

MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E RECREATIVA DE S. PEDRO FINS

M&ILO DESPORTO





Histórico de versões/alterações

1

Versão	Alteração	Data
0		12.03.2023
1	Retirada Menção à época desportiva	20.03.2024
2	Retificação do Organograma	02.05.2024
3	Clarificação do quadro de sanções disciplinares	17.02.2025
4	Ajustes estruturais, vários no documento	23.02.2025

Largo do Souto, n.º 14 * 4425-513 São Pedro Fins



Conteúdo

1.	Introdução	3
2.	Plano das Infraestruturas	4
3.	Missão	6
4.	Objetivo	7
5.	Visão.....	8
6.	Valores.....	9
7.	Condições de inscrição e preçário	10
8.	Organograma	11
9.	Normas e conduta para o Staff	12
10.	Atletas em treino e Competição.....	15
11.	Comportamento a adotar relativamente ao Match Fixing e Apostas	17
12.	Normas e conduta na escola	18
13.	Acompanhamento Escolar, Pessoal e Psicológico.....	18
14.	Normas e conduta no transporte	19
15.	Recomendações Alimentares	20
16.	Plano de Emergência.....	25
17.	Papel e Responsabilidades de pais e Encarregados de educação	28
18.	Informações do quadro disciplinar	32
19.	Comportamento de Pais e encarregados de educação	36

Largo do Souto, n.º 14 * 4425-513 São Pedro Fins





1. Introdução

Exmo.(a) Sr.(a) Encarregado de Educação e Atletas

Sejam bem-vindos ao projeto ADR S. Pedro de Fins!

A ADR S. Pedro Fins dá-lhe as boas-vindas!

É importante que conheçam as regras e as boas práticas adotadas pelo nosso clube.

3

Desta forma e para uma melhor integração dos Atletas, Encarregados de Educação, Treinadores, Coordenadores e restante Staff, a ADR S. Pedro de Fins através deste Manual de Acolhimento e Boas Práticas pretende informar todos sobre os procedimentos adotados.

Promovemos o correto desenvolvimento humano e desportista dos nossos Atletas, como parte integrante e ativa da nossa comunidade e da nossa sociedade.

Assim esperamos um contributo por parte de todos no crescimento deste projeto e na qualidade e bem-estar neste nobre desporto.

Incitamos a adoção de um espírito desportista saudável, onde prevalece a ética, o respeito, a dedicação e o espírito de equipa.

O Presidente da Direção

(Hugo Lima)

Rua das Cardosas 4425-510
São Pedro Fins

Largo do Souto, n.º 14 * 4425-513 São Pedro Fins





2. Plano das Infraestruturas

Designação: Campo de Jogos de S. Pedro de Fins

Localização: Rua das Cardosas, s/n, 4425-510, S. Pedro Fins, Maia

Coordenadas GPS: 41.2454373476603, -8.56300055380093

Características do recinto: O Recinto é composto pelo edifício denominado de Campo, com uma área de jogo, uma sala médica, quatro balneários, arrecadação, receção, bar, wc publico com a área total de 9 798 m².

O Recinto dispõe ainda de 3 lugares de estacionamento, localizado no interior, reservado, de 20 lugares, mesmo na frente do Recinto sem qualquer condicionante de acesso e de uso público e, ainda, de 54 lugares, a norte do recinto.

4



A. Balneários:

- 4 Balneários para equipas desportivas;
- 1 Balneário para equipas de Arbitragem.

B. Infraestruturas de Apoio:

- 1 Gabinete fisioterapia;
- 1 Gabinete responsável pela infraestrutura.



C. Casas de Banho:

- a. 1 Casa de banho masculina;
- b. 1 Casa de banho feminina.

D. Bar.

E. Acesso Emergência.

F. Arrecadação.

G. Entrada Principal:

- a. Acesso para Atletas, Staff, Direção e Equipa de Arbitragem;
- b. Acesso para Público; H. Bilheteira;

I. Zona acesso Restrito:

- a. Exclusivo para Atletas, Staff, Direção, e Equipa de Arbitragem;

J. Zona para Expectadores.





3. Missão

A Associação Desportiva e Recreativa de São Pedro Fins tem como missão promover a prática desportiva de crianças a adultos, fornecendo-lhes as melhores condições para a sua evolução como atletas e como seres humanos, independentemente do género, da idade e da origem.

O clube promove a atuação de todos os seus elementos de forma socialmente responsável, cumprindo de forma exemplar com os seus compromissos, apelando sempre ao Fair play e refutando qualquer comportamento de discriminação ou Bullying.

6

Procuramos que todos os envolvidos – Staff, Sócios, Adeptos, Atletas, Encarregados de Educação, Patrocinadores e a nossa Comunidade – se sinta orgulhosa pela prática de desporto, comportamento e resultados, apresentados pelo nosso nobre clube.



4. Objetivo

Vivemos numa sociedade ativa, onde a qualidade de vida se interliga entre o nosso trabalho, vida pessoal, vida social, entre outras.

Pretendemos criar destaque face aos outros clubes, com o objetivo de evoluir nos resultados dos diversos escalões, promover formação de maneira a encontrar um equilíbrio entre o clube, o atleta, a formação educacional e as suas demais interações, com a ambição de formar cidadãos mais capazes.

Assim é por nosso objetivo e pretensão crescer em todas as vertentes do clube e iniciar mais projetos ligados à formação e à educação, bem como criar um ponto de ligação com as restantes atividades formativas dos atletas.



5. Visão

A nossa visão consiste em marcar a diferença não só pela qualidade desportiva, mas também pela qualidade de vida de todos os envolvidos no projeto A.D.R. São Pedro Fins.

Primamos pela excelência nas performances desportivas e respeito pelo fair-play, de forma a convidar mais parceiros, adeptos, atletas e a comunidade no dia a dia deste projeto.

Promovemos o clube, formando atletas e seres humanos, com valores e princípios, apelando a uma convivência em cidadania sã e ativa.



6. Valores

Os valores que exprimem a Visão e a Missão da Associação Desportiva e Recreativa de S. Pedro Fins e que criam as melhores condições à realização dos nossos objetivos são:

- ✓ Paixão;
- ✓ Dedicação;
- ✓ Disciplina;
- ✓ Fair Play;
- ✓ Esforço;
- ✓ Respeito;
- ✓ Solidariedade;
- ✓ Profissionalismo;
- ✓ Espírito de Equipa;
- ✓ Evolução;
- ✓ Aprendizagem;
- ✓ Progressão;
- ✓ Amizade;
- ✓ Entreajuda;
- ✓ Humildade.





7. Condições de inscrição e preçário

No momento da inscrição todos os atletas terão de entregar a seguinte documentação:

- ✓ Cópia do documento de identificação do atleta;
- ✓ Cópia do documento de identificação do Encarregado de Educação;
- ✓ Exame médico desportivo;
- ✓ Ficha de inscrição do atleta.

10

Relativamente aos custos a cargo do atleta/Encarregado de educação:

Taxa de inscrição: 25€ (inclui inscrição do atleta, para as competições oficiais, se aplicável).

