



MANUAL DE ACOLHIMENTO
E BOAS PRÁTICAS
2025/2026

Associação Desportiva Pastéis da Bola



Índice

1. INTRODUÇÃO	3
2. MISSÃO, VISÃO, VALORES E OBJETIVOS	3
3. ORGANOGRAMA	4
4. ENTIDADE FORMADORA CERTIFICADA	5
5. PLANO DE EVACUAÇÃO E EMERGÊNCIA MÉDICA	7
6. INSCRIÇÕES E RENOVAÇÕES / MENSALIDADES / PAGAMENTOS	12
7. NORMAS DE CONDUTA.....	12
8. NUTRIÇÃO	12
9. ACOMPANHAMENTO ESCOLAR, PESSOAL E SOCIAL	15
10. RELAÇÃO COM PAIS.....	15
11. INTEGRIDADE E <i>MATCH FIXING</i> (MANIPULAÇÃO DE RESULTADOS)	16
12. INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR	16
13. RECRUTAMENTO E ANGARIAÇÃO	18
14. SEGURO DESPORTIVO	19
15. RECOLHA DE IMAGENS	19
16. HORÁRIO DA SECRETARIA	19
17. COMUNICAÇÃO	20
18. CASOS OMISSOS	20
19. CONTACTOS...	20

1. INTRODUÇÃO

Serve este Manual como documento de informação e orientação da Escola de Futebol AD Pastéis, salientando os comportamentos expectáveis por parte dos Atletas, Treinadores, Dirigentes ou staff do clube enquanto participantes em todos os treinos, jogos e eventos que a Associação Desportiva Pastéis da Bola organize ou participe, assim como para todos os encarregados de educação/ familiares que acompanham as atividades dos seus educandos/familiares na época desportiva 2025/2026.

Por favor certifique-se que leu e entendeu este Manual antes de participar nos referidos eventos. Esteja também ciente de que o desconhecimento do conteúdo deste Manual não será aceite como justificação para qualquer violação ao mesmo.

2. MISSÃO, VISÃO, VALORES E OBJETIVOS

2.1. Missão

Proporcionar o acesso à prática desportiva regular e de qualidade, a crianças de ambos os sexos, independentemente das suas capacidades físicas, técnicas ou económicas.

Permitir aos Jovens com maior apetência para o futebol o acesso a patamares de rendimento superior, nomeadamente às equipas de competição federadas e às equipas seniores da AD Pastéis.

Agregar todos os sócios, atletas, encarregados de educação/familiares de atletas e ex-atletas na criação de uma identidade e cultura de “Família Pastéis”.

2.2. Visão

Criar condições para que as equipas seniores possam atingir as Ligas mais importantes do futebol português. Ser reconhecido como um clube de referência na formação de jovens atletas e na aposta nesses mesmos jovens nas equipas seniores da AD Pastéis.

2.3. Valores

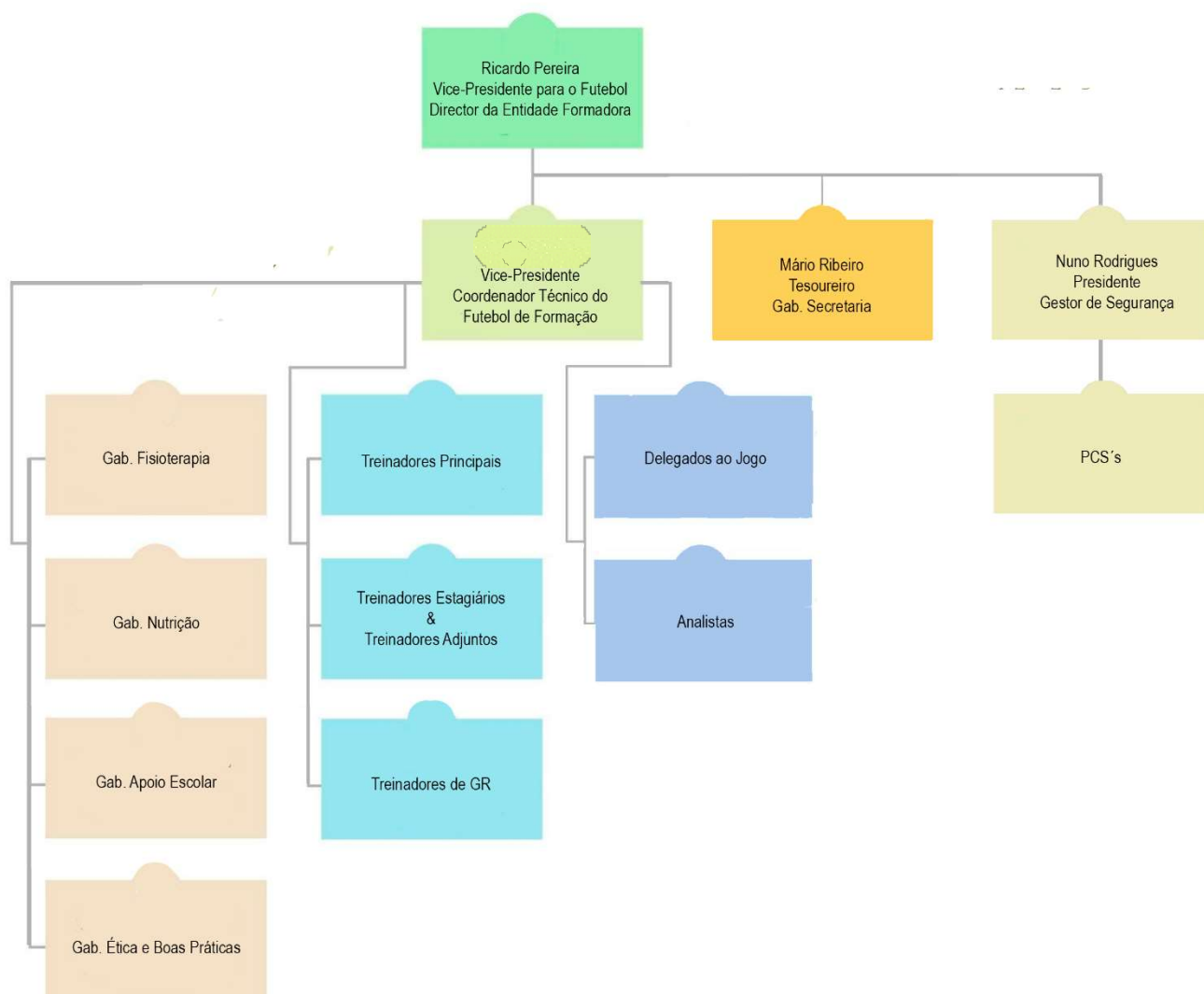
A atividade desportiva contribui para o desenvolvimento global dos jovens, sendo um espaço privilegiado para fomentar hábitos saudáveis para a vida, de entre os quais se destacam: Ética, Espírito de Equipa, Responsabilidade, Compromisso, Solidariedade, Rigor, Competência, *Fair-Play*, Honestidade, Empenho, Ambição e Competitividade.

