



**Manual de
Acolhimento e
Boas Práticas**

ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO	2
1.1. Missão, Visão e Objetivos Estratégicos	3
MISSÃO.....	3
VISÃO	3
OBJETIVOS ESTRATÉGICOS.....	3
METAS ESTRATÉGICAS.....	3
1.2. Organograma	4
1.3. Instalações Desportivas	5
CAMPO DESPORTIVO DE SÃO FRANCISCO DE ASSIS	5
2. NORMAS DE CONDUTA	6
2.1. Entre jogadores, dirigentes, técnicos e demais staff	7
2.2. Em treino e competição	7
2.3. Na Escola	9
2.4. Recomendações sobre Integridade e comportamentos a adotar relativamente a Apostas e Match Fixing	9
2.5. Códigos de Conduta Desportiva	10
3. NORMAS SOBRE O ACOMPANHAMENTO DE JOGADORES	11
3.1. Recomendações Alimentares e de Nutrição	11
3.2. Plano de Emergência Médica	19
PROCEDIMENTO FACE À SITUAÇÃO DE EMERGÊNCIA.....	19
LISTA DE CONTACTOS DE EMERGÊNCIA	20
PROTOCOLOS DE EMERGÊNCIA	21
MAPA DE LOCALIZAÇÃO DO DAE E DO DEPARTAMENTO MEDICO	21
MAPA E CIRCUITO DE EVACUAÇÃO.....	21
3.3. Normas sobre Acompanhamento Escolar, Pessoal e Social	22
3.4. Normas sobre as relações com Pais dos jogadores	24
4. INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR	26
5. ANEXOS	31
ANEXO A.....	32
ANEXO B	37
ANEXO C	38
ANEXO D.....	39
ANEXO E	40
ANEXO F.....	44

1. INTRODUÇÃO

A Associação Academia Desportiva CCMI - Leiria (ADCCMI) foi criada em setembro de 2015, por iniciativa de um conjunto de pais de estudantes em colaboração com a direção do Colégio Conciliar de Maria Imaculada (CCMI) e com os anteriores elementos da Academia de Futebol do CCMI.

O presente Manual de Acolhimento e Boas Práticas constitui uma ferramenta estratégica de comunicação da ADCCMI dirigida aos seus praticantes, dirigentes, treinadores e demais colaboradores, os pais/encarregados de educação e toda a comunidade envolvente.

Através deste documento, a ADCCMI divulga a todos os interessados acima identificados a sua orientação estratégica – Missão, Visão, Objetivos e Valores -, a sua estrutura organizacional, os serviços e os recursos que disponibiliza aos praticantes, no âmbito do processo de formação integral dos mesmos, normas de conduta com indicações sobre Integridade, normas sobre o acompanhamento de jogadores, infrações e quadro disciplinar, incluindo as que se reportam especificamente aos comportamentos dos pais e encarregados de educação.

Com a divulgação do Manual de Acolhimento e Boas Práticas, a ADCCMI, enquanto entidade que encara a prática desportiva como uma parte importante da formação integral dos jovens, pretende promover a participação responsável e articulada de todos os intervenientes que rodeiam os praticantes na valorização desportiva, pessoal e social destes, fomentando os valores da ética nas suas dimensões fundamentais, conforme preconizado no Código de Ética Desportiva publicado pelo Instituto Português da Juventude e do Desporto:

- a) a ética desportiva em todas as suas vertentes, mas particularmente como meio de prevenção dos fenómenos sociais que, por qualquer forma ou grau, atentem contra a essência do desporto, tais como: a violência; a dopagem; o racismo; a xenofobia; discriminação social; e todos os atos e/ou omissões que desvirtuem a verdade desportiva.
- b) A educação pelo desporto, como forma de fomento da prática de múltiplos valores humanos mas também como forma de defesa dos hábitos de vida saudável, do meio-ambiente, dos espaços lúdicos, de lazer e de desporto. Nesta dimensão educativa, os agentes desportivos assumem um elevado grau de responsabilidade através do seu exemplo, em particular para com os mais jovens.
- c) O fairplay/Jogo limpo no desporto, com o inerente fomento do respeito e do cumprimento estrito das regras, bem como da amizade, do respeito mútuo e da correção no relacionamento com todos os que se entrecruzem no desporto, nomeadamente com os adversários.

1.1. Missão, Visão e Objetivos Estratégicos

MISSÃO

Fomentar hábitos de atividades ao ar livre aos seus praticantes, através do Futebol, como complemento às atividades escolares, promovendo o bem-estar, a saúde, o cumprimento de regras e a sua integração social.

VISÃO

A ADCCMI pretende ser uma academia de referência na região centro de Portugal na qualidade do ensino/treino de Futebol, com base nos valores por ela assumidos.

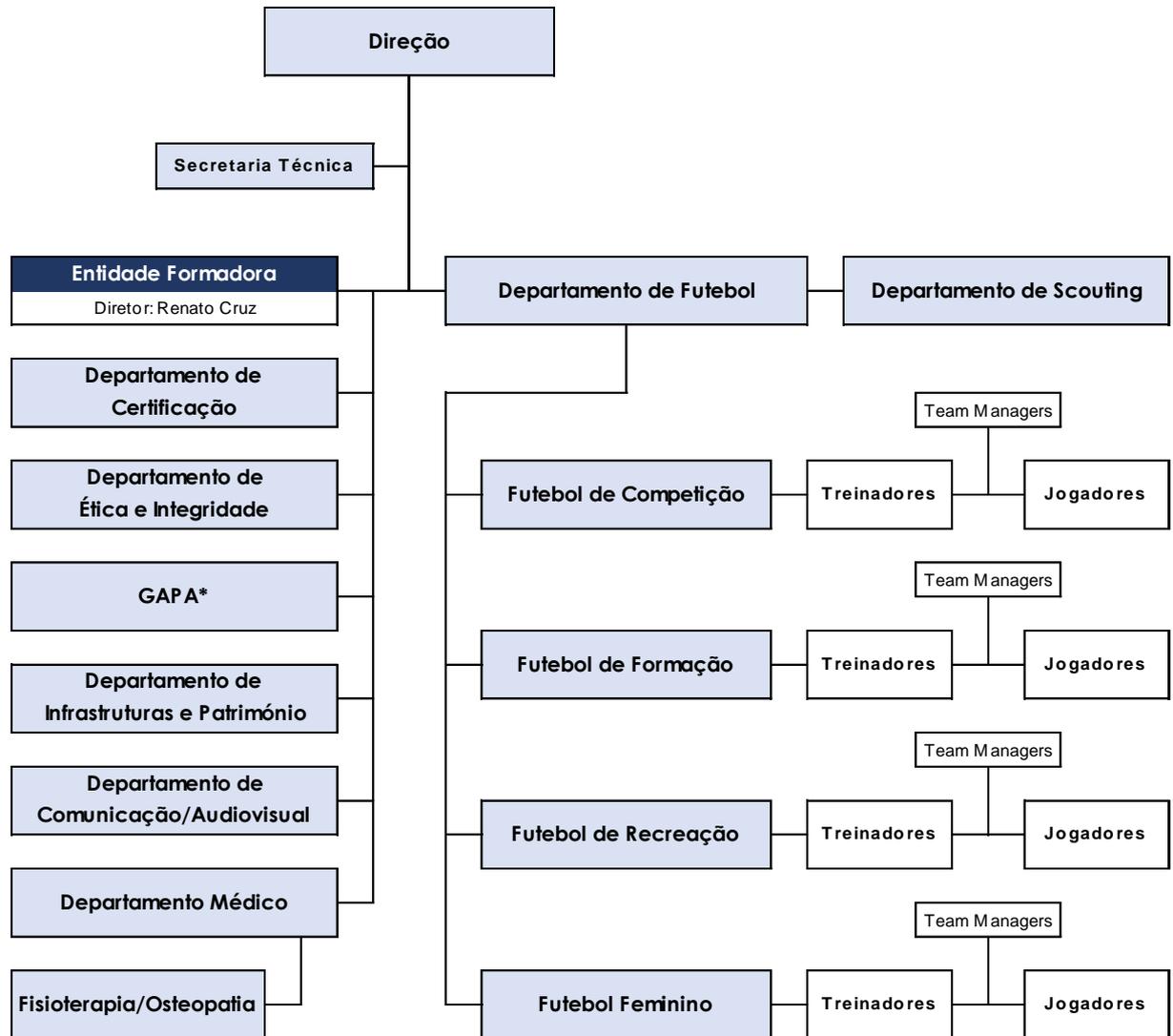
OBJETIVOS ESTRATÉGICOS

- Ter as equipas completas em todos escalões de formação de futebol
- Completar a construção das infraestruturas base adequadas aos praticantes
- Como referência, pretende-se que a ADCCMI, assuma a integração de praticantes externos à escola CCMI
- Pretende-se que até ao final dos escalões de formação que ADCCMI assegure protocolos que permitam a continuidade do praticante em equipas seniores se o desejarem

METAS ESTRATÉGICAS

- Até ao final 2020 garantir que ADCCMI tem todos escalões de formação de futebol
- Até ao final da época 2019-2020 a ADCCMI ser distinguida com a classe 3 na certificação de academia formativa
- Como referência, que até ao final da época 2019-2020 ADCCMI, tenha 40 de praticantes fora da escola CCMI
- Como referência, que até ao final da época 2019-2020 ADCCMI, tenha 10 de praticantes do sexo feminino

