um conjunto abrangente de diretrizes. Estas diretrizes servirão como um roteiro, facilitando a colaboração entre técnicos e treinadores desportivos para conceber e implementar programas desportivos eficazes, adaptados às necessidades específicas das pessoas em situação de sem-abrigo.

A última fase envolve testar estas orientações nos países parceiros, garantindo a sua aplicabilidade prática e eficácia. Após testes bem-sucedidos, as orientações serão divulgadas entre entidades do terceiro sector, decisores políticos e todos os serviços e partes interessadas relevantes. O objetivo é reintegrar os indivíduos marginalizados na vida social, promover a coesão social e contribuir para uma sociedade mais inclusiva e compassiva.

Vejamos agora as diretrizes criadas pelo consórcio para concretizar a visão do projeto PUSH.

Projeto PUSH do Consórcio:

- *Cooperativa Social Il Cigno*
- *Estabelecendo metas de vida*
- *Megálló Csoport Alapítvány*
- *APDES*

DIRETRIZES PARA ORGANIZAÇÃO DE ATIVIDADES FÍSICAS COM PESSOAS EM SITUAÇÃO DE SEM-ABRIGO: PROJETO PUSH

1. CONSTRUA UMA PARCERIA E DEFINA METAS MÚTUAS

É vital criar uma coligação e estabelecer um objetivo comum em programas desportivos para pessoas em situação de sem-abrigo. Combina recursos e conhecimentos de diversas organizações, aumentando o impacto do programa. O envolvimento comunitário e a redução do estigma são facilitados através da colaboração. Além disso, garante a responsabilização, a sustentabilidade e o empoderamento, enquanto defende mudanças sistémicas.

Como fazer isso?

- ❑ **Identifique as principais partes interessadas:** Determinar as organizações, agências e indivíduos interessados em abordar a questão das pessoas em situação de sem-abrigo através do desporto. Isto pode incluir abrigos locais, prestadores de serviços sociais, clubes desportivos, grupos comunitários e voluntários. Pode ajudar a fazer uma visão geral estruturada da parceria [como esta](#).
- ❑ **Defina uma visão comum:** Reunir todas as partes interessadas para discutir a visão partilhada de usar o desporto para beneficiar as pessoas em situação de sem-abrigo. Articule claramente as metas, os objetivos e o impacto esperado da parceria.
- ❑ **Concorde com as funções e responsabilidades:** Definir as funções e responsabilidades de cada membro da parceria. Estabeleça quais contribuições, recursos e conhecimentos eles trarão para a iniciativa.
- ❑ **Crie um protocolo:** Formalizar a estrutura e os compromissos da parceria através de um acordo/protocolo. Este documento deve delinear a missão, objetivos, funções e responsabilidades. [Consulte aqui](#) um exemplo de protocolo de parceria celebrado em Utrecht, uma cidade holandesa.

2. ANÁLISE DE NECESSIDADES

Iniciar um programa desportivo para pessoas em situação de sem-abrigo é uma ótima ideia, mas é importante primeiro averiguar exatamente as necessidades desse grupo, do que gostam e quais desafios enfrentam. Esta análise é crucial para garantir que o programa os ajuda de forma eficaz e é relevante para as suas situações específicas. Ao personalizar o programa com base nas suas necessidades, este pode tornar-se uma ferramenta sólida para os apoiar na sua jornada de recuperação e integração.

Como fazer isso?

- ❑ **Colaboração:** Trabalhar em estreita colaboração com o grupo-alvo e as organizações parceiras para realizar uma análise abrangente das necessidades. Esta colaboração garante uma compreensão abrangente das necessidades da população em situação de sem-abrigo no contexto dos programas desportivos.



Funded by
the European Union



MEGÁLLÓ CSOPORT ALAPÍTVÁNY
SZENVEDÉLYBETEGEKÉRT
MEGÁLLÓ GROUP FOUNDATION
FOR ADDICTS

- ❑ **Necessidades e preferências específicas:** Identificar as diferentes necessidades, preferências e desafios das pessoas em situação de sem-abrigo relacionados com desportos e atividades recreativas. Isso envolve a recolha de informações sobre o seu bem-estar físico, mental e social para adaptar o programa de forma eficaz. [Use este exemplo](#) para aplicar aos participantes ou elabore um à medida da população.
- ❑ **Envolvimento do Participante:** Envolver os participantes em situação de sem-abrigo no processo de investigação, estabelecendo um conselho consultivo de participantes, [consulte o exemplo dos Inspiradores da Life Goals](#). Tal permite-lhes participar ativamente na tomada de decisões, garantindo que o programa desportivo se alinha com as suas preferências e promove um sentimento de empoderamento e inclusão.