2.4. Objetivos

O objectivo do futebol de formação da Associação Desportiva Pastéis da Bola, é formar atletas através de conteúdos adaptados a cada etapa da sua formação, quer nas vertentes técnicas, táticas, físicas e mentais, bem como éticas e morais, garantindo em simultâneo, que os nossos atletas possam também obter satisfação e alegria ao praticar a modalidade, mas sempre dentro de ambiente de crescente exigência, procurando a promoção de futuros atletas

para as equipas de competição na fase de especialização (a partir dos sub-14 masculino e feminino) e plantel sénior.

3. ORGANOGRAMA DA ENTIDADE FORMADORA



• Figura Ilustrativa do Organograma da Escola de Futebol AD Pastéis

4. ENTIDADE FORMADORA CERTIFICADA

A Escola de Futebol AD Pastéis é, na época 2025/2026, e pelo 6º ano consecutivo, uma Entidade Formadora Certificada como *Escola de Futebol 2 Estrelas* pela Federação Portuguesa de Futebol. Um processo que certifica a nossa escola para a prática do ensino de futebol de qualidade, assim como é detentora da bandeira da ética pelo IPDJ.

5. PLANO DE EVACUAÇÃO E EMERGÊNCIA MÉDICA






Contactos em caso de emergência:

112	INEM
808 24 24 24	SAÚDE 24
217 805 111	Hospital Santa Maria
218 374 060	Esquadra PSP - Chelas
965 821 817	Diretor da Entidade Formadora - Ricardo Pereira
967 304 303	Fisioterapeuta AD Pastéis – Beatriz Alves
218 681 095	Bombeiros Voluntários do Beato

Mapa das Instalações e Plano de Evacuação



Legenda:

-  Portas do Campo de 5, do Campo de 11, dos balneários e da saída
-  Sentido do Circuito de evacuação
- G.T.** Gabinete Técnico / Secretaria
-  Gabinete Médico
-  Área de Isolamento (Balneário 6)
-  Local do Desfibrilhador