1.2. Organograma



* GAPA – Gabinete de Apoio Psicopedagógico da Academia

1.3. Instalações Desportivas

Campo Desportivo de São Francisco de Assis

- Relvado sintético de última geração 90mx50m
- Bancada com capacidade para 400 pessoas
- Edifício de apoio constituído por:
 - 5 Balneários
 - Secretaria
 - Sala de Reuniões
 - Ginásio
 - Gabinete Médico / Sala de tratamentos
 - WC Público
 - Sala social / Bar



Figura 1-Planta das Instalações

2. NORMAS DE CONDUTA

A promoção de comportamentos responsáveis e articulados entre todos os praticantes e os intervenientes que os rodeiam – familiares, dirigentes, treinadores e demais staff – é uma preocupação da ADCCMI, materializada na divulgação de Normas de Conduta que visam:

- A valorização desportiva, pessoal e social dos atletas;
- A valorização da comunidade que rodeia a ADCCMI;
- Fomentar os valores da ética junto dos atletas, agentes desportivos e familiares dos atletas;
- Promover condutas de fair-play, respeito e reconhecimento no seio da ADCCMI e perante os adversários;
- Promover a denúncia de casos de manipulação de jogos, designadamente por causa de apostas desportivas, e de quaisquer atos concretos suscetíveis de pôr em causa a integridade e a credibilidade do futebol;
- Precaver comportamentos inadequados e desviantes suscetíveis de colocar em risco a saúde dos atletas e a verdade desportiva;
- Melhorar o funcionamento organizacional, através da divulgação de boas práticas conhecidas e aceites por todos os praticantes e intervenientes que os rodeiam;
- Mitigar o risco de exposição da ADCCMI a situações constrangedoras que possam manchar a reputação da Academia e do Colégio CCMI;

Por conseguinte, os subcapítulos que se seguem incluem:

- Normas de conduta entre jogadores, dirigentes, técnicos e demais staff;
- Normas de conduta em treino e competição;
- Normas de conduta na escola;
- Recomendações sobre Integridade e comportamentos a adotar relativamente a Apostas e Match Fixing;

2.1. Entre jogadores, dirigentes, técnicos e demais staff

Tendo presente a ligação a uma instituição de referência na região – Colégio Conciliar de Maria Imaculada (CCMI) - e a sua matriz fundacional assente em valores de Igualdade, Integridade, Respeito, Lealdade e Cooperação, representar a ADCCI acarreta uma responsabilidade acrescida para todos os que representam esta instituição.

Assim, todos os elementos da ADCCMI devem:

- Promover entre si um bom relacionamento e um comportamento exemplar, demonstrando respeito mútuo, solidariedade e amizade, de modo a que se viva um clima de harmonia e cooperação no seio da academia;
- Acatar e respeitar indicações e decisões da Direção e Coordenação da ADCCMI, de forma ordeira e civilizada;
- Colaborar ativamente e empenhadamente para que a ação educativa e formativa seja um compromisso de todos os elementos da academia;
- Ser assíduos e pontuais em todas as atividades em que participam;
- Promover uma utilização responsável das instalações da ADCCMI, zelando pela conservação, limpeza e higiene de todas as infraestruturas da ADCCMI, nomeadamente, e sem limitar, do campo de futebol, dos balneários e do material de treino.
- Cumprir e zelar pelo cumprimento dos Estatutos do Clube e Regulamentos aplicáveis.

2.2. Em treino e competição

Todos os jogadores em contexto de treino ou competição devem:

- Ser assíduos e pontuais;
- Utilizar sempre os equipamentos indicados pela ADCCMI para treino ou para jogo;
- Nos treinos, deverão apresentar-se devidamente equipados, 5 minutos antes da hora agendada para iniciar o treino;

- Nos dias de jogo, deverão apresentar-se no horário e local de concentração indicados na convocatória;
- Evitar trazer valores (dinheiro, telemóveis e outros acessórios) para os treinos e jogos;
- Aguardar pela autorização do treinador para entrar nos campos;
- Ser responsáveis pelo material de treino/jogo que usam, devendo participar no seu transporte para o local de treino e jogo;
- Promover uma utilização responsável das instalações desportivas da ADCCMI ou da equipa adversária, observando as regras de segurança do recinto desportivo e zelando pela sua conservação, limpeza e higiene;
- Sempre que não puderem comparecer ao treino e/ou jogo, por lesão, doença, ou outro motivo de força maior, deverão informar o treinador com a maior antecedência possível;
- Acatar e respeitar as instruções e decisões dos árbitros de forma ordeira e responsável;
- Respeitar sempre todas as pessoas que os rodeiam, em qualquer atividade;
- Se forem suplentes no dia de jogo, deverão respeitar a decisão do seu treinador, apoiar os restantes colegas e estar prontos para entrar em jogo logo que o treinador o determinar;

Não é permitido aos jogadores, em treino ou competição:

- Usar adereços (fios, brincos e pulseiras), para garantia da integridade física do próprio jogador bem como dos seus colegas e/ou adversários;
- Praticar atos de indisciplina para com os companheiros, adversários, treinadores e árbitros;
- Praticar atos de indisciplina suscetíveis de causar dano ou sujidade nas instalações desportivas que frequentam.

2.3. Na Escola

Tendo em vista uma formação integral que junte à sua formação desportiva a formação escolar, pessoal e social bem como a defesa dos valores de cidadania e da reputação da Academia que representam, todos os jogadores da ADCCMI, devem:

- Garantir a obtenção da escolaridade obrigatória e pugnar pelo seu ingresso no ensino superior, adotando referenciais e métodos de estudo que privilegiem a responsabilidade, o trabalho e a conciliação do estudo com a prática desportiva;
- Cumprir as Normas de Funcionamento, as Regras de Convivência e os Regulamentos Internos dos estabelecimentos de ensino que frequentam;
- Promover um bom relacionamento e um comportamento exemplar, demonstrando obediência, respeito, solidariedade e amizade para com os colegas, professores e auxiliares da escola;
- Considerar os colegas de escola que, porventura, sejam adversários desportivos como parceiros e não como inimigos, tratando-os com *fair-play*, educação e cortesia.
- Repudiar sempre a dopagem sob qualquer forma ou qualquer outro comportamento desviante, antidesportivo e eticamente reprovável, protegendo desse modo a integridade e saúde própria e dos colegas.

2.4. Recomendações sobre Integridade e comportamentos a adotar relativamente a Apostas e Match Fixing

Independentemente das funções desempenhadas na ADCCMI, designadamente, e sem limitar, dirigente, treinador, jogador, funcionário, colaborador ou outra, deverá:

- Respeitar as normas regulamentares da Academia e dos organismos que promovem e/ou tutelam as competições desportivas, instituições, agentes desportivos, sócios e adeptos, e em particular pelos seus adversários;
- Refutar quaisquer comportamentos suscetíveis de denotar dependência a fenómenos desviantes que, de algum modo, possam afetar a integridade dos jogos ou das competições em que participem;
- Proibir pedido ou aceitação, promessa ou entrega, de vantagem patrimonial ou não patrimonial para alterar o decurso ou o resultado de um jogo;

- Impedir a utilização ou divulgação de informação privilegiada suscetível de prejudicar a integridade de um jogo ou competição;
- Promover a denúncia de casos de manipulação de jogos, designadamente por causa de apostas desportivas, e de quaisquer atos concretos suscetíveis de pôr em causa a integridade e a credibilidade do futebol, através da plataforma integridade.fpf.pt ou qualquer outro canal de denúncia fidedigno.
- Promover a Igualdade e a não discriminação, a prevenção da violência, do racismo, da xenofobia e da intolerância na prática desportiva, designadamente através de comportamentos que promovam o desportivismo, o ideal de jogo limpo e a integração.
- Repudiar e denunciar a dopagem sob qualquer forma ou qualquer outro comportamento desviante, antidesportivo e eticamente reprovável, protegendo desse modo a integridade e saúde dos jogadores.

2.5. Códigos de Conduta Desportiva

O conhecimento e aceitação das normas de conduta pelos atletas, treinadores e dirigentes da ADCCMI bem como pelos familiares dos atletas são garantidos através da distribuição a cada um destes intervenientes de Códigos de Conduta Desportiva, onde estão enunciados os princípios gerais que deverão orientar a sua atuação e comportamento. Depois de lidos, os Códigos de Conduta Desportiva são assinados por todos os destinatários sob compromisso de aceitação e cumprimento.

Os Códigos de Conduta acima referidos encontram-se integralmente reproduzidos no **Anexo A** do presente Manual de Acolhimento.

3. NORMAS SOBRE O ACOMPANHAMENTO DE JOGADORES

3.1. Recomendações Alimentares e de Nutrição

A educação alimentar constitui um importante fator no processo de formação e educação dos jovens jogadores.

Tendo em vista a promoção de hábitos de alimentação saudável, compatíveis com a vida de um jovem desportista, a ADCCMI promove ações de formação sobre “Nutrição” para todos os seus praticantes e pais/encarregados de educação e dispõe de Planos Alimentares para todos os seus jogadores, incluindo regras de hidratação, conforme se segue.