Mensalidade:

- 20€/Mês, para atletas que não sejam sócios ou familiares de sócios ADR S. Pedro de Fins;
- 15€/Mês, para atletas que sejam sócios ou familiares de sócios ADR S. Pedro de Fins;
- 10€/Mês, para atletas que sejam sócios ou familiares de sócios ADR S. Pedro de Fins e tenham irmãos na mesmo escalão, ou noutro diferente, desde que representem os dois (ou mais irmãos) a ADR S. Pedro de Fins.

KIT Equipamento: 120€ que inclui:

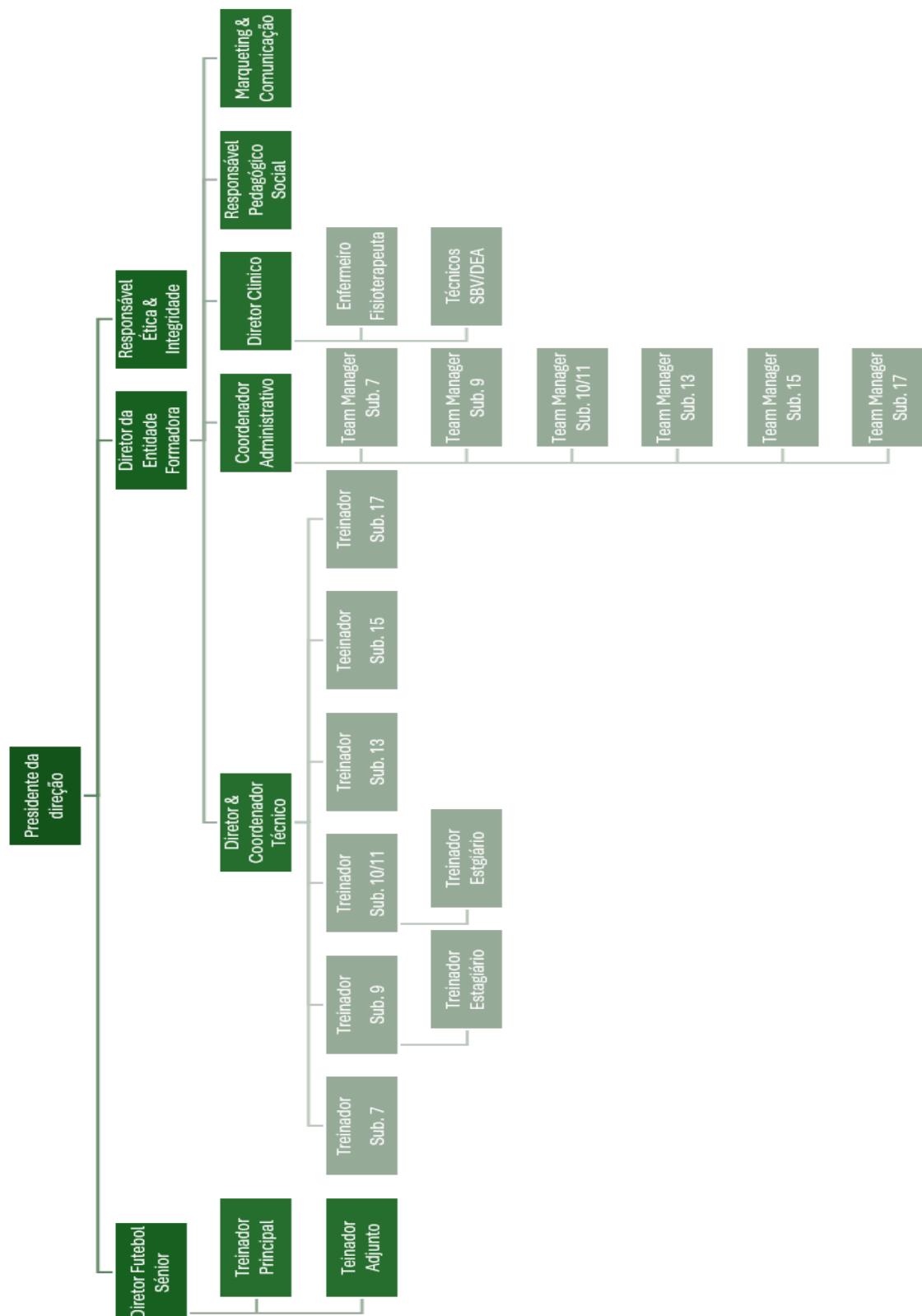
- 2 equipamentos de treino (2 camisolas, 2 calções e 2 pares de meias);
- 1 Equipamento oficial de Jogo (Camisola, calções e 1 par de meias);
- 1 Fato de treino;
- 1 Mochila.

Largo do Souto, n.º 14 * 4425-513 São Pedro Fins





8. Organograma





9. Normas e conduta para o Staff

9.1. Código de Conduta dos treinadores

Geral:

- O treinador, não pode alegar o desconhecimento do código de conduta, do departamento de futebol, para se justificar de qualquer comportamento ou responsabilidade;
- Não é permitido, qualquer tipo de comentário depreciativo, acerca do clube, diante de atletas, encarregados de educação; staff e adeptos;
- Não é permitido partilhar, ou divulgar, qualquer tipo de informação interna, do clube, a terceiros, ou publicar, em algum ponto de comunicação, sem autorização prévia;
- Qualquer situação irregular, deve ser reportada, ao Coordenador Técnico;
- O treinador, deve ter um comportamento exemplar no exercício das suas funções, no clube e enquanto membro do mesmo;
- Não é permitido fumar, ou consumir bebidas alcoólicas, enquanto estiver...ao serviço do clube.

12

Treinos:

- Deve ser, sempre, o primeiro a chegar e o último a sair; • Deve ter, sempre, o treino previamente planeado;
- Deve ser responsável pela conservação e manutenção do material e em caso de dano reportar de imediato ao Diretor de Escalão;
- Não são permitidos o uso de brincos, pulseiras ou outros acessórios durante o treino, exceto a aliança;
- Não é permitido o transporte, ou uso de telemóvel, durante o treino;
- Deve usar o equipamento do Clube, como forma de identificação



**Jogos:**

- Deve usar, sempre, equipamento e material do Clube;
- Ao serviço do clube, deverá ter uma conduta desportiva exemplar e respeitar o árbitro, os elementos das equipas adversárias, bem como todos os agentes desportivos envolvidos, adeptos, e demais pessoas, que se encontrem no recinto;
- Não são permitidas interações, negativas, com o clube, ou a utilização de vocabulário verbal ou gestual, desrespeitoso;
- Durante o jogo, deve procurar ser intervencioso na liderança da sua equipa, mostrando os valores e o respeito promovido, pelo clube, em todos os escalões existentes;
- Qualquer infração, por parte do treinador, a este código de conduta, resultará em processo disciplinar, cuja sanção, será determinada, em conjunto, pelo Coordenador Técnico e pelo Diretor da Formação

13

9.2. Código de conduta dos diretores

- Os Diretores de Futebol são escolhidos pelas suas grandes capacidades de liderança e empatia para com os outros. No dia a dia devemos constatar o seu altruísmo, com um carácter tolerante, honesto e espírito de fair-play. Nunca deve esquecer o seu lugar no clube e deve manter sempre o espírito de bom senso no exercício das suas funções;
- O Diretor deve ter sempre presente a sua responsabilidade de pontualidade e acompanhamento do escalão que dirige. A articulação com a equipa técnica deverá ser sempre cordial e harmoniosa, sem nunca se intrometer no treino e no seu planeamento e organização;
- O Diretor deve promover a boa relação entre Encarregados de Educação e o Staff do Clube. Deverá ter o bom senso e confidencialidade nos assuntos tratados com os Encarregados de Educação e deve harmonizar e ser o ponto de ligação entre os atletas, encarregados de Educação e Staff do Clube.
- O Diretor deve primar por uma postura de disciplina orientada para o trabalho e para o que são os deveres dos atletas, sendo que ao mesmo tempo deve ter sempre uma postura empática nos momentos difíceis, revelando as suas capacidades de liderança;
- O Diretor é o representante do clube nos momentos de competição, assim no desempenhar das suas funções deve primar pela pontualidade, pelo bom acolhimento da equipa adversária, bem como, da equipa de arbitragem.