Emergência Médica

Acompanhamento

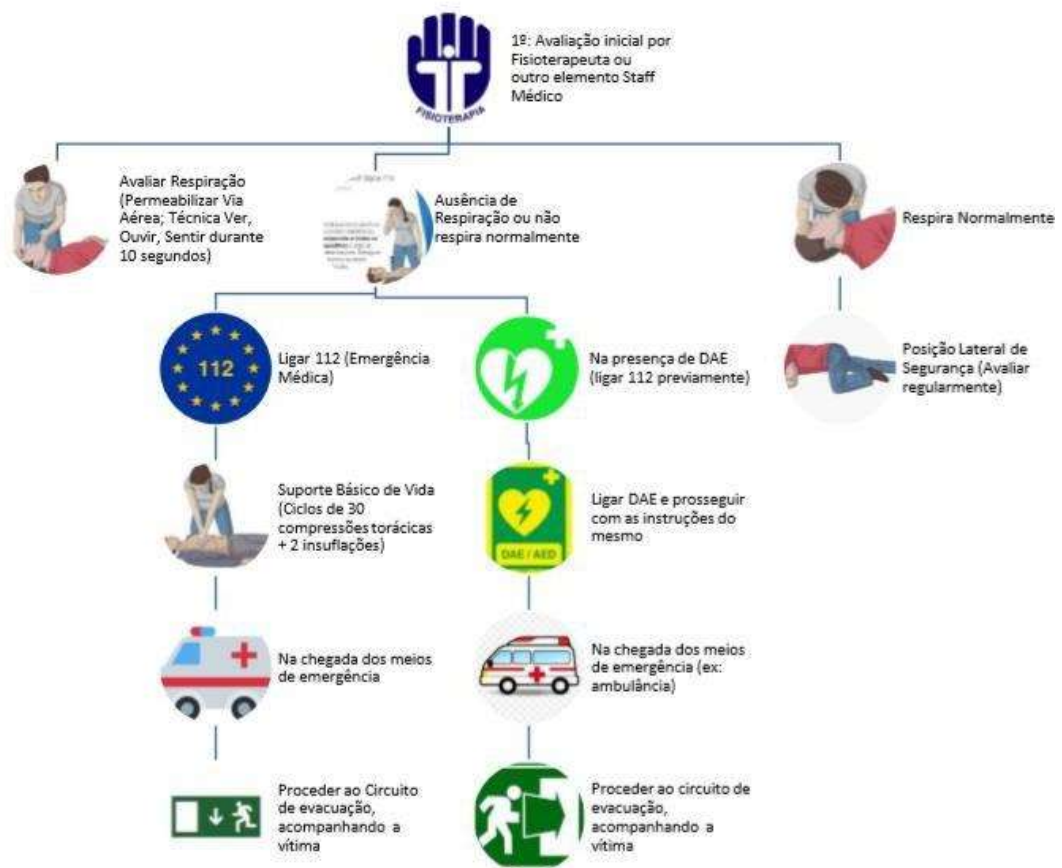
É responsável pelo departamento médico da Associação Desportiva Pastéis da Bola, a Fisioterapeuta Mariana Beatriz Alves, com o número de cédula profissional C-063074079, que fará o acompanhamento às equipas séniores em treinos e jogos, assim como às equipas da formação em treino.

No entanto, todos os nossos recursos humanos (treinadores, delegados e dirigentes) que acompanham as equipas em treinos e jogos, possuem formação em primeiros socorros, SBV (Suporte Básico de Vida) e DAE (Desfibrilhação Automática Externa).

5.1.1. Plano de Emergência Médica

- EM CASO DE JOGO OU TREINO:

➔ Na presença de equipa médica

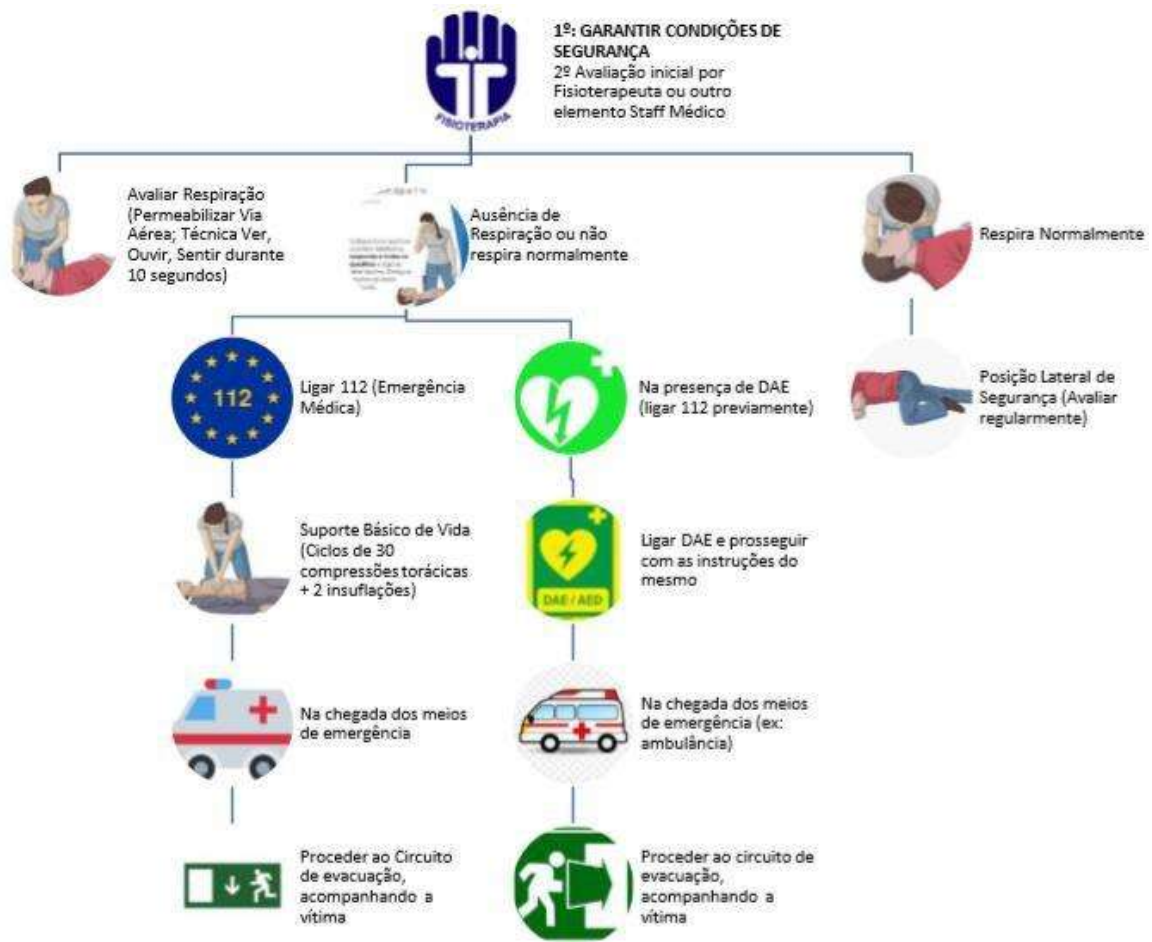


- Definir quem é a vítima e quem a acompanha até ao meio de emergência.
- Contactar presencialmente ou por via telefónica familiares da vítima definindo qual o elemento que contacta.