RECOMENDAÇÕES GERAIS ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- Realizar 5 a 6 refeições diárias, não estando mais do que 3 horas e meia sem comer;
- Tomar sempre o pequeno-almoço na primeira hora após acordar;
- Iniciar sempre as refeições principais do almoço e jantar com sopa de legumes;
- Mastigar muito bem os alimentos;
- Beber entre 1-1,5L de água por dia — beber água diariamente é fundamental para o atleta não treinar/jogar hipohidratado;
- Consumir 5 porções de fruta e hortícolas por dia (por exemplo, 3 peças de fruta + 2 porções de hortícolas na sopa e ainda como acompanhamento no prato); 1 porção de hortícolas = 180 g de hortícolas crus ou 140 g de hortícolas cozinhados
- Alternar o consumo de peixe e carne entre o almoço e o jantar;
- Privilegiar alimentos ricos em fibra como as leguminosas, hortofrutícolas e os cereais integrais;
- Evitar o consumo de produtos açucarados e com muita gordura como bolos, doces, rebuçados e gomas, chocolates, batatas fritas, pinas, cachorros e refrigerantes.
- Evitar o consumo de gorduras saturadas e parcialmente hidrogenadas de certos alimentos pré-preparados como pastelaria industrial de longa duração e “fast-food”
- Reduzir o colesterol

- Evitar o consumo de fritos e molhos (preferir de leite e iogurte magros)
- Reduzir o sal de adição e charcutaria, enlatados, certos queijos, etc.
- Preferir pão com baixo teor em sódio (<6g/dia)
- Não consumir bebidas alcoólicas
- Ingerir cálcio e flúor suficientes

Macronutrientes

- Hidratos de Carbono — são a fonte energética que fornecem energia para a corrida durante o treino ou jogo. Exemplos de fontes de hidratos de carbono: arroz, massa, pão, batata, batata-doce, aveia ou leguminosas.
- Proteína — repara e constrói a massa muscular. Exemplos de fontes de proteína: carnes brancas (frango, coelho, peru), carnes vermelhas (vaca, borrego, etc.), peixe, ovos e leite.
- Lípidos — essenciais ao bom funcionamento do organismo (produção de hormonas, absorção de vitaminas, fonte de energia). Exemplos de fontes de lípidos a preferir: frutos secos, peixes gordos (sardinha, salmão, etc.), azeite.

Líquidos

- Para garantir uma correta hidratação durante treinos e jogos, recomenda-se a ingestão de 5-7 ml de água por Kg de peso por pessoa, 4 horas antes do início da sessão. Se o atleta não produzir urina na 1ª e 2ª hora (destas 4 horas prévias) ou esta esteja escura e muito concentrada, deve beber mais líquidos — 3 a 5 ml por Kg de peso, cerca de 2 horas antes da sessão.
- A temperatura das bebidas deverá ser inferior a 22°C.
- Os atletas devem ingerir bebidas (água) periodicamente durante os treinos/jogos para limitar as perdas pelo suor.

Horário das Refeições

- Os atletas nunca deverão treinar ou jogar em jejum.

- As refeições pré-treino/ jogo deverão obedecer às seguintes regras de toma:
- Quando a refeição pré treino/jogo for o almoço, o atleta deverá tomá-la 3 a 4 horas antes de iniciar o treino/jogo;
- Quando a refeição pré treino/jogo for um lanche, o atleta deverá tomá-la 1 a 2 horas antes de iniciar o treino/jogo.

TIPOS DE DIETA DOS DESPORTISTAS

- Dieta de Treino
- Dieta de competição
- Dieta de recuperação

Dieta de Treino

A Dieta de Treino assenta nas bases da alimentação saudável:

- Calorias de modo a manter o peso ideal
- Proteínas: 10-15%
- Hidratos de carbono: 60-65%
- Lípidos: 25-30%
- Consumo de fibra > 30g/dia
- 5-6 refeições/dia
- Boa repartição calórica pelas várias refeições
- Confeção adequada

Dieta de competição

Considerando:

- Última refeição antes da competição
- Alimentação de espera
- Alimentação pré-competitiva

Última refeição antes da competição

- Deverá ser tomada entre 3 e 4h antes da prova

- Refeição quantitativa e qualitativamente normal, respeitando os hábitos do atleta, dentro do possível
- Ser de fácil digestão, evitando:
 - Alimentos flatulentos (leguminosas secas, batata, cebola, bebidas gaseificadas) - provocam excesso de ar nos intestinos.
 - Alimentos gordurosos (fritos, gorduras em excesso e molhos), de forma a evitar o atraso na digestão.

Alimentação de espera

- Administração, entre a última refeição e a prova, de 100-200 ml de água com frutose a 2% a cada 1/2h.
- Objetivos:
 - Principal: manter a glicemia em bons níveis
 - Secundário: prevenir a desidratação

Alimentação pré-competitiva

(Ingestão durante a competição e intervalo)

- Objectivos: repor os níveis de glicemia e compensar as perdas de água e minerais
 - Sódio (Na) e Potássio (K).
- Tipo de substâncias a administrar:
 - Água com glicose ou sacarose a 2-6% com NaCl (400-1100 mg/l) e K (500-1000 mg/l)
 - Soluções comerciais (diluídas, glicose: 2-6%)
 - Quantidades e diluição de acordo com as perdas hídricas

Dieta de recuperação

- Objectivos da dieta de recuperação:
 - Eliminar os produtos do catabolismo muscular (ureia, creatinina, ácido úrico, polipeptídeos);

- Combater a acidose:
 - o Fornecer alimentos alcalinizantes (leite, fruta, vegetais)
 - o Evitar os acidificantes (carne, peixe)

- Reparar as perdas devidas ao exercício físico:
 - o Plásticas (água, proteínas, vitaminas, minerais)
 - o Energéticas (hidratos de carbono e lípidos)

- A dieta de recuperação deverá abranger três dias:
 - Dia da competição e seguinte (desintoxicação):
 - o Dieta rica em líquidos e pobre em calorias
 - o Dieta rica em alimentos alcalinizantes e pobre em alimentos acidificantes

 - 2º dia a seguir à competição (recarga nutricional)
 - o Dieta rica em calorias
 - o Dieta rica em proteínas

 - Dia da competição
 - A seguir ao fim da prova:
 - o Antes do banho, 1/4 a 1/2l de água alcalina com 1g de cloreto de sódio e 0.5g de potássio

 - o Após o banho, 1/4 a 1/2l de leite magro

 - Até à refeição seguinte à prova:
 - o Água, de preferência alcalina, em função das perdas

 - 1ª refeição a seguir à prova:
 - o Refeição pouco calórica e essencialmente composta por alimentos alcalinizantes.

Exemplo:

- Creme ou sopa de legumes
- Arroz, batata ou massa cozidos
- Salada de vegetais com azeite e sumo de limão
- Fruta madura
- Sumo de frutos, leite, água
- Alimentos um pouco mais salgados que o habitual

Ao deitar 1/4l de leite magro

- Dia seguinte à prova
 - Deve continuar-se a dar preferência à desintoxicação e hidratação.

Exemplo:

- Pequeno almoço: leite, pão e compota
- Meio da manhã: sumo de frutos ou fruta
- Almoço: sopa de legumes, arroz massa ou batata, salada vegetal, pão, fruta, leite sumos ou água
- Merenda: leite, sumos ou fruta
- Jantar: sopa de legumes, carne peixe ou ovos, arroz massa ou batata, legumes, fruta, água sumos ou leite

- 2º dia depois da prova
 - Dieta de compensação
 - Hipercalórica, Hiperproteica (20%)
- Dieta de recuperação para atletas que competem em dias seguidos
 - Logo após a competição: leite, sumos e água alcalina açucarados;
 - De seguida: uma refeição com pelo menos 70% de hidratos de carbono;
 - Deverá também ser uma refeição rica em calorias, vitaminas e minerais

- As proteínas de origem animal, embora acidificantes, deverão ser usadas moderadamente

- Exemplo:

- Sopa de legumes
- Carne ou peixe grelhados
- Arroz, massa ou batata
- Pão
- Queijo
- Bolo ou tarte
- Fruta madura
- Frutos secos
- Leite e sumo de frutos

PROPOSTAS E INDICAÇÕES ALIMENTARES

- **Treinos/jogos no período da manhã** – tomar pequeno almoço 1 a 2 horas antes de iniciar a prática desportiva (exº jogo às 10h00 - pequeno-almoço entre as 08:00h/08:30h)
 - 1 Pão integral ou de mistura ou de centeio com 2 fatias de fiambre de aves ou 1 fatia de queijo tipo flamengo ou ½ queijo fresco + 1 iogurte líquido + 1 Peça de fruta sem casca (maçã ou pêra, por exemplo) ou sumo de fruta;

Ou

 - 1 iogurte sólido natural ou de aromas com 3-4 colheres de sopa de farelo de aveia + 1 peça de fruta
- **Treinos/jogos no período da tarde** – tomar refeição 3 a 4 horas antes de iniciar a prática desportiva (exº jogo às 14h30/15h00 - almoço ligeiro entre as 11:30h/12:00h)
 - Sopa de legumes - consistência cremosa, e poderá conter fonte de hidratos de carbono (massinhas)
 - Prato Principal - 80-100 gr de carne/peixe; preferir cozidos, grelhados, assados na brasa + 'A prato com hidratos de carbono de baixo índice glicémico (arroz integral, arroz branco pouco cozido, esparguete, quinoa e outras massas dente"); pode incluir salada a gosto (preferir milho, cenoura, cogumelos)

- Apenas em dia de jogo poderá acompanhar a refeição do almoço (pré-jogo) com 1 copo de Ice Tea (150 ml) - objetivo é aumentar aporte em hidratos de carbono
- Sobremesa - 1 peça de fruta (maçã ou pera)

- **Lanches pós-treino/competição**

Pretende-se que haja maior quantidade de hidratos de carbono de absorção rápida de forma a repor mais rapidamente a energia:

- 1 Carcaça de pão branco com doce/compota ou marmelada ou com fiambres de aves ou queijo tipo flamengo;
- 1 Pacote individual de leite simples ou leite achocolatado (200 ml);
- 1 Peça de fruta (banana madura, uvas...).