9.3. Código de conduta dos Jogadores

- Não são permitidas desavenças entre colegas. Se existirem existirão sanções a aplicar pelo Treinador / Coordenador;
- Não serão permitidas faltas de respeito e indisciplina para com o Staff. Se tal suceder existirão sanções a aplicar pela Coordenação;
- Não cumprimento das normas internas do Clube implicará sanções a determinar pela Coordenação;
- Não é permitido treinar ou jogar em outro clube sem autorização da coordenação, se tal suceder poderão ocorrer sanções a determinar pela Coordenação;
- As sanções referidas nos pontos anteriores são: advertências, repreensão, suspensão e / ou exclusão;
- Antes da aplicação de sanções, todos os infratores e devidas testemunhas serão previamente ouvidos;
- Todas as situações não previstas neste Manual de Acolhimento e Boas Práticas e que impliquem a determinação de uma ação disciplinar serão analisadas pela Coordenação do clube.



10. Atletas em treino e Competição

10.1. Antes do treino:

- Todos os atletas devem evitar, 90 minutos antes do treino e competição, ingerir alimentos do tipo: fritos, bolos, refrigerantes, leite e derivados;
- Todos os atletas devem evitar, trazer objetos de valor para os treinos e competições (relógios, telemóveis, carteira, entre outros);
- Durante os treinos e competições, todos os atletas, devem estar sempre equipados a rigor, não sendo permitido o uso de adereços (brincos, anéis, relógios, pulseiras, piercings, entre outros) de forma a garantir a tua integridade física e a dos restantes atletas;
- Não é permitida a entrada de atletas em campo sem autorização do Treinador;
- Os atletas são responsáveis pelo material de treino que utilizam, devendo zelar pela boa integridade do mesmo, no transporte de e para o local de treino (caso seja solicitado) e em caso de dano reportar de imediato ao Treinador e seu Diretor;
- Todos os atletas devem comunicar, com a devida antecedência, qualquer tipo de ausência planeada, ao Treinador e / ou diretor;
- Todos os atletas devem justificar as suas ausências, ao Diretor e Treinador.

15

10.2. Durante o treino:

- De forma a aperfeiçoar as suas capacidades e encontrar evolução no seu percurso desportivo, todos os atletas, devem estar atentos às informações dos treinadores e colegas atletas;
- Se um atleta não compreender alguma informação transmitida, pode e deve solicitar, as vezes necessárias, nova explicação;
- Os atletas devem seguir com eficácia as diretrizes dos treinadores, de forma a otimizar os treinos;
- Não serão aceites quaisquer atitudes de indisciplina para com os atletas companheiros, atletas adversários; Treinadores, Árbitros, Staff, Adeptos e demais envolventes durante as atividades desportivas;



- Se ocorrer lesão o atleta deverá comunicar de imediato ao treinador e poderá solicitar o auxílio do fisioterapeuta, caso exista a necessidade de apoio médico, deverá ser mobilizado para o posto médico;
- e acionar serviço de emergência se tal for verificado;
- Quando chegam ao recinto e quando deixam o recinto a boa cordialidade sugere o cumprimento a treinadores e colegas atletas.

10.3. Nos jogos

- Nos dias de atividades desportivas e/ ou competições, os atletas devem comparecer no local designado à hora agendada, devidamente equipados, seguindo as diretrizes dos Diretores de cada escalão. Não esquecer as chuteiras e caneleiras;
- Durante as viagens para eventos desportivos, os atletas devem evidenciar um comportamento digno e zelar pela sua integridade física e pelos demais que o acompanham, bem como, se manterem junto ao grupo em todos os momentos;
- Antes dos eventos desportivos se iniciarem os atletas devem estar atentos a todas as indicações do seu Treinador;
- Se for suplente no dia da competição deve respeitar a decisão do Treinador, apoiando os seus colegas e estar apto a entrar logo que seja solicitado. Assim deve aguardar serenamente e estar atento ao jogo;
- Independentemente do desfecho do jogo a cordialidade e a educação devem prevalecer, cumprimentando todos Adeptos, Treinadores, Árbitro; Colegas Atletas e Atletas adversários com cordialidade.

10.4. Critérios para a participação no processo de Competição

Os critérios para participação nas competições, são os seguintes, não sendo relevante a ordem pela qual se encontram apresentados:

- Assiduidade e pontualidade dos atletas às sessões de treino;
- Competência dos atletas – desempenho físico; técnico e psicológico;
- Comportamento; dedicação e evolução nas diversas atividades desportivas do clube;
- Escalão etário e / ou ano de nascimento, devido há organização de torneios por escalão ou por ano de nascimento;
- Necessidades específicas das equipas federadas.





11. Comportamento a adotar relativamente ao Match Fixing e Apostas

O atleta deve cumprir com os valores da integridade, verdade e lealdade, não adotando comportamentos antidesportivos, particularmente: corrupção, combinação de jogos e resultados desportivos.

O atleta está impedido de realizar apostas em jogo de futebol, em particular, naqueles onde possa participar ou ter algum tipo de intervenção, em virtude de pertencer à equipa.

O atleta está proibido de aceitar qualquer tipo de oferta, com o propósito de alterar o decurso do resultado do jogo. O atleta, deve estar, a todo o momento, ciente da ética desportiva, enquanto atleta do A.D.R. São Pedro Fins.



12. Normas e conduta na escola

A escola assume-se como um pilar essencial na evolução das crianças e jovens enquanto atletas, devendo ser valorizada a todos os momentos.

Assim o atleta deve:

- Apresentar uma atitude positiva perante a sua aprendizagem, cumprindo as suas responsabilidades escolares e como atleta;
- Nunca deve entrar em incumprimento escolar com o motivo de atividades desportivas, deve organizar e planear o seu tempo de estudo;
- O atleta deve zelar pela integridade do material escolar, das instalações e dos meios de aprendizagem disponíveis;
- O atleta deverá ter um comportamento exemplar com respeito e educação para com os professores, colegas e outros envolventes na comunidade escolar;
- O bom desempenho escolar será premiado.

18

13. Acompanhamento Escolar, Pessoal e Psicológico

O acompanhamento escolar será coordenado por um dos coordenadores do projeto, através de:

- Reuniões com os encarregados de educação;
- Feedback das avaliações dos alunos / atletas;
- Reuniões com Professores e Orientadores e demais Profissionais essenciais no progresso e evolução dos nossos atletas.