• NAS INSTALAÇÕES DA ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA PASTÉIS DA BOLA:

➔ Na presença de equipa médica



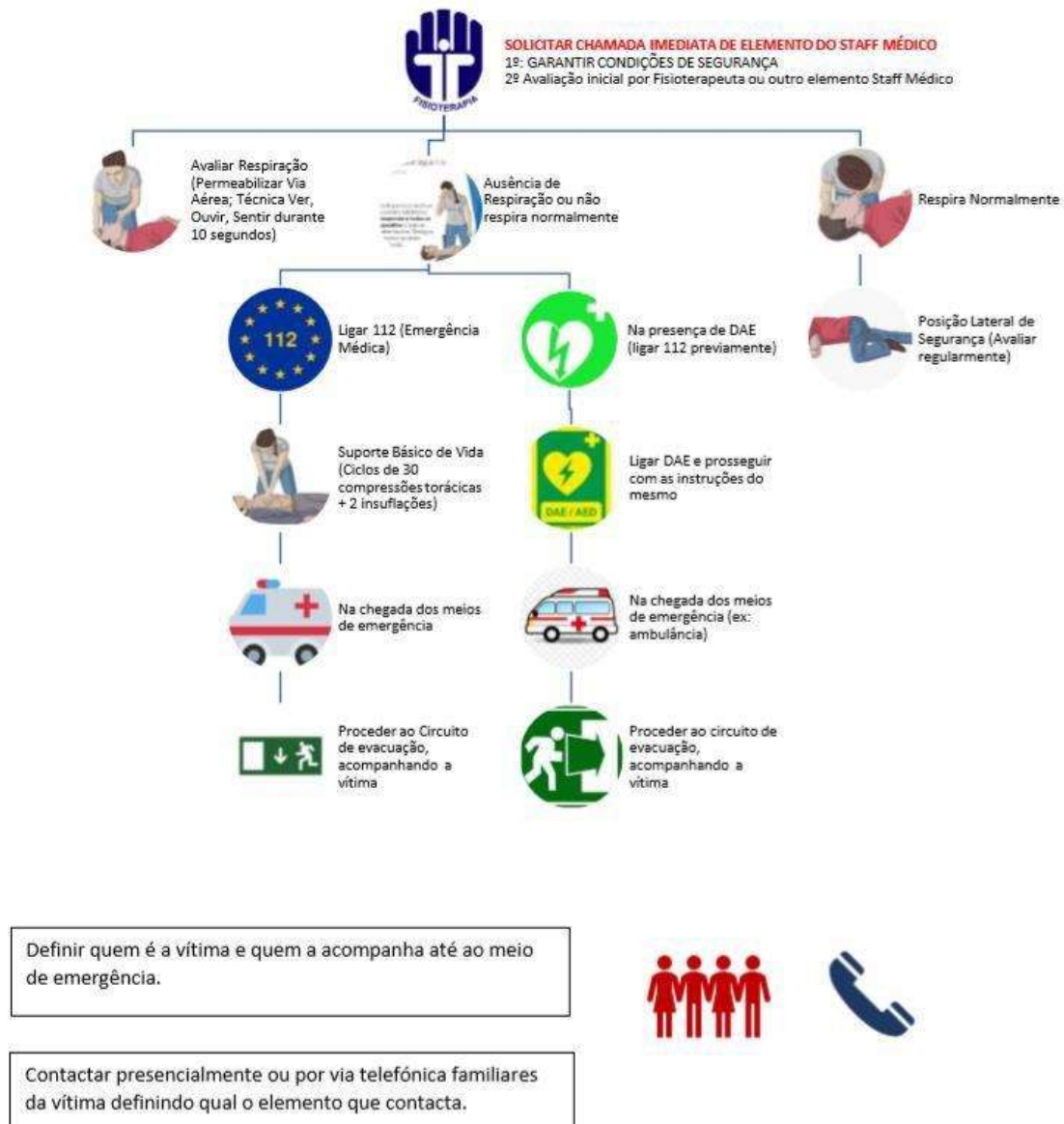
Definir quem é a vítima e quem a acompanha até ao meio de emergência.

Contactar presencialmente ou por via telefónica familiares da vítima definindo qual o elemento que contacta.



- EM CASO DE JOGO OU TREINO, NAS INSTALAÇÕES DA AD PASTÉIS DA BOLA OU VIA PÚBLICA:

➔ Na ausência de equipa médica no local de ocorrência



5.1.2. Protocolo de Emergência Médica

Os algoritmos de SBV e DAE e os seus procedimentos, o algoritmo de obstrução de vias aéreas (adulto/criança), assim como os contactos telefónicos das entidades de emergência, encontram-se afixados nas instalações do clube, no interior do Posto Médico.