3. ANÁLISE E FINANCIAMENTO DA PESQUISA

Nesta secção, apresentam-se dois aspetos importantes. Primeiro, estudaremos outros programas para ver o que funciona e o que não funciona. Queremos entender os problemas e o que tem tido sucesso para ajudar as pessoas em situação de sem-abrigo em contextos de desporto e recreação. Em segundo lugar, descobriremos como alcançar financiamento e outros recursos necessários para executar o nosso programa. Faremos um plano que mostre quanto dinheiro e tempo precisamos, de quais recursos materiais e humanos precisamos, bem como os obter. Assim, estaremos prontos para criar um ótimo programa que ajude as pessoas em situação de sem-abrigo e, simultaneamente, garantimos que teremos apoio suficiente para fazê-lo funcionar.

Como fazer isso?

- ❑ **Revise os programas existentes:** Comece por pesquisar online e conversar com organizações que administram programas para pessoas em situação de sem-abrigo. Por exemplo, pode descobrir que um abrigo e/ou albergue próximo oferece um programa de futebol. Contacte-os, visite-os e, se possível, reúna informações sobre o seu funcionamento e como beneficia os participantes.
- ❑ **Crie um orçamento:** Faça uma lista detalhada dos recursos necessários para realizar o programa, como equipamentos desportivos, transporte e salários dos funcionários. Estime os custos de cada item. [Clique aqui](#) para se inspirar.
- ❑ **Identifique as fontes de financiamento:** Procure fontes de financiamento, como subsídios de governos locais, doações de empresas ou financiamento coletivo da comunidade. Por exemplo, pode encontrar uma instituição social local que apoie programas desportivos para grupos vulneráveis.
- ❑ **Escreva propostas de subsídios:** Se solicitar subsídios, escreva propostas claras e convincentes. Explique qual é o seu programa, o que pretende alcançar e como o dinheiro da subvenção será utilizado. Certifique-se de incluir o seu orçamento e o impacto esperado. Por exemplo, poderia escrever uma proposta para uma fundação desportiva juvenil descrevendo o plano, afim de promover junto de jovens em situação de sem-abrigo um espaço seguro para atividades físicas.

4. RECRUTAMENTO DE TREINADOR DESPORTIVO QUALIFICADO



Funded by
the European Union



MEGÁLLÓ CSOPORT ALAPÍTVÁNY
SZENVEDÉLYBETEGEKÉRT
MEGÁLLÓ GROUP FOUNDATION
FOR ADDICTS

Nesta etapa crucial, estamos focados em recrutar e formar um treinador desportivo que possua habilidade e empatia, com um histórico comprovado de trabalho com populações vulneráveis. Além disso, envolveremos um educador de pares versado e com conhecimentos desportivos. O treinador escolhido não deve apenas compreender os desafios específicos enfrentados pelas pessoas em situação de sem-abrigo, mas também ter a capacidade de aproveitar o desporto como uma ferramenta de capacitação e crescimento pessoal. Além disso, enfatizaremos a importância da aprendizagem

colaborativa, proporcionando formação conjunta ao treinador desportivo, educador de pares e profissionais de saúde, garantindo que possam contribuir de forma eficaz e holística para o sucesso do projeto.

Como fazer isso?

- ❑ **Triagem Colaborativa:** Envolver organizações parceiras e partes interessadas no processo de seleção de treinadores, incluindo entrevistas, verificações de referências e feedback de pessoas em situação de sem-abrigo para avaliar a adequação para trabalhar com populações vulneráveis.
- ❑ **Treinamento e Capacitação:** Fornecer ao treinador selecionado formação especializada para compreender os desafios dos participantes e o poder do desporto. Tal prepara-os para se conectarem com os participantes a um nível mais profundo e adaptarem o seu coaching às necessidades individuais. Consulte o [curso de Treinador de Desporto Social](#) da Life Goals Foundation como um exemplo.
- ❑ **Formação Multidisciplinar:** Organizar sessões de formação conjuntas para o treinador, educador de pares e profissionais de saúde, centrando-se na comunicação eficaz, na abordagem das necessidades de saúde e na integração do desporto no bem-estar holístico. Promova um ambiente de projeto colaborativo por meio de diálogo aberto e trabalho em equipe durante essas sessões.