Nota: Os Pais e / ou Encarregados de Educação serão sempre informados do processo de acompanhamento dos seus educandos, devendo autorizar por escrito a intervenção junto dos seus educandos.

O clube tem como premissa incentivar igualmente o civismo dos seus atletas em contexto escolar e no clube através de uma sã convivência entre a competição e a ética, inibindo conceitos de práticas discriminatórias de sexo, raça etnia, ou credo e preservando sempre os fundamentos do fair-play desportivo.

O clube **condena** de forma clara a **prática de “bullying”** pelos seus atletas!

Largo do Souto, n.º 14 * 4425-513 São Pedro Fins





14. Normas e conduta no transporte

O Clube neste momento não tem possibilidade de assegurar o transporte para o jogos e treinos. Neste momento, é da responsabilidade dos Encarregados de Educação a articulação destas deslocações. Assim é solicitado que todos os horários e comparências sejam salvaguardados em treinos e jogos.

No caso de o clube alugar transporte para torneios ou eventos desportivos, o atleta deve manter a postura correta no decorrer da viagem, colaborar respeitosamente com o motorista, manter-se junto do grupo, participar qualquer anomalia ou falta de qualquer colega, bem como, manter um bom comportamento e atitude respeitadora com todos durante a viagem.

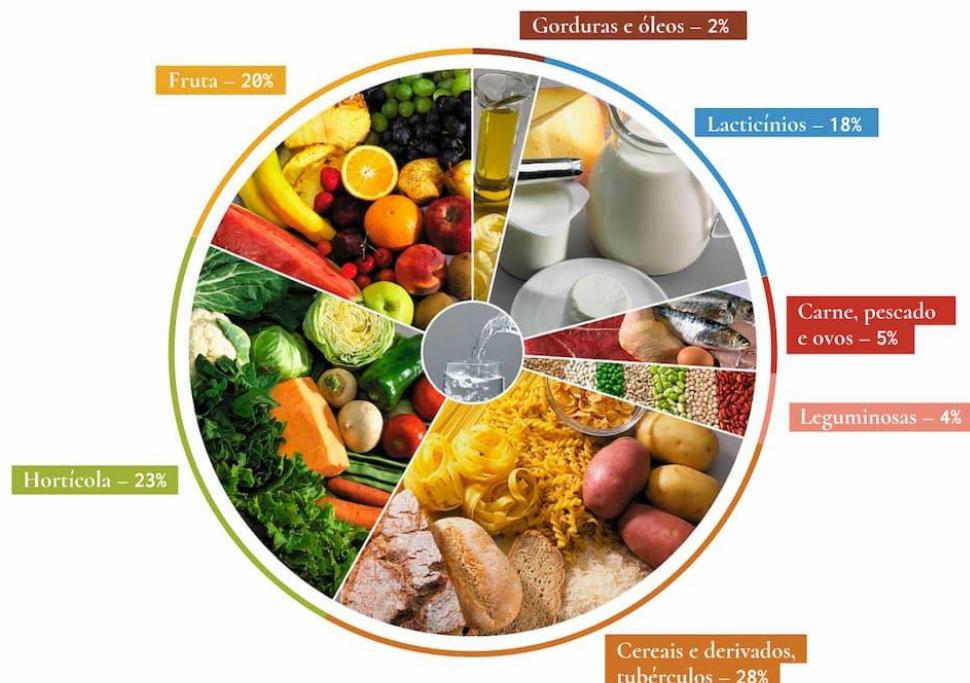
Deve igualmente zelar pela integridade física e material no decorrer da viagem. Como espírito de comunidade e valores, privilegiamos a prática desportiva e a participação de todos os atletas, assim como nos encontramos disponíveis para comunicação, apoio e ajuda para Atletas e Encarregados de Educação.



15. Recomendações Alimentares

A nova roda dos alimentos, publicada no portal da Direção Geral de Saúde, é composta por 7 grupos de alimentos de diferentes dimensões, os quais indicam a proporção de peso com que cada um deve estar presente nas nossas dietas.

20



A água não possui um grupo próprio, mas ocupa um lugar central na roda dos alimentos como parte essencial e imprescindível à vida. É essencial e recomendado que cada um dos atletas beba água em abundância durante o seu dia, durante o tempo escolar e durante os treinos, principalmente quando as temperaturas ficam mais quentes. As crianças fazem parte de um grupo sensível, quanto a alterações de temperatura. Os cuidados de hidratação são essenciais para com este grupo de pessoas.

Antes das atividades desportivas existem alimentos recomendados para ingestão, tais como:

- Antes do exercício, são privilegiados alimentos ricos em hidratos de carbono, como o pão, a banana e os cereais;
- Durante o exercício: água para hidratação;
- Depois do exercício, após 20 a 30 minutos: alimentos ricos em hidratos e proteínas.





15.1. Proposta plano alimentar Futebol 7 (Dos 5 aos 11 anos)

Objetivos:

- Garantir energia e boa disposição para o treino/jogo
- Evitar desconfortos gastrointestinais
- Maximizar a performance e recuperação

21

Pré-Treino – 60 a 90 minutos antes

A refeição deve ser leve, rica em hidratos de carbono de digestão fácil e com uma pequena quantidade de proteína.

👉 Sugestões de Refeição:

- 1 fatia de pão integral com queijo fresco + 1 peça de fruta (banana, maçã ou pêra)
- Iogurte natural com aveia e mel
- 1 tosta de arroz ou milho com manteiga de amendoim + chá frio sem açúcar

👉 Alternativa rápida:

- Batido de banana com leite magro ou bebida vegetal
- Barra de cereais sem açúcar + 1 copo de sumo natural

👉 Hidratação:

- **400 a 500 ml de água** até 2 horas antes do treino
- Pequenos goles de água até ao início da sessão

Pré-Competição (Jogos de Manhã) – 2 a 3 horas antes

O pequeno-almoço deve ser nutritivo, rico em hidratos de carbono, de fácil digestão e com alguma proteína.

👉 Sugestões de Pequeno-Almoço:

- Papas de aveia com banana e mel + 1 chá ou sumo natural
- Tosta de pão integral com queijo fresco e fiambre de frango + 1 peça de fruta
- Iogurte natural com granola e frutos secos + 1 copo de sumo de laranja
-

👉 Alternativa rápida:

- Batido de banana com aveia e leite magro
- Panquecas de aveia com mel + chá sem açúcar
-

👉 Hidratação:

- **500 ml de água** até 2 horas antes do jogo
- Pequenos goles de água até ao início da partida



Pré-Competição (Jogos à Tarde) – 2 a 3 horas antes

A refeição deve ser equilibrada, com hidratos de carbono, proteínas magras e pouca gordura para garantir energia sustentada.