OU

- Batido de leite simples (200 ml) + farelo de aveia (2-3 colheres de sopa) ou 3-4 bolachas tipo Maria + 1 banana e 1 maçã ou pera (pode incluir 15 g frutos secos - por exemplo, amêndoas e canela q.b.).

Estes lanches pós-treino/competição devem ser sugeridos quando não existir almoço ou jantar no período seguinte. No caso de ser refeição de almoço/jantar:

- Sopa de legumes
- Prato Principal —A fonte de hidratos de carbono deverá ser de alto índice glicémico (puré de batata, batata assada ou batata-doce, arroz branco bem cozido, por exemplo) + 80 a 100 gr carne/peixe cozido, grelhado ou assado na brasa; acompanhamento com legumes/hortícolas cozidos ou salada
- Sobremesa — 1 Peça de fruta (banana, por exemplo) ou arroz doce, aletria, pudim flan, leite-creme, por exemplo.

3.2. Plano de Emergência Médica

O Plano de Emergência Médica da ADCCMI Inclui:

- Procedimento face à situação de emergência
- Lista de contactos de emergência
- Protocolos de emergência
- Mapa de localização de DAE e Departamento Médico
- Mapa e circuito de evacuação

Procedimento face à situação de emergência

A ADCCMI coloca à disposição dos praticantes os meios necessários à prevenção, proteção, tratamento e recuperação em caso de acidente/ lesão.

O programa de prevenção do acidente/ lesão desportiva e o seguro desportivo constituem, no seu conjunto, um instrumento de apoio prestado aos praticantes. Este programa consiste num conjunto de ações de natureza educativa, desenvolvidas no âmbito das atividades do Clube, destinadas a promover a segurança e a prevenir a ocorrência de lesões.

O Departamento Médico é do Clube, dos atletas e treinadores. Pretendemos salvaguardar, sempre em primeiro lugar, a saúde dos nossos atletas. Para isso, todas as situações do foro clínico têm de ser comunicadas logo ao departamento para que se possa, junto com os médicos, definir qual o melhor caminho a seguir.

Em caso de ocorrência, deverá seguir-se as seguintes indicações:

1. Diagnóstico realizado pela equipa médica de serviço:
 - Se equipa médica não estiver presente no local da ocorrência, considerar solicitação de chamada imediata do elemento da equipa médica de serviço;
 - A avaliação inicial de qualquer indivíduo em situação crítica utiliza o sistema "ABC" (Avaliação inicial; Via aérea, Respiração e Circulação; Pedido de ajuda/ativação de meios de emergência; medidas de Suporte Básico de Vida + Desfibrilhação Automática Externa (SBV + DAE), se em paragem, e evacuação do recinto em ambulância INEM (hospital) ou outro meio (menor gravidade)
2. Primeiros socorros prestados pela equipa médica de serviço

3. Encaminhamento do atleta consoante o diagnóstico realizado:

- **Lesão Ligeira:** Tratamento efetuado pelo Departamento Médico da ADCCMI
- **Lesão Moderada:** Tratamento efetuado pelo Departamento Médico da ADCCMI
- **Lesão Grave:** Contactar o serviço de emergência 112

4. Evacuação e Acompanhamento do atleta:

- No caso de necessidade de evacuação para o Hospital, o atleta será acompanhado pelo adulto responsável. Caso este esteja ausente, o acompanhamento será feito pelo Diretor de Equipa.
- Em caso de recusa de transporte para o Hospital por parte do adulto responsável pelo menor, o mesmo assume a responsabilidade pelo menor.

5. Informação aos Familiares:

- No caso de ocorrência de lesão grave, a ADCCMI informará de imediato o Encarregado de Educação do atleta, através de um elemento da equipa médica, do treinador, do team manager ou de um membro da direção da academia.
- Caso não seja possível contactar o Encarregado de Educação, por este se mostrar incontactável, serão contactados outros familiares da vítima cujos contactos tenham sido facultados à ADCCM.

LISTA DE CONTACTOS DE EMERGÊNCIA

• **Contactos de Emergência Externos**

- Número Europeu (INEM): 112
- Hospital Local: 244 817 000 (Hospital de Santo André-Leiria)
- Bombeiros Locais: 244 849 700 (Bombeiros Municipais de Leiria)
- Polícia Local: 244 859 859 (PSP – Leiria)

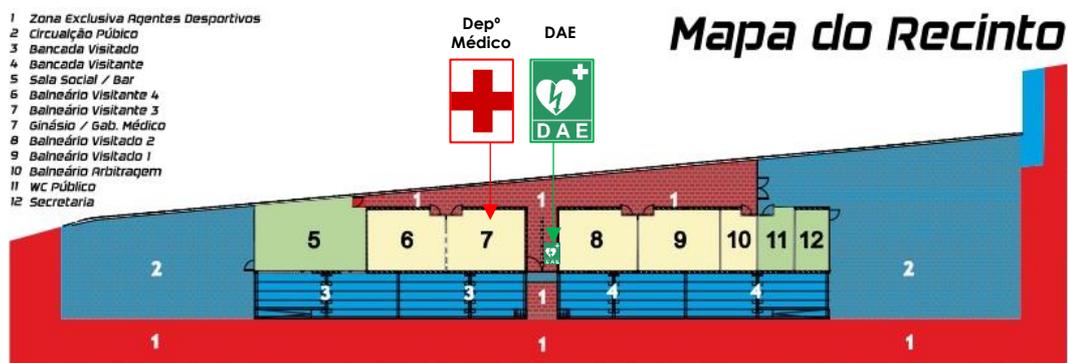
• **Contactos de Emergência Internos**

- Academia CCMI: 244 838 189
- Médico: 916017794 (Doutor Hugo Medeiros)
- Técnico de Primeiros Socorros: 919951524 (João Dias)
- Técnicos de DAE+SBV: 919951524 (João Dias)
910111814 (Rui Bandeira)
918628777 (André Cadima)

PROTOCOLOS DE EMERGÊNCIA

- Algoritmo de atuação para situações de Suporte Básico de Vida (**Anexo B**)
- Algoritmo de desobstrução da via aérea (**Anexo C**)
- Desfibrilhação Automática Externa – DAE (**Anexo D**)
- Protocolo de Emergência em situações de Trauma (**Anexo E**)

MAPA DE LOCALIZAÇÃO DO DAE E DO DEPARTAMENTO MEDICO



MAPA E CIRCUITO DE EVACUAÇÃO

Acesso de Ambulâncias

O acesso das ambulâncias ao recinto desportivo da ADCCMI far-se-á através do portão principal do Colégio Conciliar de Maria Imaculada, podendo a evacuação do atleta ser efetuado por um dos seguintes locais:



A – Junto à escadaria e rampa de acesso ao campo de futebol, bancadas, balneários e área administrativa

B – Junto à escada de acesso ao topo Norte do campo de futebol

C – Junto ao portão de acesso ao topo Sul do campo de futebol

Evacuação de pessoas em caso de incêndio ou sismo

Em caso de incêndio ou sismo, abandone o edifício pela saída mais próxima, e apresente-se no ponto de encontro assinalado

Planta de Evacuação



3.3. Normas sobre Acompanhamento Escolar, Pessoal e Social

A prática de desporto é um potencial promotor da concretização dos objetivos educativos, na medida em que favorece o desenvolvimento social e académico dos jovens e os prepara para assumirem papéis produtivos e de responsabilidade. A participação em programas desportivos promove comportamentos de responsabilidade social, a confiança nas próprias aptidões físicas, o estabelecimento de fortes ligações sociais com indivíduos e instituições, a criação de hábitos de vida saudáveis e contribui para o sucesso académico dos alunos.

Cientes da importância do desporto no percurso educativo, a Academia pretende garantir o sucesso escolar de todos os seus atletas, proporcionando-lhes as condições físicas, psicológicas e pedagógicas necessárias.

Assim, na ADCCMI, o acompanhamento escolar, pessoal e social assenta nas seguintes normas:

- A Academia Desportiva ADCCMI solicita aos encarregados de educação informação sobre as notas e percurso escolares dos seus atletas, por forma a poder acompanhar, conciliar e potenciar o rendimento escolar e desportivo de cada um.

- A informação obtida, mediante consentimento do encarregado de educação, é registada numa plataforma eletrónica de registo informação escolar, denominada “Escolar”, integrada um software de gestão e comunicação para clubes desportivos denominado “emjogo.pt”.
- A ADCCMI dispõe de uma estrutura de apoio aos jovens atletas, essencialmente psicológico, designado Gabinete de Apoio Psicopedagógico da Academia (GAPA).
- O GAPA é constituído por duas psicólogas e tem como objetivo promover o completo bem-estar, rendimento desportivo e pedagógico de todos os atletas inscritos na ADCCMI, garantindo o acompanhamento do equilíbrio entre o seu desenvolvimento desportivo e o seu percurso académico.
- Os serviços prestados pelo GAPA aos atletas da ADCCMI incluem:
 - Acompanhamento do percurso escolar, quando necessário, em articulação com a respetiva escola, por forma a garantir um equilíbrio entre a prática desportiva e o sucesso escolar;
 - Otimização da performance desportiva através do trabalho dos fatores psicológicos inerentes a esse processo;
 - Apoio ao desenvolvimento de competências pessoais, sociais, de relacionamento e gestão emocional diretamente com os atletas ou através da formação dos técnicos que com eles desenvolvem trabalho direto;
 - Disponibilização de recursos e estratégias através de plataformas digitais.
- A atividade do GAPA é regulada pelo Regulamento do Gabinete de Apoio Psicopedagógico da Academia CCMI, disponível no **Anexo F**.
- A Academia possui ainda um protocolo com o CCMI, Colégio frequentado por mais de 80% dos atletas, com o objetivo de partilhar sinergias para a promoção eficaz do sucesso escolar dos seus atletas, incluindo a identificação e criação de programas de intervenção com alunos com dificuldades de aprendizagem.
- Através do protocolo celebrado com o CCMI, a ADCCMI disponibiliza aos seus atletas salas de estudo, devidamente equipados com todo material de apoio necessário incluindo, sem limitar, mobiliário, impressora e acesso à internet.

