



Programas de reabilitação holísticos baseados no desporto para apoiar os jovens Impactados pela COVID-19 HRIC

Project Code: 101090110

Deliverable 3.2 Recomendações de Políticas

ÍNDICE

Introdução.....	1
Nível de Política da UE.....	2
Recomendações de Política da UE.....	2
Contextos e Recomendações de Política a Nível Nacional.....	4
Itália.....	4
Croácia.....	5
Portugal.....	6
Eslovénia.....	7
Conclusão.....	8
Aviso Legal.....	9

RECOMENDAÇÕES DE POLÍTICA

Introdução

O projeto HRIC, cofinanciado pelo Programa Erasmus + Sport, aborda as necessidades psicossociais prementes dos jovens com idades entre os 16 e os 30 anos em toda a Europa, que foram negativamente afetados pela pandemia de COVID-19. Os jovens enfrentaram desafios acrescidos relacionados com ansiedade, depressão, stress pós-traumático e isolamento social devido à interrupção dos serviços, confinamentos e incerteza económica. Estas condições afetaram não apenas o seu bem-estar mental, mas também a sua inclusão social e o seu desenvolvimento a longo prazo. Através da integração da Educação Através do Desporto (EAD) com metodologias informadas pelo trauma, o projeto apresenta uma abordagem inovadora, inclusiva e não estigmatizante para a reabilitação da saúde mental. Ao capacitar os atores locais—treinadores, educadores, trabalhadores juvenis e municípios—o HRIC oferece um modelo estruturado que transforma o desporto numa ferramenta para a resiliência psicológica, reintegração social e apoio à comunidade.

O HRIC é construído em torno de três objetivos:

- Incentivar a participação no desporto entre os jovens vulneráveis, desenvolvendo um manual e um formato de formação para treinadores desportivos e operadores sociais focados no apoio psicofísico.
- Criar sinergias entre os setores do desporto e dos serviços sociais, produzindo um manual sobre programas integrados de saúde mental e desporto.
- Elaborar recomendações políticas destinadas a partes interessadas e tomadores de decisão para a adoção sistémica de intervenções em saúde mental baseadas na Educação Através do Desporto (EAD).

Este documento de recomendações políticas, baseado em pesquisa e colaboração em Itália, Croácia, Portugal e Eslovénia, orienta os responsáveis políticos europeus e nacionais na integração da Educação Através do Desporto (EAD) em estratégias de saúde mental juvenil a longo prazo.

O projeto HRIC apresenta uma abordagem inovadora que combina o desporto com métodos psicológicos e informados pelo trauma para apoiar a recuperação, a resiliência e a inclusão social dos jovens vulneráveis. Através da formação de profissionais, do desenvolvimento de programas inclusivos e da promoção de uma mudança sistémica, o HRIC tem como objetivo institucionalizar intervenções em saúde mental baseadas na EAD. Estas recomendações fornecem um guia para transformar os esforços de recuperação a curto prazo em soluções sustentáveis e baseadas na comunidade, promovendo o bem-estar dos jovens em toda a Europa.



Políticas a Nível da UE

Vários quadros da UE reconhecem a importância do bem-estar juvenil, da saúde mental e do desporto inclusivo. A Estratégia da Juventude da UE (2019–2027) apela a uma melhor inclusão e capacitação através do desporto e do envolvimento comunitário. O Plano de Trabalho da UE para o Desporto (2021–2024) promove o desporto como um meio de coesão social e bem-estar mental, mas não inclui mecanismos dedicados para integrar a EAD com programas de saúde mental. O Programa EU4Health apoia iniciativas de saúde mental, mas não inclui especificamente métodos de educação não formal baseados no desporto, como os desenvolvidos pelo HRIC.

Recomendações para Novas Políticas a Nível da UE

A Educação Através do Desporto (EAD), promovida pelo projeto HRIC, oferece uma abordagem estruturada e inclusiva para melhorar o bem-estar psicossocial. As estratégias atuais da UE, como a Estratégia da Juventude da UE (2019–2027) e o Plano de Trabalho da UE para o Desporto (2021–2024), reconhecem a importância da saúde mental e do desporto, mas não oficializam a EAD como um método dedicado de intervenção em saúde mental.