22

📌 Sugestões de Refeição:

- Massa ou arroz branco com frango grelhado e legumes cozidos
- Omelete simples com pão integral e sumo de laranja natural
- Sandes de frango desfiado com queijo magro e um sumo natural
-

👉 Alternativa leve:

- Batata-doce cozida com queijo fresco
- Iogurte proteico com frutos secos e mel

📌 Hidratação:

- **500 ml de água** até 2 horas antes do jogo
- Pequenos goles de água até ao início da partida

Considerações Finais:

- Evitar **fritos, enchidos e alimentos ricos em gordura** antes da atividade
- Ajustar as porções conforme a fome e o tempo até ao treino/jogo
- Adaptar as quantidades conforme a tolerância digestiva do atleta



15.2. Proposta Plano Alimentar para atletas de futebol 11 (dos 12 aos 19 anos)

Objetivos:

- Garantir energia e boa disposição para o treino/jogo
- Evitar desconfortos gastrointestinais
- Maximizar a performance e recuperação

23

Pré-Treino (Treinos à Tarde) – 60 a 90 minutos antes

A refeição deve ser leve, rica em hidratos de carbono de digestão fácil e com uma pequena quantidade de proteína.

📌 Sugestões de Refeição:

- 1 fatia de pão integral com queijo fresco + 1 peça de fruta (banana, maçã ou pêra)
- Iogurte natural com aveia e mel
- 1 tosta de arroz ou milho com manteiga de amendoim + chá frio sem açúcar
-

👉 Alternativa rápida:

- Batido de banana com leite magro ou bebida vegetal
- Barra de cereais sem açúcar + 1 copo de sumo natural
-

📌 Hidratação:

- **400 a 500 ml de água** até 2 horas antes do treino
- Pequenos goles de água até ao início da sessão

Pré-Competição (Jogos à Tarde) – 2 a 3 horas antes

Deve ser uma refeição equilibrada, com hidratos de carbono, proteínas magras e pouca gordura para garantir energia sustentada.

📌 Sugestões de Refeição:

- Massa ou arroz branco com frango grelhado e legumes cozidos
- Omelete simples com pão integral e sumo de laranja natural
- Sandes de frango desfiado com queijo magro e um sumo natural

👉 Alternativa leve:

- Batata-doce cozida com queijo fresco
- Iogurte proteico com frutos secos e mel

**◆ Hidratação:**

- **500 ml de água** até 2 horas antes do jogo
- Pequenos goles de água até ao início da partida

Pré-Competição (Jogos de Manhã) – 2 a 3 horas antes

O pequeno-almoço deve ser nutritivo, rico em hidratos de carbono, de fácil digestão e com alguma proteína.

◆ Sugestões de Pequeno-Almoço:

- Papas de aveia com banana e mel + 1 chá ou sumo natural
- Tosta de pão integral com queijo fresco e fiambre de frango + 1 peça de fruta
- Iogurte natural com granola e frutos secos + 1 copo de sumo de laranja

👉 Alternativa rápida:

- Batido de banana com aveia e leite magro
- Panquecas de aveia com mel + chá sem açúcar

◆ Hidratação:

- **500 ml de água** até 2 horas antes do jogo
- Pequenos goles de água até ao início da partida

Considerações Finais:

- Evitar **fritos, enchidos e alimentos ricos em gordura** antes da atividade
- Ajustar as porções conforme a fome e o tempo até ao treino/jogo
- Adaptar as quantidades conforme a tolerância digestiva do atleta



16. Plano de Emergência

16.1. Em caso de Emergência de um atleta em campo:

- 1º. Primeira intervenção por um técnico da equipa para avaliar a gravidade da situação;
- 2º. Caso exista necessidade, solicitar intervenção de um dos técnicos com formação adequada;
- 3º. Intervenção pelo técnico apto para assistir;
- 4º. Deslocação do atleta para o posto médico, caso exista possibilidade;
- 5º. Em caso de gravidade contactar os serviços de emergência médica 112.

25

16.2. Como atuar em situações de Gravidade:

- 1º. Primeira intervenção por um técnico da equipa para avaliar a gravidade da situação;
- 2º. Caso exista necessidade, solicitar intervenção de um dos técnicos com formação adequada;
- 3º. Intervenção pelo técnico apto para assistir;
- 4º. Deslocação do atleta para o posto médico, caso exista possibilidade;
- 5º. Em caso de gravidade contactar os serviços de emergência médica 112.

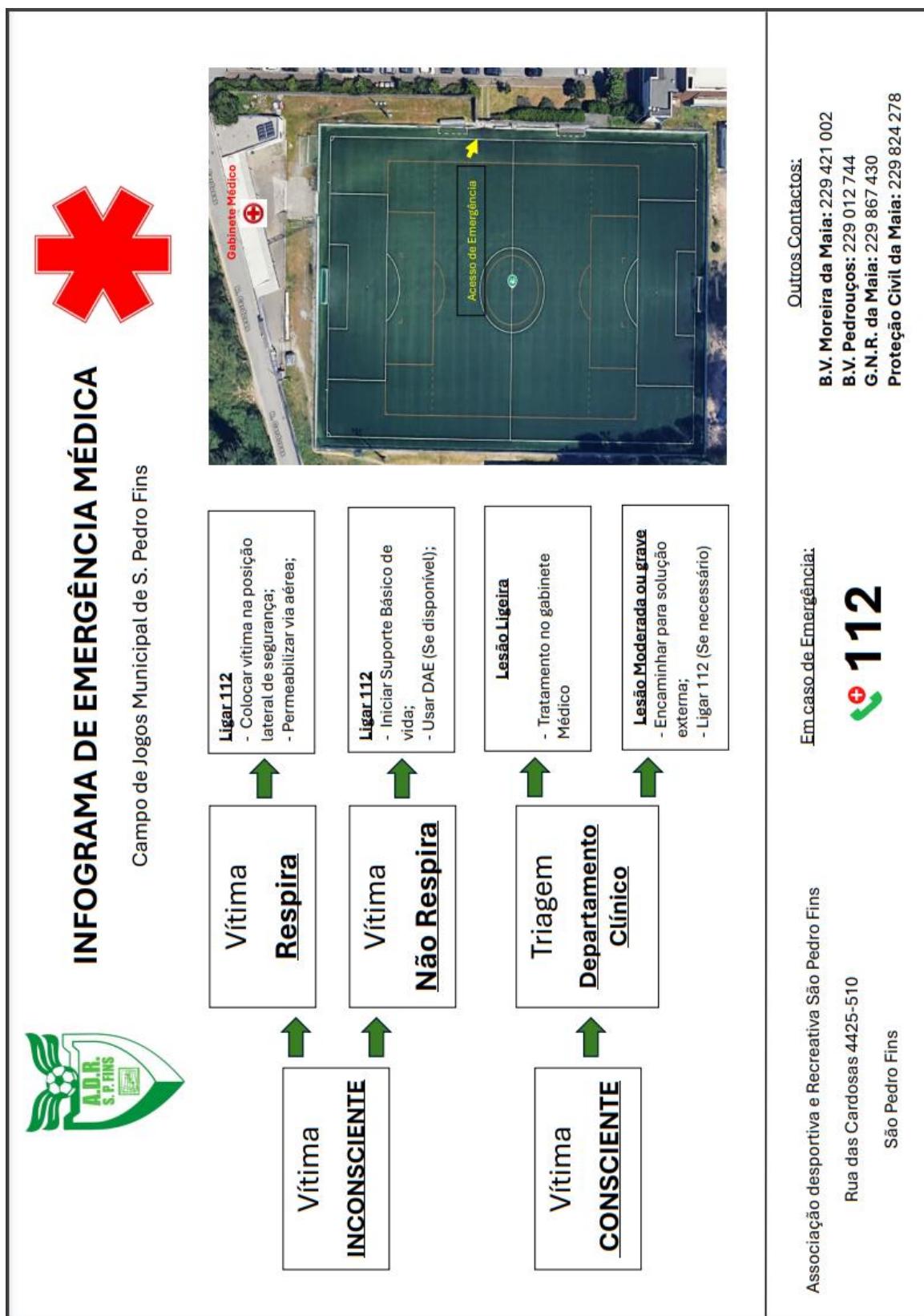
INFORMAÇÕES IMPORTANTES:

1. Os contactos de emergência devem ser sempre atualizados, em caso de alteração;
2. Na capa de cada Diretor de Escalão devem estar todos os contactos de Encarregados de Educação;
3. Informações clínicas relevantes e alergias devem ser comunicadas aos Diretores dos escalões.