- Para incentivar o aproveitamento escolar, a ADCCMI instituiu um Prémio de Mérito Escolar, que é atribuído ao melhor aluno de cada escalão por ano letivo;
- Tendo em vista o enriquecimento pessoal, social e desportivo dos seus jogadores, a ADCCMI desenvolve um plano de formação complementar anual incluindo, abrangendo diversas áreas de interesse, entre as quais e sem limitar, Nutrição, Integridade e Ética Desportiva e Leis do Jogo.
- A Academia investe na formação dos seus treinadores, através de planos anuais de formação, de modo a que estes sejam agentes ativos no desenvolvimento pessoal, social e escolar dos seus atletas.

3.4. Normas sobre as relações com Pais dos jogadores

Os pais e encarregados de educação dos atletas da ADCCMI têm os seguintes direitos:

- Aceder às instalações da ADCCMI, bem como assistir às atividades do seu filho ou educando nos espaços destinados a esse fim;
- Ser informado atempadamente do calendário, horário e convocatória referente aos jogos em que a equipa do seu filho ou educando participará, através dos canais de comunicação colocados ao seu dispor.
- Ser informado sobre a organização das atividades da ADCCMI, através dos canais de comunicação colocados ao seu dispor.
- Ser informados de quaisquer alterações do normal funcionamento das atividades da Academia;
- Expor dúvidas ou pedir esclarecimentos pertinentes relativos ao seu filho ou educando, devendo para tal dirigir-se ao Coordenador Técnico responsável;

Os encarregados de educação dos atletas da ADCCMI têm os seguintes deveres:

- Transmitir aos filhos ou educandos o sentido e a razão de ser do desporto, bem como os seus valores, na ótica da essência do ser humano e do que o desporto representa nas relações humanas, familiares e sociais.
- Respeitar as decisões desportivas dos árbitros, juízes, cronometristas e outros aplicadores das leis do jogo, treinadores, dirigentes e demais agentes desportivos.

- Compreender e fazer compreender os seus filhos ou educandos a necessidade de, nas competições ou fora delas, praticarem os valores éticos.
- Informar os filhos ou educandos sobre a problemática da luta contra a dopagem, nomeadamente nos deveres e direitos dos jovens praticantes desportivos e alertar os médicos que os assistem para o facto de os mesmos serem praticantes desportivos.
- Inculcar aos filhos ou educandos o espírito de que a essência do desporto não está na atribuição e ostentação de títulos, mas sim na ideia de que a prática desportiva constitui um excelente contributo para a melhoria da saúde e formação cívica dos mesmos.
- Divulgar e valorizar, junto dos filhos ou educandos, os bons exemplos ocorridos no desporto e na vida.
- Ter uma relação correta e cooperante com os pais e encarregados de educação dos outros praticantes.
- Respeitar todos os agentes do futebol, nomeadamente, jogadores, treinadores, dirigentes, departamento médico e árbitros.
- Não proferir, sob qualquer forma, declarações depreciativas do mérito e do valor, das demais associações ou sociedades desportivas, bem como dos dirigentes, praticantes, treinadores, árbitros ou outros agentes desportivos.
- Manter atualizado o pagamento das mensalidades do seu filho ou educando;
- Informar os responsáveis da ADCCMI, com a maior antecedência possível, sobre quaisquer questões de saúde ou de outra natureza que possam condicionar a participação do seu filho ou educando nas atividades;

4. INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR

O quadro disciplinar da ADCCMI rege-se pelos seguintes artigos:

CAPÍTULO I

DISPOSIÇÕES GERAIS

Artigo 1º

Objeto

O presente Regulamento, denominado Regulamento de Disciplina da Associação Academia Desportiva CCMI (adiante abreviadamente designado por Regulamento ou RD ADCCMI), estabelece os princípios e as normas reguladoras do procedimento disciplinar bem como as sanções aplicáveis no âmbito das atribuições e competências da ADCCMI.

Artigo 2º

Âmbito subjetivo de aplicação

O presente Regulamento aplica-se a todos os praticantes de futebol da ADCCMI bem como a pais ou encarregados de educação.

Artigo 3º

Titularidade do poder disciplinar

O exercício do poder disciplinar relativamente às infrações previstas no presente Regulamento compete à Direção da ADCCMI, Coordenadores de Secção, Treinador e Diretores de Equipa, nos termos previstos no presente Regulamento.

Artigo 4º

Deveres e obrigações gerais

1. Todas as pessoas sujeitas à observância das normas previstas neste Regulamento e no Código de Conduta devem agir em conformidade com os princípios da ética, da lealdade, da honradez, da verdade desportiva e da retidão em tudo o que diga respeito às relações de natureza desportiva, económica ou social.

2. Aos sujeitos referidos no número anterior é proibido exprimir publicamente juízos ou afirmações lesivos da reputação de pessoas singulares ou coletivas ou dos órgãos intervenientes nas competições organizadas pela ADCCMI ou outros clubes e organismos desportivos.

Artº 5º

Conceito de infração disciplinar

Considera-se Infração Disciplinar o facto voluntário, doloso ou negligente, praticado por jogador, pai ou encarregado de educação que, por ação ou omissão, viole as suas normas de conduta e causem perturbação no normal funcionamento das atividades promovidas pela ADCCMI (treinos, jogos, torneios ou outras).

CAPÍTULO II

INFRAÇÕES ESPECÍFICAS DOS JOGADORES

Artº 6º

Infrações e Sanções

1. Quando identificada uma infração disciplinar, podem ocorrer as seguintes sanções:
 - a. Advertência: o treinador ou diretor deve advertir o infrator no sentido de este corrigir a sua falha;
 - b. Suspensão de atividade por tempo limitado: o treinador pode pedir para o infrator se afastar durante um período curto (alguns minutos);
 - c. Tarefa disciplinadora: o treinador ou diretor podem atribuir uma pequena tarefa ao infrator (e.g. arrumar material no final do treino, dar voltas ao campo, ...), respeitando sempre as capacidades físicas e psicológicas do atleta;
 - d. Ordem de saída da atividade: o treinador poderá ordenar a saída do atleta da atividade;
 - e. Limitação da participação em atividades da ADCCMI: a direção poderá decidir pela não participação do infrator em atividades da ADCCMI durante um período de tempo;
 - f. Exclusão da ADCCMI: em situações graves, o atleta infrator poderá ser excluído da ADCCMI e impedido de regressar durante um determinado período.
2. Todas as infrações detetadas pelos treinadores deverão ser reportadas à direção da ADCCMI (preferencialmente para o email direcao@adccmi.com), e ao coordenador técnico, indicando o nome do atleta, a infração em causa e se foi tomada alguma ação disciplinar.
3. As sanções referidas nos pontos 5 e 6 do Artº 6º serão sempre aplicadas pela Direção, em articulação com o Treinador e o Coordenador da secção. No caso da exclusão da ADCCMI, o pai e o atleta da ADCCMI serão sempre ouvidos.

Artº 7º

Assiduidade

1. A assiduidade é muito importante pois apenas com a prática regular e estabilidade na composição da equipa é possível atingir os objetivos da formação. Para controlo da assiduidade, os treinadores devem proceder ao registo de presenças e disponibilizar esse registo à coordenação da secção no final de cada mês.
2. Se um atleta sabe que vai faltar a um treino ou outra atividade deve informar o treinador com a antecedência possível. Quando não for possível avisar com antecedência, procurar justificar a falta com a maior brevidade possível.
3. No caso de sucessivas faltas sem justificação, o atleta poderá ver limitada a sua participação na atividade seguinte. Antes da aplicação desta sanção, o atleta e o seu encarregado de educação serão alertados acerca da baixa assiduidade e que mais uma falta injustificada a curto prazo poderá acarretar essa sanção.

Artº 8º

Pontualidade

Se um atleta incorrer em atrasos sistemáticos e injustificados no início das sessões de treino, deverá ser alertado para o facto de isso perturbar o normal funcionamento dos treinos. Se persistir nos atrasos estará sujeito a sanção semelhante à prevista no nº3 do artigo anterior.