6. INSCRIÇÕES E RENOVAÇÕES / MENSALIDADES / PAGAMENTOS

INSCRIÇÃO

Para atletas novos na Escola de Futebol AD Pastéis: **120,00€**

Inclui: Uma mensalidade; Taxa administrativa; Equipamento de Jogo completo e personalizado com nome e número; Equipamento de Treino (Camisola, calções e meias); Seguro desportivo pago pelo Atleta de acordo com a tabela da AFL*; Exame médico desportivo***, e um ano de quotas de associado da AD pastéis **.

(*** quando realizado nas 2 datas propostas pela Coordenação da Escola de Futebol)

(** quando realizado o pagamento na totalidade)

(* [CO-002-25-26-SEGUROS-2025-2026.pdf](#))

RENOVAÇÃO

Para atletas que estiveram inscritos na época anterior na Escola de Futebol AD Pastéis: **120,00€**

Inclui: Uma mensalidade; Taxa administrativa; Equipamento de Jogo completo e personalizado com nome e número; Equipamento de Treino (Camisola, calções e meias); Seguro desportivo pago pelo Atleta de acordo com a tabela da AFL); Exame médico desportivo***, e um ano de quotas de associado da AD pastéis **.

(*** quando realizado nas 2 datas propostas pela Coordenação da Escola de Futebol)

(** quando realizado o pagamento na totalidade)

(* [CO-002-25-26-SEGUROS-2025-2026.pdf](#))

MENSALIDADES

Todos os atletas tem uma mensalidade de **30,00€**, casos de agregados com dois ou mais atletas **25,00€**,

inclui: 2 ou 3 Treinos semanais (dependente das equipas e escalões); Jogos e torneios ao fim de semana e/ou feriados; Treinadores especializados; e Assistência Clínica em Treino.

PAGAMENTOS

- Os pagamentos das mensalidades deverão ser efetuados até ao dia 10 do mês corrente. Caso o dia 10 seja fim-de-semana ou feriado, poderá ser efetuado no dia útil seguinte;
- O pagamento das mensalidades poderá ser efetuado por preferencialmente por transferência, podendo em alguns casos ser utilizado o MBWAY ou o pagamento em numerário.

IBAN / NIB	PT50 0007 0000 0042 1617 2912 3
MBWAY	965 821 817

7. NORMAS DE CONDUTA

7.1. Normas para Atletas, Treinadores, Dirigentes e Pais

Enquanto atleta...

- Devo viver e divulgar os valores da Associação Desportiva Pastéis da Bola, valores esses assentes na amizade, compromisso e respeito;
- Devo primar pela correção e desportivismo, quer em provas, quer em treinos, com todos os intervenientes, sejam da Associação Desportiva Pastéis da Bola ou não;
- Devo encorajar e ser entusiasta para com os meus colegas de equipa;
- Não devo ter comportamentos violentos ou de bullying para qualquer interveniente do jogo ou treino;
- Não devo injuriar os oponentes, organizadores de provas ou instituições de apoio;
- Devo respeitar o árbitro como elemento essencial ao jogo e participante no mesmo, não pondo em causa, por qualquer meio, as suas decisões, que são sempre soberanas;
- Devo respeitar sempre os mais fortes e os mais fracos, na vitória e na derrota. No desporto como na vida devemos saber ganhar e saber perder;
- Devo prestar auxílio a qualquer adversário sempre que verifique que determinada situação é perigosa para si ou para os restantes atletas;
- Não devo comer ou mascar pastilha elástica durante os treinos ou jogos;
- Não devo levar pertences para os treinos ou jogos (telemóvel, pulseiras, brincos, fios, relógios, ou outros objetos de valor);
- Devo usar sempre as caneleiras em treinos e jogos;
- Devo ser pontual em todos os compromissos da equipa;
- Devo efectuar o pagamento da mensalidade até ao dia 10 do corrente mês. Caso ultrapasse essa data, até ao dia 10 do mês seguinte será alvo de chamada de atenção verbal por parte da Direção do Clube para fazer o respectivo pagamento. Caso o não pagamento da mensalidade ultrapasse os 60 dias, será alvo de repreensão por escrito, estando o atleta já em situação de incumprimento para com o clube;
- Devo utilizar o “kit treino” nos treinos e não equipamentos de outros clubes;
- Devo utilizar sempre o equipamento oficial do Clube nas provas desportivas em que participe;
- Nas equipas de competição federada devo chegar às concentrações com o Kit Saída do clube;
- Devo zelar pelo bom estado do equipamento que me é atribuído e manter limpas e higienizadas as instalações que utilizo para a prática da modalidade;
- Devo incentivar o verdadeiro espírito da *#FamiliaPastéis*

Enquanto Treinador...

- Devo ser assíduo e pontual, encorajando assim também a assiduidade e pontualidade de todos os atletas;
- Devo ser uma referência social e desportiva para os atletas;
- Devo apoiar, integrar, respeitar e motivar todos os atletas;
- Devo ser construtivo e positivo em todas as relações com os atletas;
- Devo promover uma adequada condição física a todos os atletas, de modo a evitar lesões;
- Devo incentivar à genuína entrega ao treino e ao jogo e a um elevado desempenho técnico e tático;
- Devo apoiar e incentivar os bons desempenhos e os bons resultados;
- Devo evitar excessos de linguagem;
- Sou responsável pelo material de treino e jogo da minha equipa;
- Sou responsável por, juntamente com a Coordenação Técnica e departamento médico, organizar toda a documentação referente à minha equipa (inscrições, convocatórias; plano de treinos, presenças em treinos e jogos, estatísticas, registos clínicos, acompanhamento nutricional e escolar, entre outros);
- Devo informar a Comissão de Disciplina do clube se alguém infringir ou prejudicar deliberadamente a equipa ou o Clube, seja ele atleta, treinador, funcionário, dirigente, sócio ou encarregado de educação/ familiar;
- Devo incentivar o verdadeiro espírito da *#FamiliaPastéis*.