Ao reconhecer formalmente a EAD nas futuras atualizações destas estratégias — ou em novos instrumentos, como um Plano de Ação Europeu dedicado à saúde mental —, os programas de EAD podem obter maior legitimidade, visibilidade e elegibilidade para financiamento. Este reconhecimento também ajudaria os governos nacionais a incorporar a EAD nos seus próprios quadros de juventude e saúde, criando uma abordagem europeia harmonizada.

Atualmente, o programa Erasmus+ apoia uma vasta gama de projetos desportivos e de inclusão juvenil, mas o financiamento para iniciativas que combinem apoio à saúde mental com abordagens baseadas no desporto continua a ser limitado ou esporádico. Da mesma forma, o Programa EU4Health, embora esteja comprometido com a saúde mental, não financia explicitamente intervenções desportivas não formais ou baseadas na comunidade, como as desenvolvidas através do HRIC.

Criar linhas de financiamento dedicadas dentro destes programas garantiria a sustentabilidade financeira a longo prazo para as iniciativas de EAD. Isso permitiria que municípios, ONG e federações desportivas desenhassem programas que oferecessem apoio terapêutico e preventivo para jovens a lidar com ansiedade, depressão e trauma. O HRIC já implementou um modelo de sucesso, que pode servir como referência para os critérios de financiamento.

Um dos principais resultados do HRIC é a formação de treinadores desportivos e operadores sociais em métodos de apoio psicofísico que combinam psicologia e desporto. No entanto, em toda a Europa, atualmente não existe uma certificação padronizada que qualifique um treinador a fornecer apoio à saúde mental baseado no desporto. O desenvolvimento de uma certificação reconhecida pela UE—possivelmente alinhada com o Quadro Europeu de Qualificações (QEQ)—profissionalizaria o emergente papel do "treinador desportivo como facilitador psicossocial". Isso também garantiria consistência e qualidade entre os Estados-membros. Profissionais certificados em EAD poderiam ser empregados em escolas, centros de juventude, clubes desportivos e instituições de saúde mental, efetivamente colmatando a lacuna entre os sistemas de cuidados formais e o apoio baseado na comunidade.

O HRIC demonstrou que a Educação Através do Desporto (EAD) melhora a resiliência, reduz o isolamento e apoia a recuperação da saúde mental dos jovens. Para construir sobre essa evidência, a UE deveria financiar parcerias de investigação transnacional—envolvendo universidades, municípios e a sociedade civil—para recolher dados a longo prazo sobre a eficácia da EAD. Os resultados informariam políticas baseadas em evidências, advocacy e normas de formação. Programas como o Horizonte Europa e as Ações COST podem apoiar essa pesquisa multidisciplinar em diversos contextos europeus.

A UE deveria investir em consórcios de investigação transnacional envolvendo instituições de ensino superior, municípios e organizações da sociedade civil para recolher dados longitudinais sobre a eficácia da EAD para a saúde mental. Esta investigação pode alimentar a formulação de políticas baseadas em evidências, apoiar a advocacy e informar as normas de formação. Programas como o Horizonte Europa e as Ações COST poderiam ser aproveitados para esses esforços de pesquisa multidisciplinar.



Recomendações para a Reforma das Políticas Nacionais – Itália

- Integrar a EAD nas estratégias nacionais de juventude, educação e saúde como um método validado de apoio à saúde mental.
- Desenvolver planos de ação nacionais para a recuperação da saúde mental que incluam programas baseados na EAD como componente central.
- Financiar programas piloto regionais e municipais que apliquem o modelo HRIC para alcançar jovens vulneráveis.
- Estabelecer grupos de trabalho interministeriais para coordenar a implementação entre os setores da saúde, desporto e educação.
- Promover campanhas nacionais para aumentar a sensibilização pública sobre os benefícios do desporto inclusivo para a saúde mental.