5. PLANO DE PROMOÇÃO

O plano de promoção precisa de ser concebido para atingir eficazmente a população em situação de sem-abrigo. Aproveitamos diversos canais de comunicação, desde redes sociais até centros comunitários, para enfatizar a natureza inclusiva das nossas atividades desportivas. Ao destacar que são gratuitos, sociais e adequados para todos os níveis de habilidade, pretendemos envolver e inspirar os participantes com histórias de sucesso que mostram o impacto positivo do nosso programa.

Como fazer isso?

- ❑ **Compreensão do público:** Compreenda as necessidades e preferências únicas da população em situação de sem-abrigo para adaptar as suas mensagens de forma eficaz.
- ❑ **Mensagens-chave:** Elabore mensagens convincentes que destaquem os benefícios do programa, como o bem-estar e o envolvimento da comunidade. Use a narrativa para compartilhar resultados (positivos) dos participantes. Em Amesterdão (cidade na Holanda), fizeram [uma história pessoal](#) sobre um dos participantes.



Funded by
the European Union



MEGÁLLÓ CSOPORT ALAPÍTVÁNY
SZENVEDÉLYBETEGEKÉRT
MEGÁLLÓ GROUP FOUNDATION
FOR ADDICTS

- ❑ **Presença Digital:** Estabeleça uma forte presença online através das redes sociais e atualize-a regularmente para atingir um público mais amplo.
- ❑ **Envolvimento da comunidade:** Colabore com parceiros locais e utilize equipas de divulgação para se conectar diretamente com a população em situação de sem-abrigo em locais acessíveis. [Consulte aqui](#) um exemplo holandês de um projeto desportivo com refugiados na área urbana de Alphen aan den Rijn.

6. CLIMA DESPORTIVO SEGURO E ACESSÍVEL

Para criar um clima desportivo seguro e acessível, é importante criar um ambiente onde o envolvimento pessoal e o prazer do desporto são o centro das atenções. Esta iniciativa coloca uma forte ênfase na disponibilização de atividades desportivas gratuitas, na garantia da inclusão social e no atendimento a indivíduos de todos os níveis de qualificação. Além disso, defende uma abordagem de integração que integre perfeitamente os participantes na comunidade mais ampla, enfatizando a importância do desporto como força unificadora.

Como fazer isso?

- ❑ **Ambiente Seguro e Acessível:** Comece por garantir um local adequado para atividades desportivas, garantindo que seja gratuito. Implementar um ambiente socialmente acolhedor que se concentre no contacto pessoal, divertido e acessível para indivíduos de todos os níveis de habilidade. Faça regras e acordos envolvendo o grupo, ao invés de os impor. [Consulte aqui](#) este exemplo usado pela Homeless World Cup. Uma organização global que organiza um torneio mundial de futebol com pessoas em situação de sem-abrigo.
- ❑ **Enfatize o contato pessoal e a diversão:** Incentive o envolvimento pessoal entre os participantes, organizando atividades de formação de equipas, eventos sociais e programas de mentoria. Crie uma atmosfera que priorize a diversão e promova a camaradagem entre os participantes.
- ❑ **Abordagem de integração:** Desenvolver programas que conectem os participantes à comunidade mais ampla. Colabore com escolas, centros comunitários e organizações sociais para integrar perfeitamente as atividades desportivas. Organize eventos que incentivem o envolvimento e a interação da comunidade.

7. ENVOLVIMENTO COMUNITÁRIO E REDUÇÃO DO ESTIGMA

Na organização de desportos para pessoas em situação de sem-abrigo, o Envolvimento Comunitário e a Redução do Estigma são cruciais. O envolvimento da comunidade em geral promove a compreensão e o apoio, enquanto as iniciativas de redução do estigma combatem as percepções negativas associadas a este grupo. Estes esforços criam um ambiente mais inclusivo e compassivo para as pessoas em situação de sem-abrigo que participam em programas desportivos.

Como fazer isso?

- ❑ **Envolve a comunidade:** Envolver a comunidade para promover a compreensão e o apoio ao projeto.