Enquanto Dirigente...

- Devo respeitar sempre as hierarquias do clube;
- Devo ter as obrigações enquanto associado (quotas) em dia;
- Devo ser uma referência social e desportiva enquanto dirigente da Associação Desportiva Pastéis da Bola;
- Devo contribuir e cooperar para o bem-estar dos atletas, treinadores, funcionários e sócios, assim como zelar pela sua absoluta e total segurança;
- Devo ser construtivo e positivo em todas as relações, quer com os atletas e treinadores, quer com os sócios/ simpatizantes ou adversários;
- Devo estar sempre atualizado e informado sobre as necessidades e requisitos da organização/competição onde estamos inseridos;
- Devo ser claro e esclarecedor sobre datas e horas de jogos e treinos, bem como quaisquer outros assuntos de cariz administrativo;
- Devo apoiar e incentivar os bons desempenhos e os bons resultados de todas as equipas que defendem as cores da Associação Desportiva Pastéis da Bola;
- Devo informar a Comissão de Disciplina do clube se alguém infringir ou prejudicar deliberadamente a equipa ou o Clube, seja ele atleta, treinador, funcionário, dirigente, sócio ou encarregados de educação/familiares;
- Devo incentivar o verdadeiro espírito da *#FamiliaPastéis*.

Enquanto Encarregados de Educação ou Familiares...

- Devo apoiar o meu educando/familiar, assim como toda a equipa;
- Devo aplaudir o esforço, da mesma forma que aplaudo as vitórias;
- Devo respeitar e aceitar as diretrizes definidas pela direção e coordenação técnica do clube;
- Devo respeitar os treinadores e delegados, assim como as suas decisões;
- Devo apoiar todos os elementos (atletas, treinadores ou dirigentes) da Associação Desportiva Pastéis da Bola;
- Devo preservar e respeitar os limites do campo de jogo, dos balneários ou de outras zonas destinadas aos jogadores, quer nos treinos, quer nos jogos onde a Associação Desportiva Pastéis da Bola participe;
- Devo zelar pelas instalações e material que utilizo;
- Devo estar presente, sempre que possível, nas ações de formação que o clube oferece a encarregados de educação/familiares e atletas;
- Não devo protestar com os árbitros sob qualquer circunstância;
- Não devo repreender os jogadores, treinadores, dirigentes ou staff adversários sob qualquer circunstância;
- Devo informar a Comissão de Disciplina do clube se alguém infringir ou prejudicar deliberadamente a equipa ou o Clube, seja ele atleta, treinador, funcionário, dirigente, sócio ou encarregado de educação/ familiar;
- Devo incentivar o verdadeiro espírito da *#FamiliaPastéis*.

Caso alguma destas normas de conduta sejam colocadas em causa, os infratores (atleta, treinador, dirigente, staff ou encarregado de educação) passam a estar sob alçada disciplinar do clube.

7.2 Normas de Conduta em Treinos e Jogos

Todos os atletas que a partir do momento que entrem nas instalações do Clube, bem quando representam o clube em competição, estão sujeitos as seguintes normas de conduta em treino e competição, regras gerais descritas no início deste ponto, mas agora direcionadas em específico para os treinos e jogos:

- Respeitar e dignificar o clube;
- Participar em todas as atividades do clube, para as quais seja solicitada a sua presença;
- Cumprir as regras básicas de civismo, promovendo a igualdade e a não discriminação, evitando todo e qualquer tipo de violência, repudiando o racismo e a xenofobia na prática desportiva;
- Promover a coesão da equipa e o espírito de "Familia Pastéis";
- Respeitar as decisões dos elementos da estrutura diretiva do clube;
- Ser assíduo e pontual... No dia do jogo, deve comparecer no local e a hora marcada para a

concentração;

- Apresentar-se devidamente equipado 10 minutos antes da hora agendada para os treinos;
- Evitar trazer valores para os treinos e jogos;
- Estar devidamente equipado (equipamento do clube - De jogo ou de treino consoante a atividade);
- Colaborar na organização e recolha do material utilizado nos treinos e em jogos;
- Apresentar uma justificação previa, sempre que pretender faltar a um treino;
- Usar o equipamento de saída sempre que vá em representação do clube;
- Apoiar no esforço no sucesso/fracasso dos colegas de equipa;
- Manter a concentração e disciplina, tanto nos treinos como nos jogos;
- Respeitar as opções técnicas e táticas dos treinadores;
- Após a sua utilização, deixar o balneário limpo, como o encontrou, não gastando água em excesso;
- Seguir as dicas nutricionais e/ou ementas dadas pelos treinadores e/ou elementos do departamento nutrição.