Contextos e Recomendações de Política a Nível Nacional

Itália

A Itália tem feito esforços substanciais para abordar a saúde mental dos jovens, particularmente após a pandemia de COVID-19. O **Plano Nacional de Prevenção 2020–2025** prioriza o bem-estar psicológico e destaca a importância de respostas preventivas e baseadas na comunidade para adolescentes e jovens adultos. Os serviços de saúde mental estão disponíveis a nível nacional e regional, mas frequentemente estão sobrecarregados e não estão estruturalmente ligados a instituições desportivas ou educacionais.

Embora algumas iniciativas usem o desporto para apoiar o bem-estar dos jovens, estas tendem a ser **fragmentadas, de curta duração ou lideradas por ONG**, sem o apoio sistémico necessário. A **integração formal da Educação através do Desporto (EAD)** nas políticas de saúde ou educação continua ausente. Há também uma colaboração intersectorial limitada e formação inadequada para treinadores e trabalhadores juvenis em técnicas de apoio à saúde mental. A desigualdade económica dificulta ainda mais o acesso a atividades desportivas extracurriculares, e muitas políticas locais continuam a focar-se predominantemente no desporto competitivo, em vez de formatos inclusivos ou terapêuticos.



Recomendações para a Reforma das Políticas Nacionais – Croácia

- Integrar formalmente a EAD nos quadros nacionais de saúde e desenvolvimento juvenil.
- Incentivar programas piloto plurianuais financiados pelo governo que combinem desporto e apoio à saúde mental.
- Estabelecer parcerias entre ministérios e governos locais para alinhar ações baseadas na EAD com os objetivos da saúde pública.
- Criar um percurso de certificação para treinadores desportivos e educadores em práticas informadas pelo trauma.
- Desenvolver uma campanha nacional de sensibilização para promover o desporto como ferramenta de resiliência mental, dirigida a escolas e municípios.

Contextos e Recomendações de Política a Nível Nacional

Croácia

A Estratégia Nacional para o Desporto da Croácia 2019–2026 e o Plano Nacional de Desenvolvimento da Saúde 2021–2027 reconhecem a ligação entre a atividade física e o bem-estar mental. No entanto, a integração da EAD em programas nacionais estruturados continua limitada. Embora algumas ONG e municípios utilizem intervenções baseadas no desporto, estas iniciativas são frequentemente **temporárias, subfinanciadas e não avaliadas formalmente quanto ao seu impacto.**

O setor da educação inclui a atividade física nas escolas, mas os currículos visam principalmente a aptidão física, sem estabelecer uma ligação entre o desporto e o desenvolvimento emocional ou psicológico. Existe também uma falta de formação em **saúde mental para profissionais do desporto** e ausência de mecanismos formais de colaboração entre as instituições de saúde e desporto.



Recomendações para a Reforma das Políticas Nacionais – Portugal

- Institucionalizar a EAD nas estratégias nacionais de juventude, saúde e educação, garantindo a sua implementação estruturada.
- Disponibilizar financiamento direcionado aos municípios para expandir programas de EAD inclusivos e acessíveis.
- Assegurar a colaboração intersectorial entre escolas, clubes desportivos e serviços de saúde mental.
- Lançar iniciativas nacionais que promovam o papel do desporto comunitário no reforço da resiliência psicológica e da coesão social.

Contextos e Recomendações de Política a Nível Nacional

Portugal

O compromisso de Portugal com o bem-estar juvenil é evidente através de programas como o **Cuida-te+**, coordenado pelo **Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ)**, que promove a saúde juvenil através de intervenções no desporto e estilo de vida. No entanto, o seu alcance é vasto e as intervenções desportivas específicas para a **saúde mental não estão claramente definidas nem escaladas a nível nacional.**

O programa **FRIENDS**, reconhecido pela **OMS**, é um exemplo de boa prática, mas permanece limitado no seu alcance geográfico e institucional. Além disso, Portugal enfrenta uma **persistente divisão urbano-rural**, com muitas áreas carenciadas a não terem acesso a infraestruturas desportivas de qualidade ou a serviços de apoio psicológico. As escolas muitas vezes não integram o apoio socioemocional nas aulas de Educação Física, e os programas desportivos continuam a ser amplamente separados dos serviços de saúde.