A saúde e o bem-estar de cada um é algo incalculável, assim solicitamos a colaboração de todos para o conseguirmos.



16.3. Infograma de emergência Médica

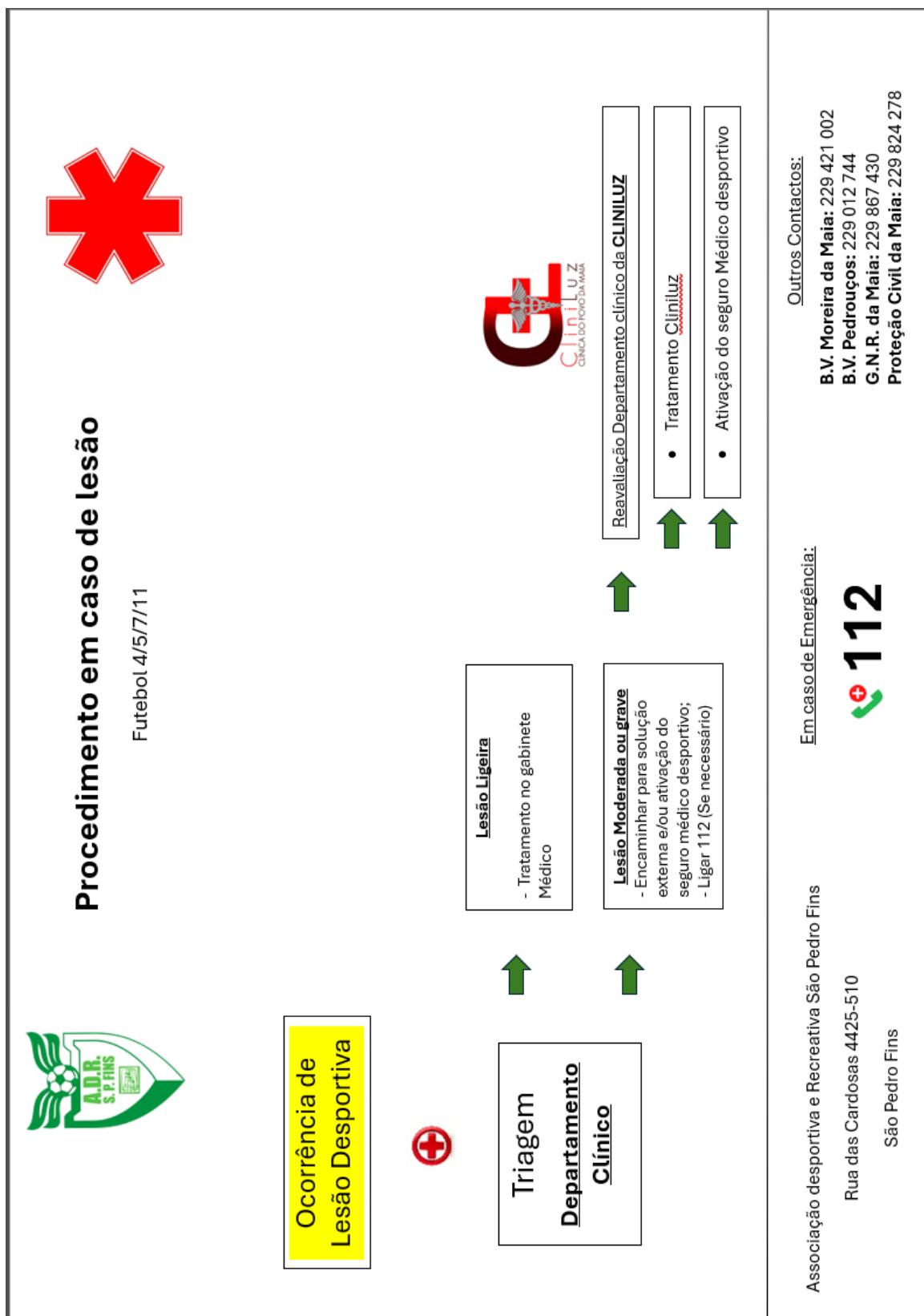


Largo do Souto, n.º 14 * 4425-513 São Pedro Fins





16.4. Infograma Procedimentos em caso de Lesão





17. Papel e Responsabilidades de pais e Encarregados de educação

28

Sabemos que estão dispostos a fazer tudo pelo bem-estar dos vossos filhos. Sabemos também que costumam acompanhar a atividade desportiva que eles realizam e que gostam de proporcionar-lhes uma experiência agradável, de os encontrar satisfeitos depois dos treinos e das competições, de os ver obter resultados acima da média e ganhar as provas ou jogos em que participam. Gostaríamos de recordar que o vosso comportamento e a maneira como os acompanham na prática desportiva quotidiana que eles realizam, vai condicionar os efeitos dessa presença, podendo mesmo, sem querer, estar a minimizar os potenciais efeitos positivos que o desporto lhes pode trazer, transformando-os em influências desagradáveis, ou mesmo prejudiciais, para a sua correta formação. É certo que não estão sozinhos nessa responsabilidade treinadores, dirigentes, árbitros, amigos e adeptos em geral, cada um à sua maneira e de acordo com a sua área de intervenção compartilham desse dever, que é tanto social como desportivo. Treinador, pai e jovem praticante formam mesmo o triângulo básico deste tipo de prática, sendo o correto relacionamento que se estabelece entre eles, um argumento determinante para a qualidade da experiência vivida e para o tipo de benefícios que o desporto lhes proporciona.

A dimensão dos benefícios passa, em certa medida, pela forma como os pais o acompanham, pela maneira serena e comedida como o ajudam a viver o seu dia-a-dia, pelo modo como colaboram nos momentos de alegria e de tristeza que eles, certamente, irão encontrar.

Nestas circunstâncias, de que maneira é que os pais podem contribuir para que os seus filhos vivam momentos agradáveis quando praticam desporto, beneficiando de tudo aquilo o que essa atividade lhes pode proporcionar, para a sua formação tanto como praticante, como enquanto futuro cidadão.