CAPÍTULO III

INFRAÇÕES ESPECÍFICAS DOS PAIS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

Artº 9º

Infrações e Sanções

1. São especialmente punidas as infrações disciplinares praticadas pelos pais ou encarregados de educação suscetíveis de violar as normas do Código de Conduta e de perturbar ou influenciar negativamente o bom funcionamento dos treinos, jogos ou atividades em que participem equipas da ADCCMI, nomeadamente e sem limitar:
 - a. Corrupção desportiva;
 - b. Viciação de apostas desportivas
 - c. Ofensas corporais à equipa de arbitragem, jogadores, outros agentes desportivos ou espetadores;
 - d. Invasão do terreno de jogo com o intuito de protesto ou exercício de ameaça à integridade física de pessoa autorizada a permanecer no terreno de jogo ou de outros espectadores;

- e. A provocação distúrbios que determinem a interrupção do jogo ou treino;
 - f. Ameaças, injúrias e ofensas à reputação de agentes desportivos, demais espetadores ou membros da ADCCMI no exercício das respectivas funções ou em virtude destas;
 - g. Incitamento à indisciplina;
 - h. Comportamentos discriminatórios em função da raça, religião ou ideologia;
 - i. Invasões pacíficas do terreno de jogo, com o propósito manifesto de comemorar resultado desportivo, levando à interrupção do jogo;
 - j. Comportamento socialmente reputado incorreto, designadamente o arremesso de objetos para o terreno de jogo, protestos para com qualquer agente desportivo ou espetador ou outros atos que perturbem ou ameacem perturbar a ordem e a disciplina;
 - k. A utilização irresponsável das instalações desportivas da ADCCMI ou da equipa adversária, desrespeitando as regras de segurança do recinto desportivo e/ou a sua conservação, limpeza e higiene;
 - l. Atraso no pagamento das obrigações pecuniárias.
2. Em função da gravidade da infração, as sanções a aplicar serão:
- a. Advertência ao Pai ou Encarregado de Educação;
 - b. Proibição da presença do Pai ou Encarregado de Educação nos treinos e jogos nas instalações da ADCCMI;
 - c. Expulsão do associado.
3. A sanção de Advertência poderá ser aplicada por qualquer titular do poder disciplinar previsto no Artº 3º do presente regulamento.
4. A aplicação das sanções mais graves, previstas nas alíneas b. e c. do nº 2 supra, são da competência exclusiva da Direção da ADCCMI.
5. Todos os infratores têm direito a ser previamente ouvidos antes da aplicação de qualquer sanção.

CAPÍTULO IV **DISPOSIÇÕES FINAIS**

Artº 10º **Indemnizações**

A aplicação de qualquer sanção disciplinar não prejudica a responsabilidade do atleta ou do pai/encarregado de educação pelo pagamento de quaisquer indemnizações devidas à ADCCMI em virtude de prejuízos causados.

Artº11º

Casos omissos

Os casos omissos neste regulamento serão decididos em reunião de Direção.

5. ANEXOS

- ANEXO A - Códigos de Conduta
- ANEXO B - Algoritmo de atuação para situações de Suporte Básico de Vida
- ANEXO C - Algoritmo de desobstrução da via aérea
- ANEXO D - Desfibrilhação Automática Externa – DAE
- ANEXO E – Protocolo de Emergência - Trauma
- ANEXO F - Regulamento do Gabinete de Apoio de Psicopedagógico (GAPA) da Academia - Colégio Conciliar de Maria Imaculada

ANEXO A

Códigos de Conduta

Código de Conduta para Jogadores

Código de Conduta para Treinadores

Código de Conduta para Dirigentes

Código de Conduta para Familiares de Jogadores



Código de Conduta para Jogadores

Eu, (nome do jogador) _____, assumo o compromisso de aceitar e cumprir com o Código de Conduta do (nome do Clube) _____, em nome do Fair Play e do Respeito por todos. Assim:

- 1- Vou respeitar as regras do jogo ou da competição.
- 2- Irei recusar e denunciar a fraude ou manipulação de resultados, defendendo sempre a verdade desportiva.
- 3- Vou dar sempre o melhor na competição, independentemente do adversário.
- 4- Irei considerar os adversários desportivos como parceiros e não como inimigos, tratando-os com educação e cortesia.
- 5- Vou respeitar o meu próprio corpo, bem como o dos adversários, preservando-os de qualquer ofensa à sua integridade física e mental.
- 6- Irei sempre repudiar a dopagem sob qualquer forma, protegendo desse modo a sua saúde e preservando a verdade desportiva.
- 7- Vou reconhecer o valor dos adversários e felicitá-los quando eles ganham o jogo ou a competição. Não vou procurar desculpas ou guardar rancor pelo facto de ter sido derrotado mas, pelo contrário, saber utilizar a derrota como fator de melhoria.
- 8- Vou aprender a vencer: manter na alegria da vitória, a humildade e a simplicidade reconhecendo em cada uma delas o esforço dos vencidos.
- 9- Vou respeitar os outros agentes desportivos (dirigentes, treinadores, árbitros e juízes, etc) e os espetadores, em todas as circunstâncias e momentos, nas competições ou fora delas, tratando-os de forma respeitosa e cortês.
- 10- Irei ser correto e respeitador para com as entidades que prestem os serviços desportivos.
- 11- Vou sempre lembrar-me que à medida que se vão obtendo melhores resultados, maiores serão as obrigações quanto à salvaguarda dos princípios do espírito desportivo, pois tornar-se-ão exemplo público de ética para todos, sobretudo para os mais jovens.
- 12- Por fim vou tentar cumprir os princípios gerais orientadores deste Código de Conduta Desportiva.

Assinatura: _____ / ____/____



Código de Conduta para Treinadores

Eu, (nome do Treinador) _____, assumo o compromisso de aceitar e cumprir com o Código de Conduta do (nome do Clube) _____, em nome do Fair Play e do Respeito por todos. Assim:

- 1- Vou respeitar, por todas as formas e em todos os momentos, e de modo igual, os praticantes que estejam sob a minha alçada, preservando a saúde e a integridade física e mental dos mesmos.
- 2- Vou fomentar o desportivismo entre os praticantes, inclusive nos próprios treinos.
- 3- Irei respeitar as regras técnicas do futebol e contribuir para a sua melhoria qualitativa.
- 4- Irei recusar e denunciar a fraude ou manipulação de resultados, defendendo sempre a verdade desportiva.
- 5- Vou considerar os colegas de atividade como parceiros no que respeita ao desenvolvimento das modalidades desportivas que treinam.
- 6- Vou tentar fomentar a saudável relação entre todos os colegas de classe.
- 7- Vou ser um modelo ético para todos, sobretudo para os mais jovens.
- 8- Irei fomentar, em todos os escalões etários, os valores éticos subjacentes ao desporto e à vida.
- 9- Vou opor-me à utilização de quaisquer substâncias ou métodos proibidos que melhorem artificialmente o desempenho dos praticantes, nos termos das regras antidopagem aplicáveis, e à utilização de métodos que não estejam em conformidade com a ética médica ou com dados científicos consistentes.
- 10- Não vou empregar métodos de treino, práticas e regras que possam prejudicar a saúde e o bem-estar do praticante, bem como avaliar, e ter em conta as etapas de crescimento e o seu estado de desenvolvimento, procurando assegurar uma adequada nutrição, tempos de lazer e de recuperação e uma integração do sistema com as atividades escolares e sociais.
- 11- Vou evitar qualquer situação que possa levar a conflitos de interesse. Entende-se por conflitos de interesse quando têm, ou aparentam ter, interesses privados ou pessoais que coloquem em causa a integridade e a independência no exercício das suas funções.
- 12- Por fim vou tentar cumprir os princípios gerais orientadores deste Código de Conduta Desportiva.

Assinatura: _____ /____/____



Código de Conduta para Dirigentes

Eu, (nome do Dirigente) _____, assumo o compromisso de aceitar e cumprir com o Código de Conduta do (nome do Clube) _____, em nome do Fair Play e do Respeito por todos. Assim:

- 1- Irei pautar a minha conduta tendo em consideração primordial os interesses e o serviço em prol das comunidades, princípios vertidos no objeto dos seus estatutos - Serviço à Comunidade.
- 2- Vou ser justo e imparcial com todos os cidadãos, atuando segundo princípios de neutralidade - Imparcialidade.
- 3- Não vou discriminar qualquer cidadão em função da sua raça, sexo, língua, ideologias religiosas ou políticas nem pela condição social ou económica - Igualdade.
- 4- Vou atuar de acordo com o princípio da Boa Fé no interesse último da comunidade com vista à promoção da atividade desportiva e a fomentar a participação de todos, a todos os níveis, do associativismo desportivo - Colaboração.
- 5- Vou agir sempre de forma leal, solidária e colaborante - Lealdade.
- 6- Vou reger-me por princípios de honestidade e de integridade de carácter - Integridade.
- 7- Irei atuar de forma responsável e competente empenhando-se na prossecução dos objetivos da instituição que integram - Responsabilidade.
- 8- Não vou proferir, sob qualquer forma, declarações depreciativas do mérito e do valor, das demais associações ou sociedades desportivas, bem como dos dirigentes, praticantes, treinadores, árbitros ou outros agentes desportivos – Respeito.
- 9- Irei tentar fomentar e louvar as boas práticas e as condutas éticas de outros dirigentes ou gestores, praticantes, treinadores, árbitros e demais agentes desportivos bem como dos sócios, adeptos das associações ou sociedades desportivas que dirigem ou gerem – Reconhecimento.
- 10- Vou respeitar as decisões desportivas dos árbitros, juizes, cronometristas e demais aplicadores das leis do jogo - Bom Senso.
- 11- Vou tentar não valorizar excessivamente, sobretudo, nos escalões mais jovens, a atribuição e ostentação de títulos como objetivo primário ou essencial de qualquer jogo ou competição desportiva - Saber Ganhar.
- 12- Em articulação com os treinadores não vou permitir treinos, práticas e regras que possam prejudicar a saúde e o bem-estar do praticante, bem como avaliar, e ter em conta as etapas de crescimento e o seu estado de desenvolvimento, procurando assegurar uma adequada nutrição, tempos de lazer e de recuperação e uma integração do sistema com as atividades escolares e sociais - Trabalho Cooperativo.
- 13- Por fim vou tentar cumprir os princípios gerais orientadores deste Código de Conduta Desportiva.