Recomendações para a Reforma da Política Nacional – Eslovénia

- Introduzir o EAD como um componente reconhecido das estratégias nacionais de desporto e saúde mental.
- Financiar programas-piloto em regiões desfavorecidas para garantir o acesso equitativo a atividades desportivas inclusivas e com enfoque na saúde mental.
- Facilitar a colaboração entre municípios, escolas, clubes desportivos e profissionais de saúde mental.
- Desenvolver módulos de formação nacionais para profissionais do desporto, centrados em primeiros socorros psicológicos e métodos de treino sensíveis ao trauma.
- Integrar o EAD nas campanhas já existentes da Eslovénia de capacitação juvenil e promoção do bem-estar, com mensagens direcionadas.

Contextos e Recomendações de Política a Nível Nacional

Eslovénia

A Eslovénia apresenta práticas promissoras através de iniciativas como o **"Desporto para Todos"**, que promove o acesso inclusivo e comunitário ao desporto. O país conta também com um **Programa Nacional de Saúde Mental (2018–2028)**, que visa descentralizar e melhorar a prestação de serviços. No entanto, **não existe uma ligação explícita entre o desporto e a saúde mental** nestes quadros estratégicos. Apesar da ampla participação desportiva, **falta coordenação formal entre os setores do desporto e da saúde mental**, e a formação psicológica para profissionais do desporto ainda não está padronizada.

Embora as políticas públicas apoiem a atividade física, os **mecanismos de financiamento tendem a priorizar o desporto de elite e competitivo**, sendo que as iniciativas desportivas com foco na saúde mental recebem pouco apoio estrutural. Além disso, o acesso aos programas varia consoante a região, deixando os jovens em áreas rurais ou socioeconomicamente desfavorecidas em desvantagem.



Conclusão

O projeto HRIC apresenta um modelo sustentável para abordar as consequências a longo prazo da COVID-19 na saúde mental dos jovens na Europa. Ao integrar a Educação Através do Desporto (EAD) nos sistemas de saúde, educação e juventude, o HRIC capacita as comunidades para oferecer apoio estruturado, inclusivo e transformador a jovens vulneráveis. O projeto utiliza o EAD para responder aos desafios de saúde mental pós-pandemia enfrentados pelos jovens. A integração do EAD nas políticas tanto a nível da UE como a nível nacional pode institucionalizar uma resposta comunitária eficaz em termos de custos, promovendo o bem-estar psicossocial e a inclusão a longo prazo.

As recomendações de política apresentadas neste documento oferecem soluções práticas e escaláveis para colmatar a divisão entre os sistemas de desporto, saúde e educação a nível local. Desde a incorporação do EAD nas estratégias de juventude e saúde, ao lançamento de programas-piloto, à formação de profissionais, à garantia de acesso equitativo e ao estabelecimento de mecanismos robustos de monitorização, cada proposta baseia-se em investigação, experiência prática do projeto e aprendizagens transnacionais. Coletivamente, estas medidas contribuem para uma mudança de paradigma: de intervenções fragmentadas e temporárias para modelos sistémicos e inclusivos de apoio.

Ao adotar estas recomendações, as autoridades locais e regionais podem garantir que os jovens, especialmente os afetados por ansiedade, depressão e stress pós-pandémico, tenham acesso a percursos seguros, capacitadores e transformadores para a recuperação e participação. O HRIC constitui um modelo de referência para futuras políticas que priorizem a resiliência, a inclusão e a inovação centrada na juventude nas comunidades europeias.



**Co-funded by
the European Union**

Aviso de responsabilidade

Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, no entanto, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por esses conteúdos.