17.1. Deveres dos Pais/Encarregados de educação

- Estar presente nas competições em que eles participam, sem pressionar ou interferir;
- Encorajar o seu filho para um estilo de vida equilibrado entre desporto educação, cultura e outros interesses;
- Ajudar o seu filho na organização do tempo de modo a conciliar as atividades escolares com a prática desportiva;
- Valorizar o esforço (empenho) dispêndio e os progressos conseguidos e aceite que este é mais importante do que ganhar a qualquer custo, colocando-os sempre à frente dos resultados desportivos alcançados (ou a alcançar);
- Valorizar o divertimento no processo de aprendizagem desportiva;
- Evitar pressionar o seu filho sobre ganhar, perder ou marcar golo, ser “negativo” com o seu filho ou criar-lhe expectativas irrealistas;



- Construir autoestima na criança, dando relevo aos aspectos sociais (divertimento), físicos (esforço) e técnicos (desenvolvimento) da aprendizagem, e não tanto aos resultados (Vitória);
- Reforçar os valores (responsabilidade, disciplina, cooperação, honestidade e frontalidade) e valorize os princípios do Fair Play (respeito pelos companheiros, adversários, treinadores, regras de jogo e árbitros);
- Incentivar o seu filho a ser pontual, assíduo, empenhado e concentrado nos treinos e nos jogos, comunicando telefonicamente com o diretor / treinador, sempre que o seu educando não possa estar presente;
- Se quiser colocar alguma questão relacionada com a equipa do seu filho, deve fazê-lo imperativamente antes ou no final do treino, nunca durante os mesmos;
- Se pretender algum esclarecimento de ordem técnica deve sempre falar com o coordenador técnico, nunca com os Treinadores;
- Se pretender algum esclarecimento de ordem burocrática deve sempre dirigir-se à secretaria desportiva;
- Aceitar a Autoridade do Treinador, na condução de todo o processo de treino, sendo este um técnico qualificado e competente, a quem os Pais confiam a formação desportiva e humana dos seus filhos. Assim, deverão estar preparados para aceitar as suas decisões inerentes a uma equipa de Futebol;
- Só é permitida a entrada a 1 encarregado de educação, SEMPRE com a presença de um Treinador, apenas para auxílio das crianças mais novas, se estritamente necessário. Seja colaborante, ajudando o Treinador, o Dirigente ou a Escola na resolução de problemas relacionados com a atividade desportiva em que o seu filho está envolvido.

29

17.2. Indicações aos Pais/Encarregados de educação

- Não devem: discutir com os árbitros e juízes. Respeite as decisões dos árbitros, mesmo que lhe pareça que este tenha errado contra a equipa do seu filho. O erro faz parte do ser humano. Se não respeitar o árbitro, estará a influenciar o comportamento do seu filho dentro do campo. Não se admire depois que ele mesmo desrespeite o árbitro;
- Não devem: discutir as opiniões que possui sobre as opções do Treinador, perto das crianças;
- Não devem: interferir de algum modo no trabalho do Treinador. O Treinador quer o melhor para a equipa, ou seja, para todos os jogadores, onde se inclui o seu filho. Deixe o Treinador trabalhar livremente;
- Não devem: comentar publicamente, de forma depreciativa o comportamento de alunos, treinadores, árbitros e outros pais. Respeite todos os jogadores, evitando comentários

Largo do Souto, n.º 14 * 4425-513 São Pedro Fins





depreciativos acerca dos mesmos. Não se esqueça que é uma competição de crianças e que certamente também não gostaria.

- de ouvir comentários desagradáveis acerca do seu filho;
- Não devem: envolver-se em atritos e discórdias com os pais da equipa adversária, mesmo quando sente que está a ser provocado. Nunca se esqueça que o seu filho está dentro do campo, mas vê perfeitamente aquilo que se passa na bancada.
- Não devem: criticar excessivamente os resultados alcançados pelos filhos;
- Não devem: ajudar a criar expectativas exageradas sobre o futuro dos filhos enquanto futuros alunos desportivos.

30

18. Normas de Acompanhamento Escolar, Pessoal e Social

a. Acompanhamento Escolar

- A formação desportiva deve ser conciliada com o percurso académico, sendo a educação uma prioridade para todos os atletas.
- O clube acompanhará o desempenho escolar dos jogadores, incentivando a assiduidade e o compromisso com os estudos.
- Em caso de dificuldades académicas, serão promovidas ações de apoio escolar, podendo incluir reforço educativo e contacto com professores.
- O atleta deverá manter um equilíbrio entre os treinos e as responsabilidades escolares, organizando o seu tempo de forma eficiente.
- O não cumprimento das obrigações académicas pode resultar em medidas disciplinares, incluindo a suspensão temporária da atividade desportiva.

b. Acompanhamento Pessoal

- O clube compromete-se a acompanhar o desenvolvimento pessoal dos atletas, promovendo valores como disciplina, respeito e trabalho em equipa.
- Cada jogador terá um responsável de referência dentro do clube para apoio e orientação sempre que necessário.
- Serão promovidas atividades que estimulem a autoestima, a motivação e a resiliência dos atletas dentro e fora do campo.

Largo do Souto, n.º 14 * 4425-513 São Pedro Fins





- Em casos de necessidade, o clube poderá encaminhar o atleta para apoio psicológico ou outras formas de acompanhamento especializado.
- O clube incentivará hábitos saudáveis, incluindo uma boa alimentação, sono adequado e cuidado com a saúde mental e física.

c. Acompanhamento Social

- Os atletas serão incentivados a manter um comportamento exemplar dentro e fora do clube, representando com dignidade os valores da equipa.
- Serão promovidas atividades de integração e convívio para fortalecer o espírito de equipa e a socialização entre os jogadores.
- A comunicação e a resolução de conflitos serão trabalhadas para garantir um ambiente harmonioso e respeitoso dentro do clube.
- O contacto com a família será valorizado, promovendo uma relação saudável entre o atleta, o clube e os seus responsáveis.
- O clube desenvolverá ações de cidadania e responsabilidade social, incentivando os atletas a serem modelos positivos na comunidade.

31

Pretende-se, com estas normas garantir um acompanhamento completo dos atletas, promovendo o seu crescimento desportivo, académico e social.





19. Informações do quadro disciplinar

19.1. Infração disciplinar

Constitui infração disciplinar o fato, ainda que meramente culposo, praticado pelo praticante desportivo em violação de algum dos deveres ou normas gerais e especiais previstas no presente Manual.

19.2. Notícia da infração

Qualquer dirigente, diretor/team managers, treinador e colaborador do Clube que, por si ou por interposta pessoa, presenciem ou tomem conhecimento de comportamentos suscetíveis de constituir infração disciplinar devem participá-los, de imediato, à Direção do Departamento do Futebol de Formação.

32

19.3. Competência Disciplinar

Compete ao Coordenador de Futebol Formação a instauração do procedimento disciplinar.

O Coordenador de Futebol Formação contém o poder de aplicar as sanções disciplinares previstas, mas com exceção da sanção expulsiva, que é da competência da Direção do Clube, consoante os casos, sob proposta fundamentada do Coordenador de Futebol Formação constante do Relatório Instrutor do procedimento disciplinar.