Assinatura: _____ ____/____/____



Código de Conduta para Familiares de Jogadores

Eu, (nome do familiar do jogador) _____, assumo o compromisso de aceitar e cumprir com o Código de Conduta do (nome do Clube) _____, em nome do Fair Play e do Respeito por todos. Assim:

- 1- Vou transmitir aos meus filhos ou educandos o sentido e a razão de ser do desporto, bem como os seus valores, na ótica da essência do ser humano e do que o desporto representa nas relações humanas, familiares e sociais.
- 2- Vou respeitar as decisões desportivas dos árbitros, juízes, cronometristas e outros aplicadores das leis do jogo, treinadores, dirigentes e demais agentes desportivos.
- 3- Vou compreender e fazer compreender os meus filhos ou educandos a necessidade de, nas competições ou fora delas, praticarem os valores éticos.
- 4- Vou informar os meus filhos ou educandos sobre a problemática da luta contra a dopagem, nomeadamente nos deveres e direitos dos jovens praticantes desportivos e alertar os médicos que os assistem para o facto de os mesmos serem praticantes desportivos.
- 5- Vou inculcar aos meus filhos ou educandos o espírito de que a essência do desporto não está na atribuição e ostentação de títulos, mas sim na ideia de que a prática desportiva constitui um excelente contributo para a melhoria da saúde e formação cívica dos mesmos.
- 6- Vou divulgar e valorizar, junto dos meus filhos ou educandos, os bons exemplos ocorridos no desporto e na vida.
- 7- Vou ter uma relação correta e cooperante com os pais e encarregados de educação dos outros praticantes.
- 8- Vou respeitar todos os agentes do futebol, nomeadamente, jogadores, treinadores, dirigentes, departamento médico e árbitros.
- 9- Não vou proferir, sob qualquer forma, declarações depreciativas do mérito e do valor, das demais associações ou sociedades desportivas, bem como dos dirigentes, praticantes, treinadores, árbitros ou outros agentes desportivos.
- 10- Por fim vou tentar cumprir os princípios gerais orientadores deste Código de Conduta Desportiva.

Assinatura: _____ / /

ANEXO B

Algoritmo de atuação para situações de Suporte Básico de Vida



ALGORITMO DE SUPORTE BÁSICO DE VIDA ADULTO

GARANTIR CONDIÇÕES DE SEGURANÇA

Avalie estado de consciência

Se responde: AVALIE
Chame ajuda se necessário



Abane suavemente
Chame em voz alta

Na ausência de resposta
GRITE POR AJUDA

Permeabilize a via aérea
Avalie sinais de circulação

Se respira normalmente
Coloque em PLS
Chame ajuda
Reavalie frequentemente



Se não respira mas tem pulso
Mantenha suporte ventilatório
Reavalie a cada minuto

Procure **sinais de circulação**
VOS e palpação de pulso
durante 10 segundos



Na ausência de sinais de circulação
VÁ BUSCAR AJUDA



INICIE COMPRESSÕES TORÁCICAS



Faça 30 compressões seguidas
de 2 insuflações

CONTINUE SBV

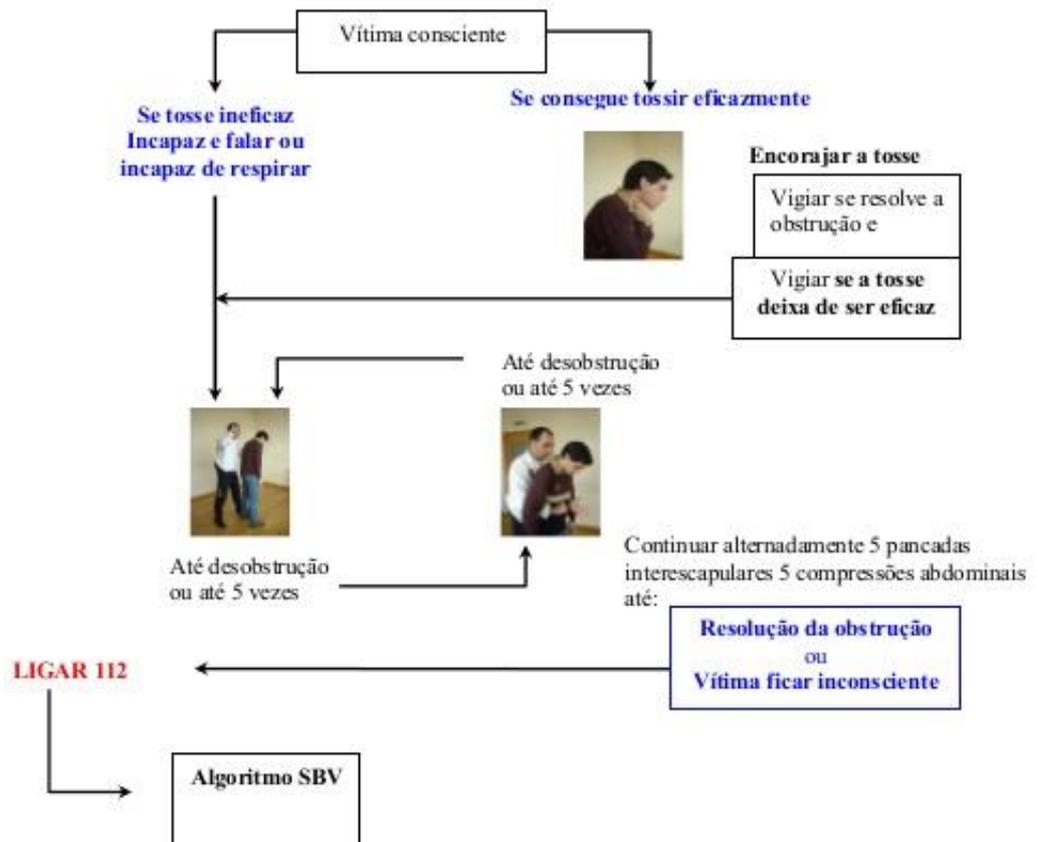
Até chegar ajuda
Até a vítima recuperar respiração
Até ficar exausto

ANEXO C

Algoritmo de Desobstrução da Via Aérea



ALGORITMO DE DESOBSTRUÇÃO DA VIA AÉREA



ANEXO D

Desfibrilhação Automática Externa – DAE



Suporte Básico de Vida & Desfibrilhação Automática Externa



Verificar a resposta

Abanar suavemente
Perguntar em voz alta: "Sente-se bem?"



Se não responder

Abrir a via aérea & avaliar a respiração

Se não respira normalmente
ou se não respira

Se respira normalmente

Chamar 112, procurar e trazer DAE



Iniciar de imediato SBV

Colocar as mãos no centro de tórax
Fazer 30 compressões:

- Deprimir com firmeza pelo menos 5cm com uma frequência de 100/min
- Selar os lábios em volta da boca
- Insuflar progressivamente até o tórax expandir
- Fazer a insuflação seguinte quando o tórax retrair
- Manter SBV

SBV 30:2



* Colocar em posição lateral de segurança

- Chamar 112
- Continuar a avaliar se a respiração é normal



Ligar o DAE & aplicar as pás

Seguir de imediato os comandos de voz
Colocar um dos eléctrodos no tórax sob o braço esquerdo
Colocar o outro eléctrodo por baixo da clavícula direita, ao lado do esterno
Se há mais de um reanimador: não interromper SBV



Afastar & aplicar o choque

Ninguém toca na vítima
- durante a análise
- durante a aplicação do choque

Se a vítima começar a acordar: mexer, abrir os olhos e respirar normalmente, parar o SBV
Se estiver inconsciente, colocá-la em posição lateral de segurança*.

ANEXO E

Protocolo de Emergência em situações de Trauma

1. Traumatismo Craniano

Qualquer traumatismo na cabeça é potencialmente grave. Mesmo uma pancada relativamente ligeira pode afetar o estado de consciência. O tecido cerebral ou os vasos sanguíneos dentro do crânio podem ser danificados e os efeitos não serem aparentes de imediato. Uma pessoa pode parecer bem mas depois ter uma dor de cabeça ou até desmaiar.

Nunca abandonar uma vítima que tenha sofrido uma lesão na cabeça.

Sinais e sintomas:

- Dor de cabeça moderada, agravando progressivamente;
- Não se recordar de acontecimentos recentes e/ou do acidente;
- Confusão e comportamento estranho;
- A vítima poderá ficar inconsciente;
- Ferida, corte ou hemorragia associadas.

O que fazer:

- Evitar mover a vítima caso esta tenha desmaiado ou sinta formigueiros em alguma parte do corpo.
- Aplicar gelo na região inchada da lesão;
- Avaliar a situação para perceber se as queixas vão desaparecendo;
- Se não melhorar, ligar 112.

No caso de existir uma hemorragia na cabeça:

- Lavar com água ou soro até remover as impurezas visíveis;
- Colocar uma compressa sobre o local da hemorragia, fazendo pressão;
- Colocar uma ligadura à volta da cabeça de forma a garantir que a compressa fica em pressão e corretamente colocada;
- Levar a vítima para os serviços de urgência ou em casos mais graves ligue 112.

2. Traumatismo da Coluna

A coluna vertebral suporta o corpo e protege a medula espinal. Um traumatismo na coluna pode fraturar uma ou mais vértebras ou lesar os músculos. Um trauma grave pode danificar a espinhal medula, o que pode resultar numa lesão grave como a perda permanente de mobilidade em qualquer parte do corpo abaixo desse ponto.

Se uma pessoa cair desamparadamente, sobre as costas e o pescoço, suspeite sempre de um traumatismo na coluna. É mais seguro imobilizá-la do que arriscar um dano permanente se a movimentar.

O que fazer:

- Tranquilizar a vítima e ligar 112.
- Evitar que ela se mexa ou que a movam.
- Se possível, imobilizar a cabeça da vítima, segurando a cabeça exatamente na posição em que a encontrou.
- Aguardar a chegada dos meios de emergência, conversando e acalmando a vítima.