7.3 Normas de Conduta nos Transportes

A Associação Desportiva Pastéis da Bola tem ao seu serviço uma carrinha de 9 lugares e um autocarro de 16 lugares, sendo que pontualmente faz alugueres de autocarros ou carrinhas de 9 lugares, e regem-se pelas seguintes normas:

- Avisar o responsável da deslocação em caso de alteração, atraso ou imprevisto;
- Tratar com correção os motoristas e acatar as recomendações;
- É proibido comer e beber nos transportes do clube ou por si alugados;
- Devemos manter o bom estado de conservação de limpeza da carrinha/autocarro;
- É obrigatório o uso de cinto de segurança, bem como aplicar todas as normas de segurança do código de estrada.

7.4 Normas de Conduta na Escola

O/A atleta deve...

- Ser assíduo/a e pontual entrando e saindo de forma organizada na sala de aula;
- Devem respeitar professores, funcionários e os outros alunos;
- Devem acatar as ordens dos professores e funcionários;
- Não podem escrever, desenhar ou danificar o mobiliário da Escola;
- Manter as instalações que utiliza limpas e como encontrou;
- Não podem captar sons ou imagens no espaço escolar, utilizando qualquer meio tecnológico, sem autorização da Direção da escola;
- Na sala de aula devem sentar-se sempre no lugar estipulado pelo professor;
- Estão proibidos de utilizar os telemóveis que deverão estar desligados e guardados;
- Devem fazer os trabalhos de casa e de aula;

- Devem tentar ter as melhores notas possíveis.

7.5 Infrações e Quadro Disciplinar para atletas

A violação pelo praticante de alguns deveres e normas de conduta previstos no Manual de Boas Práticas em termos que se revelem perturbadores do funcionamento normal do clube (treinos/jogos), constitui infração disciplinar a qual pode levar à aplicação das seguintes medidas disciplinares:

- Advertência / Repreensão / Suspensão / Expulsão

Aqui ficam algumas infrações passíveis de aplicação de pena disciplinar e suas consequências:

- O atleta deve justificar as suas faltas e de preferência com antecedência. Em caso de 50% de faltas injustificadas, o atleta não deverá ser convocado para o jogo – sanção exclusiva do treinador;
- Um atleta que falte injustificadamente a um jogo, não será convocado para o próximo jogo – sanção exclusiva do treinador;
- Desavenças graves entre atletas – sanção a aplicar pelo Treinador, Coordenação ou Direção;
- Falta de respeito e indisciplina para com os responsáveis – sanção a aplicar pelo Coordenador e Diretores, após consulta aos Treinadores;
- Não cumprimento das normas internas do clube – castigo a aplicar pelo Coordenador e Diretores, após consulta aos Treinadores;
- Comportamentos incorretos para com elementos internos ou externos ao Clube – castigo a aplicar pelos Diretores, após consulta ao Treinador e Coordenador.
- Qualquer ato de violência com colegas, e agentes desportivos – castigo a aplicar pelo Diretores sendo automaticamente suspenso com Processo Disciplinar;
- Todo e qualquer ato de bullying – castigo aplicado pelos Diretores com suspensão automática do atleta.

QUARDO DISCIPLINAR		
Sanção	Advertências	Advertência Reiterada
Muito Leve	Advertência Verbal (sanções exclusvas do treinador)	
Leve	Advertência Verbal	Repreensão
Grave	Repreensão	Suspensão
Muito Grave	Suspensão	Expulsão

Todas as situações não previstas neste Regulamento e que impliquem sanção disciplinar serão analisadas pela coordenação e equipa de treinadores que posteriormente dará conhecimento à Direcção do Clube. Em todos os casos os atletas e seus pais/E.E serão informados (variando a forma consoante a gravidade).

8. PLANO DE NUTRIÇÃO

8.1. Acompanhamento

Porque a adequada ingestão de energia e nutrientes tem a capacidade de melhorar a performance atlética, assim como proporciona uma adequada recuperação após o exercício e diminui os riscos de lesões, foi pensado e criado pela Dr^a Tânia Carreira (3313N) um plano nutricional geral para todos os nossos(as) atletas. Neste capítulo, encontrará recomendações sobre nutrição importantes para um estilo de vida ativo e saudável para o seu educando/ familiar.

8.2. Recomendações Nutricionais Gerais

A alimentação de uma criança deve ser equilibrada e variada, pautando-se pela riqueza nutricional.

- Sopa: é um prato rico em vitaminas e minerais, que deve fazer parte da alimentação da criança uma vez por dia. É também uma forma de incluir alguns vegetais menos tolerados no prato.
- Vegetais e salada: além de fornecer vitaminas, minerais e fibra, os legumes e a salada ajudam a controlar a porção de outros alimentos no prato, evitando exageros. Devem ser incluídos em todas as refeições principais da criança, de preferência variando entre elas.
- Fruta: deve ser incluída, pelo menos 3 peças por dia, de preferência todas diferentes.
- Carne e peixe: idealmente deve de existir variedade nos tipos de carne e peixe apresentados nas refeições da criança. Deverá dentro do mesmo dia existir variedade, alternando-se carne e peixe nas duas refeições principais.
- O dia alimentar da criança deve ser composto por, no mínimo, 5 refeições: pequeno-almoço, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar.
- É essencial que a criança também seja feliz e sabemos que alguns alimentos menos ricos em termos nutricionais, como bolos ou bolachas, são uma constante. Assim, podem ser reservados 2 a 3 momentos semanais em que é permitido à criança um alimento menos adequado. Esta liberdade é essencial para que a criança aprenda a lidar com este tipo de alimentos e para que não sejam criadas aversões e fobias desnecessárias.
- A criança deve de ser instruída a beber água ao longo do dia, devendo esta ser a bebida de eleição, em detrimento de sumos e refrigerantes.
- É positivo que a criança participe no processo de preparação e confeção das refeições, estimulando assim a sua curiosidade e vontade de experimentar o que preparou.
- Deve evitar-se deixar ao critério da criança a compra dos lanches no bar da escola, que normalmente

tem à disposição alguns alimentos nutricionalmente pobres. O ideal será a criança trazer de casa os seus lanches já preparados.