19.4. O procedimento Disciplinar

- O Coordenador de Futebol Formação, deverá nomear como Responsável do procedimento disciplinar um dos seus diretores, a quem competirá a condução de todos os atos de investigação e de instrução;
- O procedimento disciplinar é escrito;
- O atleta infrator será representado para todos os termos do processo pelos seus pais e/ou encarregados de educação, os quais podem suscitar a realização de diligências complementares de prova.
- O processo disciplinar terá a duração máxima de 60 dias contados da notícia da infração disciplinar.
- Após apreciação da proposta apresentada pelo Responsável, compete ao Coordenador de Futebol Formação, concordar ou não com a mesma, podendo ordenar novas diligências no prazo que para tal estabeleça, o qual não pode ser superior os 30 dias.
- A decisão final do processo disciplinar é notificada ao atleta e aos pais e/ou encarregados de educação.

19.5. Atenuantes e Agravantes

Largo do Souto, n.º 14 * 4425-513 São Pedro Fins





- Constituem atenuantes da infração dos fatos e da sua natureza ilícita, o bom comportamento anterior e o arrependimento do atleta.
- Constituem agravantes da infração, a premeditação, o conluio, a gravidade do dano provocado a terceiros e a acumulação de infrações disciplinares.

19.6. Escolhas e medidas da sanção disciplinar

Sem respeito pelo princípio enunciado, do presente Manual, na aplicação da sanção disciplinar ter-se-á em consideração as circunstâncias em que a infração tenha sido cometida, a sua gravidade, o grau de culpa do atleta infrator, a sua personalidade, condições pessoais, familiares e sociais, bem como as atenuantes e agravantes que se verifiquem

33

19.7. Sansões disciplinares

- Sanções disciplinares visam propósitos preventivos, pedagógicos e de integração;
- Sanções disciplinares visam assegurar o cumprimento de deveres enunciados no presente Manual, o respeito pela autoridade e segurança dos dirigentes, diretores, treinadores, funcionários e atletas, o normal desenvolvimento das atividades, a correção do comportamento perturbador e o reforço da formação desportiva e cívica do atleta;
- Sanções disciplinares, tendo em conta a especial relevância do dever violado e a gravidade da infração praticada, prosseguem, igualmente, finalidades punitivas

19.8. Constituem sanções disciplinares

- Advertência;
- Realização de tarefas de formação pessoal e cívica;
- Suspensão da atividade desportiva até 60 dias;
- Expulsão do atleta do Clube.

O clube **condena** de forma clara a **prática de “bullying”** pelos seus atletas!

O Clube **não tolera atos de assédio ou violência!**

Ações de *bullying* serão condenadas e sancionadas de acordo com o quadro disciplinar em vigor no clube. As mesmas serão consideradas e enquadradas como infrações muito graves.



19.9. Quadro de Infrações e Sansões Disciplinares

19.9.1. Atletas

Infração	Sanção
Chegar atrasado ao treino, jogo ou concentração para o jogo	A aplicar pelo treinador.
Treinar sem o equipamento oficial do clube.	Repreensão pelo treinador. Reincidente não pode treinar.
Não usar caneleiras durante os treinos.	A aplicar pelo treinador.
Treinar ou representar outros clubes sem prévia autorização escrita do clube	Ausente da próxima convocatória para jogo. Em caso reincidente – castigo a aplicar pela direção.
Faltar ao treino sem aviso prévio.	A aplicar pelo treinador.
Falta injustificada a mais do que um treino na mesma semana.	Não convocado para o jogo.
Na véspera de jogo e estando convocado, ser visto fora após as 00:00 horas.	Desconvocado.
Não comparecência ao jogo, não justificando e estando convocado.	Proibição de treinar e sanção disciplinar aplicada pelo clube.
Desavenças graves com colegas. Falta de respeito e má educação para com os responsáveis.	. Proibição de treinar e sanção disciplinar aplicada pelo clube.
Prática de Bullying.	Avaliação e sanção a aplicar, pela direção, após consulta do treinador
Em representação do clube, atitudes que denigram o nome e a imagem do mesmo.	Castigo a aplicar pela direção, após consulta do treinador.
Infringir as normas de conduta que constam no manual de boas práticas.	Castigo a aplicar pela direção, após consulta do treinador.
Cartões amarelos e vermelhos vistos durante o jogo por atos de indisciplina.	Avaliação e sanção a aplicar, pela direção, após consulta do treinador.

19.9.2. Encarregados de Educação

Infração	Sanção
Desavenças graves com elementos internos ou externos ao clube. Falta de respeito e má educação para com os responsáveis.	Avaliação e sanção a aplicar pela direção.
Comportamento agressivo em momento de jogo.	Não permitir que presencie jogos. O número será determinado pela direção, de acordo com a gravidade da situação.
Infringir as normas de conduta que constam no manual de boas práticas.	Castigo a aplicar pela direção.
Prática de Bullying, assédio ou violência	Castigo a aplicar pela direção, de acordo com o ponto 19. deste manual.



18.9.3. Sansões da competência da direção a Treinadores

Gravidade	Infração	Sanção
Muito grave	Comportamento inadequado ou agressivo com atletas, dirigentes ou público. Ações de “bullying” Assédio ou violência.	Expulsão do cargo de treinador
Grave	Falta grave de ética ou negligência no cumprimento de responsabilidades	Suspensão do cargo de treinador até 90 dias
Ligeira	Uso de linguagem inadequada ou falta de respeito com membros da equipa	Realização de cursos de atualização e formação ética
Leve	Críticas públicas e depreciativas sobre a direção ou jogadores. Descuido com o uso e a conservação do material de treino.	Advertência formal

18.8.4. Sansões da competência da direção a Dirigentes

Gravidade	Infração	Sanção
Muito grave	Abuso de poder, fraude ou comportamento ilícito. Ações de “bullying” Assédio ou violência.	Destituição do cargo. Expulsão do clube.
Grave	Má gestão financeira, desrespeito aos protocolos do clube ou/e legislação	Suspensão do cargo até 180 dias
Ligeira	Falta de transparência nas decisões ou comunicações com a equipa e membros	Realização de cursos de gestão e ética organizacional
Leve	Comentários negativos ou destrutivos sobre outros membros da direção ou da equipa	Advertência formal

18.9.5. Sansões da competência da direção a Atletas

Gravidade	Infração	Sanção
Muito grave	Agressão física a adversários, árbitros ou membros da equipa. Ações de “bullying” Assédio ou violência.	Expulsão do cargo do clube
Grave	Desrespeito ao treinador, comissão técnica ou colegas de equipa.	Suspensão do cargo até 60 dias
Ligeira	Falta de compromisso nos treinos ou desrespeito a regras internas do clube.	Realização de tarefas de formação pessoal e cívica
Leve	Comentários depreciativos sobre o clube ou seus membros.	Advertência formal



19. Comportamento de Pais e encarregados de educação

Perante comportamento culposo, grave e reiterado, violador dos valores e princípios que constituem a matriz identitária do Clube, nomeadamente:

- Aquele que é indigno do Clube e insultuoso relativamente às pessoas dos seus dirigentes, diretores, treinadores, funcionários e demais atletas, perpetrado por pais, encarregados de educação ou outros agentes significantes;
- Aquele que pratica ou incita a comportamentos de “**bullying**”
- Aquele que pratica ou incita comportamentos violentos;
- Aquele que pratica ou incita comportamentos de assédio;

não deixará, á Direção do Clube, outra alternativa que não, consoante os casos, prescindir do respetivo atleta, excluindo-o do Clube!