- ❑ **Reduzir o estigma:** Realizar campanhas de sensibilização, eventos comunitários e programas educativos para combater o estigma relacionado com as pessoas em situação de sem-abrigo.

8. METAS E TORNEIOS DESPORTIVOS

Ao organizar atividades desportivas para pessoas em situação de sem-abrigo é vital alcançar um objetivo ou torneio desportivo. Esses objetivos ajudam a estruturar e motivar a jornada dos participantes, proporcionando um senso de propósito e realização. Ao definir objetivos desportivos claros e organizar torneios regularmente, não só se aperfeiçoam as capacidades físicas, como também se cultiva um forte sentido de comunidade e de realização, tornando-se uma componente fundamental no bem-estar holístico dos indivíduos em situação de sem-abrigo.

Como fazer isso?

- ❑ **Oficinas de definição de metas:** Conduza workshops ou sessões individuais com os participantes para identificar os seus objetivos pessoais relacionados ao desporto, seja melhorar o condicionamento físico, dominar um desporto específico ou alcançar um marco específico.
- ❑ **Acompanhamento de metas:** Estabeleça um sistema de rastreamento para monitorar o progresso de cada participante em direção aos seus objetivos. Tal pode incluir avaliações regulares, pontos de verificação ou planos de metas individuais. A Life Goals Foundation desenvolveu [uma aplicação específica online](#) para acompanhar e medir o impacto dos programas desportivos.
- ❑ **Organize torneios e competições regulares:** Planeie e programe torneios ou competições desportivas regulares dentro do programa. Use esses eventos como oportunidades para envolvimento da comunidade. [Este é](#) um aftermovie dos Jogos Europeus dos Objetivos de Vida, um torneio desportivo internacional para pessoas em situação de vulnerabilidade social.

9. PLANO DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

Na organização de programas desportivos para pessoas em situação de sem-abrigo, o “Plano de Desenvolvimento Pessoal” é crucial. Este plano personaliza as atividades desportivas para atender às suas necessidades e interesses específicos, enquanto oferece oportunidades de desenvolvimento de habilidades, trabalho em equipa e desenvolvimento de liderança. Não só melhora o bem-estar físico, mas também desempenha um papel crucial na reconstrução da autoestima e na promoção de um caminho para um futuro melhor para os participantes.

Como fazer isso?

- ❑ **Integrar o desporto num plano pessoal mais amplo:** Desenvolver um plano abrangente de desenvolvimento pessoal com objetivos claros que inclua atividades desportivas. Colabore com organizações e profissionais relevantes para garantir o alinhamento com os objetivos de vida mais amplos dos participantes.
- ❑ **Adapte as atividades às necessidades específicas:** Personalize atividades desportivas com base em pesquisas e entrevistas com participantes.

- ❑ **Fornece oportunidades para desenvolvimento de habilidades, trabalho em equipa e desenvolvimento de liderança:** Elabore um currículo estruturado que se concentre no desenvolvimento de habilidades e no aprimoramento atlético. Organize workshops de desportos e liderança para promover o trabalho em equipa e habilidades de liderança entre os participantes.

10. PERSPETIVAS E PAPÉIS FUTUROS

No contexto dos programas desportivos para pessoas em situação de sem-abrigo, as “Perspetivas e Papéis Futuros” são vitais. Significa mostrar aos participantes um caminho para o futuro dentro do projeto. Isto envolve encontrar e incentivar os seus talentos individuais, deixá-los assumir papéis de liderança e utilizar as suas competências. Isto não só os ajuda agora, mas também lhes dá esperança de um futuro melhor no programa, tornando-o uma parte importante da sua jornada.

Como fazer isso?

- ❑ **Crie uma visão a longo prazo para os participantes:** Conduza workshops de definição de metas para delinear aspirações futuras. Junte os participantes e o treinador do Desporto Social para ajudar a definir metas alcançáveis dentro do projeto.
- ❑ **Identifique e estimule talentos individuais:** Avaliar as habilidades e talentos dos participantes através de diversas atividades. Ofereça oportunidades de liderança dentro do programa desportivo, como coaching ou mentoria, com base em suas habilidades.

Seguindo estas diretrizes, o Projeto PUSH visa criar um programa desportivo sustentável e capacitador para pessoas em situação de sem-abrigo, promovendo o desenvolvimento pessoal, a integração comunitária e um sentimento de pertença.