3 Traumatismo do Membro Superior

Normalmente é necessária uma força considerável para se partir um osso, mas a força pode também provocar uma luxação, entorse ou até rasgar ou distender um músculo. A menos que se veja a extremidade de um osso numa ferida ou a deformação seja evidente, é impossível saber se um osso está partido sem uma radiografia.

Sinais e sintomas:

- Deformidade ou inchaço no ponto da lesão: comparar o membro ferido com o membro são;
- Dor que aumenta ao movimento;
- A vítima pode não ser capaz de dobrar o braço;
- Se a vítima estiver a segurar no braço e inclinada para o lado da lesão;
- Se o ombro parecer mais plano que o outro;
- Possível ferida junto do osso partido;
- Extremidade do osso à vista.

Aviso:

- Se existir um ferimento, tapar com uma compressa para o proteger de infeções e controlar a hemorragia.

- Imobilizar sempre a lesão antes de transportar alguém para minimizar o risco de lesão adicional.

O que fazer:

- Ajudar a vítima a sentar-se e apoie o braço, fazendo um ângulo de 90°, suportado pelo outro braço;
- Colocar uma ligadura que envolva o cotovelo e o antebraço e que fique suportada pela região do pescoço;
- Se possível, transportar a vítima ao hospital;
- Ligue 112 se necessário.

4 Trauma do Membro Inferior

Uma lesão na bacia ou num membro inferior é, na maior parte das vezes, provocada por uma queda, podendo originar luxações, entorses e ossos fraturados. Traumatismos na bacia ou no fémur poderão causar hemorragia interna e estado de choque.

Comparar sempre o membro lesado com o membro são, quando estiver a avaliar a gravidade de um traumatismo.

Sinais e sintomas de uma lesão no membro inferior:

- Deformidade ou inchaço no local da lesão
- Uma perna poderá estar virada para fora
- A vítima poderá não conseguir andar sobre a perna lesada
- Dores fortes no local da lesão
- Uma perna mais curta que outra

Como atuar perante uma lesão na perna:

- Apoiar a perna ferida, colocando toalhas enroladas de cada lado da perna e não deixe a vítima andar;
- Solicite a alguém que ligue 112;
- Mantenha a perna imobilizada até à chegada das equipas de emergência.

Como atuar perante uma lesão na bacia:

- Ajudar a vítima a deitar-se e não a deixe andar;
- Procurar confortar a região da bacia com casacos, por exemplo, sem a movimentar;
- Ligue 112 e mantenha as pernas imobilizadas até à chegada do socorro.

Como atuar perante uma lesão no joelho:

- Não deixar a vítima movimentar-se e colocar algo por baixo do joelho, por forma a manter uma posição confortável;
- Ligue 112 e não deixa a vítima movimentar-se até à chegada das equipas de emergência.

Aviso:

- Não deixar uma vítima com uma lesão num dos membros inferiores andar.
- A vítima deve ser transportada a um hospital de maca.
- Evite movimentos desnecessários, visto que as extremidades dos ossos partidos podem danificar algum vaso sanguíneo ou os nervos da área afetada.

ANEXO F

Regulamento do Gabinete de Apoio de Psicopedagógico (GAPA) da Academia - Colégio Conciliar de Maria Imaculada

Artigo 1.º

O Gabinete de Apoio de Psicopedagógico da Academia (GAPA) surge com a necessidade de criar uma estrutura que apoie os jovens atletas do ponto de vista essencialmente psicológico, promovendo o seu completo bem-estar e rendimento desportivo, e pedagógico garantindo o acompanhamento do equilíbrio entre o seu desenvolvimento desportivo e o seu percurso académico.

Artigo 2.º

O GAPA presta apoio a todos os jovens atletas inscritos na Academia, independentemente da idade ou condição social.

Artigo 3.º

O GAPA é constituído por duas psicólogas em regime de voluntariado.

Artigo 4.º

Entre os serviços a prestar destacam-se:

- Acompanhamento do percurso escolar, quando necessário em articulação com a respetiva escola, por forma a garantir um equilíbrio entre a prática desportiva e o sucesso escolar;
- Otimização da performance desportiva através do trabalho dos fatores psicológicos inerentes a esse processo;
- Apoio ao desenvolvimento de competências pessoais, sociais, de relacionamento e gestão emocional diretamente com os atletas ou através da formação dos técnicos que com eles desenvolvem trabalho direto;
- Disponibilização de recursos e estratégias através de plataformas digitais.

Artigo 6.º

A divulgação destes serviços, assim como o acesso aos mesmos, deverá ser feita através dos coordenadores de formação. A eles deve ser comunicada a necessidade de intervenção do

GAPA, independentemente da tipologia e fonte da necessidade, e a eles cabe a função de comunicar, pelas vias apropriadas, as necessidades identificadas para que o GAPA possa decidir sobre a forma de atuar.

Todos os elementos envolvidos na formação dos jovens atletas devem tomar um papel ativo na identificação de necessidades de intervenção do GAPA, sejam elas preventivas ou corretivas.

Artigo 7.º

O GAPA define anualmente o seu plano de atividades para a época desportiva seguinte de acordo com as necessidades apresentadas pelos coordenadores de formação, treinadores, encarregados de educação e demais intervenientes na formação dos atletas, assim como através das suas observações in loco em treinos e/ou jogos.

Artigo 8.º

A intervenção do GAPA desenvolve-se, essencialmente, através de dinâmicas de grupo com os atletas, formação aos elementos que com eles diretamente trabalham (incluindo treinadores, coordenadores de formação, diretores de equipa e pais) e disponibilização de informação atualizada e pertinente para o desenvolvimento dos atletas em plataformas digitais.

Artigo 9.º

No caso de ser identificada uma necessidade de intervenção individualizada (ou em grupo), a identificação deve chegar ao GAPA por escrito (através de documento criado para o efeito) e, mediante a análise realizada sobre a situação, nomeadamente análise das suas causas e fatores envolvidos, o GAPA decidirá sobre a aceitação do caso ou eventual encaminhamento para uma intervenção especializada. Todos os procedimentos, neste âmbito específico, serão realizados com conhecimento e autorização prévia do encarregado de educação do atleta em questão.

Artigo 10.º

Pedidos efetuados pelos encarregados de educação:

1. Os pedidos de apoio psicossocial, de acompanhamento psicológico e/ou pedagógico devem ser feitos pelos encarregados de educação junto dos treinadores ou diretores de equipa, e por sua vez, estes devem comunicar aos coordenadores de formação.
2. Os pedidos de apoio psicossocial, de acompanhamento psicológico e/ou pedagógico devem enquadrar-se nos objetivos de intervenção do GAPA.

3. Os coordenadores de formação são responsáveis por encaminhar os pedidos para a equipa do GAPA, cabendo à equipa aceitar realizar a intervenção ou fazer o seu devido encaminhamento.
4. Os pedidos deverão ser encaminhados preferencialmente para o email institucional do GAPA, através do preenchimento do documento previamente criado para o efeito.
5. Incumbe aos elementos do GAPA entrar em contacto com o encarregado de educação em tempo útil para obter uma mais clara informação sobre a situação sinalizada, agendar uma primeira consulta em caso de aceitação de intervenção, ou ajudar no processo de encaminhamento da mesma.
6. Os técnicos poderão recusar o respetivo pedido se, após deliberação em equipa, considerarem que o mesmo não se enquadra nos objetivos do GAPA.

Artigo 11.º

Todos os pedidos realizados por outros elementos que não os encarregados de educação deverão seguir o mesmo procedimento, ou seja, formalizados junto de um coordenador de formação. O GAPA irá igualmente contactar o responsável pela sinalização para obter, se achar necessário, informação mais clara e informá-lo sobre os procedimentos que irá tomar.

Artigo 12.º

No caso de intervenção individual (acompanhamento psicológico), a mesma será sempre feita com conhecimento e autorização do respetivo encarregado de educação e será realizada, em hora e dia a agendar, sempre nas instalações da Academia.

1. Se por algum motivo o técnico designado não puder comparecer no dia e hora marcado, deverá o mesmo, ou alguém do respetivo Gabinete, avisar o atleta ou o seu representante com a máxima antecedência possível e efetuar uma nova marcação.
2. Caso seja o atleta (ou respetivo familiar) a não poder comparecer na consulta deverá avisar o técnico responsável, com 24 (vinte e quatro) horas de antecedência, ou logo que lhe seja possível.
3. Se o atleta (ou respetivo familiar) faltar mais de duas vezes à consulta, sem respeitar o prazo de aviso indicado no n.º 2 ou devida justificação, o processo de acompanhamento psicossocial será considerado cessado.
4. O atleta pode a qualquer momento desistir do processo terapêutico devendo informar o técnico da sua intenção.

Artigo 13.º

Caso o número de pedidos de intervenção seja superior à capacidade de resposta dos técnicos do GAPA pode ser criada uma lista de espera ou pode ser considerado ou encaminhamento para outros técnicos externos à Academia, se tal for acordado.

Artigo 14.º

As reuniões de supervisão dos casos de intervenção realizam-se mensalmente, entre os técnicos da equipa e têm como objetivo, entre outros, a discussão pragmática dos casos, apresentação de novas linhas de intervenção, avaliação da intervenção realizada e ajuste da mesma.

Artigo 15.º

Regulamentação do Exercício

À prestação de serviços do GMP e, concretamente, ao exercício das funções de psicólogo/a aplica-se o Código Deontológico da Ordem dos Psicólogos Portugueses, aprovado pelo Regulamento n.º 258/2011, de 20 de abril.

Artigo 16.º

Os casos omissos serão discutidos em reunião do GAPA.