- Deve ter-se em atenção as porções servidas à criança, que devem de ser adequadas às suas necessidades, devendo ser desencorajado o hábito de repetir e comer até sentir sensação de enfiamento.

8.3. Recomendações Nutricionais antes do jogo, depois do jogo e em treinos.

8.3.1. Antes do jogo

Deve apostar-se em alimentos que, dando energia suficiente para o exercício físico, sejam fáceis de digerir. Devem ser incluídas fontes proteicas e de hidratos de carbono, como por exemplo:

- 1 pão de mistura + 1 fatia de queijo flamengo ou 1 fatia de fiambre de aves + 1 peça de fruta.
- Bolachas de arroz/ milho + 1 cubinho de marmelada ou 1 colher de chá de doce + 1 queijo fresco.
- 1 ovo cozido + 1 peça de fruta.

Ao longo do dia do jogo, e dos restantes dias, a criança deve de beber água suficiente, para garantir que entra em jogo hidratada, especialmente em dias de mais calor. No entanto, deve evitar-se que beba muita água de uma só vez e muito perto do jogo, para evitar desconforto durante o jogo.

8.3.2. Após o jogo

Após o jogo, a preocupação fundamental é a reposição de energia, com vista à recuperação para o jogo/ treino seguinte, mas também para evitar lesões. Assim, depois do jogo a oferta deve contemplar alimentos ricos em proteína e hidratos de carbono, como por exemplo:

- Iogurte não açucarado + banana + aveia ou cereais não açucarados.
- 1 pão de mistura + 1 fatia de queijo flamengo ou 1 fatia de fiambre de aves ou 1 queijo fresco ou 1 ovo mexido + 1 pacote de leite simples.
- 1 ovo cozido + 1 peça de fruta.

8.3.3. Em treinos

Durante a semana de treinos aplicam-se as recomendações gerais de uma alimentação equilibrada. Antes dos treinos é uma boa altura para testar que tipo de alimentos a criança tolera melhor, definindo assim a melhor estratégia para o dia de jogo. No dia de jogo, mantém-se a estratégia que melhor resultou em treino.

8.4. Exemplo de “Dia alimentar”

- Pequeno-almoço:

Leite meio gordo + cereais não açucarados (aveia, *corn flakes* zero, cereais *puff* sem adição de açúcares)
+ 1 peça de fruta.

- Lanche da manhã:

1 pão integral/ mistura + queijo flamengo, queijo fresco, fiambre de aves ou ovo + 1 pacote de leite meio gordo simples.

- Almoço:

Sopa: De legumes.

Prato: Composto por legumes/salada + carne branca, peixe, atum ao natural ou ovo + arroz, massa, batata, batata-doce ou leguminosas

Sobremesa: 1 peça de fruta.

- Lanche da tarde:

Opção 1: 1 pão integral/mistura ou bolachas de arroz/milho + queijo flamengo, queijo fresco, fiambre de aves ou ovo + 1 pacote de leite meio gordo simples;

Opção 2: iogurte não açucarado + cereais não açucarados (aveia, *corn flakes* zero, cereais *puff* sem adição de açúcares) + 1 peça de fruta.

- Jantar:

Sopa: De legumes.

Prato: Composto por legumes/ salada + carne branca, peixe, atum ao natural ou ovo + arroz, massa, batata, batata-doce ou leguminosas

Sobremesa: 1 peça de fruta

Nota: As quantidades devem de ser adequadas às necessidades de cada criança individualmente, sendo benéfico o acompanhamento individual com um nutricionista, estando a Dr^a Tânia Carreira à disposição de todos os atletas. No entanto, informamos que para além das formações / workshops / palestras definidas no plano de formação anual, todas as consultas de acompanhamento serão contratualizadas com a Dr^a Tania Carreira individualmente, sendo os custos suportados pelos atletas.

8.5. Formação / workshops / Palestras

Ao longo da época, a Associação Desportiva Pastéis da Bola organizará várias ações de formação

direcionadas a atletas e a encarregados de educação/ familiares, sobre o tema da Nutrição no desporto, hábitos de vida saudável, entre outros.

9. ACOMPANHAMENTO ESCOLAR, PESSOAL E SOCIAL

9.1. Acompanhamento

Porque cada vez é mais importante a carreira dual (desporto e formação pessoal e social dos atletas), a Associação Desportiva Pastéis da Bola tem na sua estrutura, um responsável pelo acompanhamento escolar, pessoal e social de todos os nossos atletas.

Como tal, cada atleta no seu *dossier de atleta*, para além de conter a ficha de inscrição, documentos de identificação, inscrições em competição, registos clínicos e seguro, também terá uma ficha de acompanhamento escolar com a respetiva situação escolar enviada para o clube pelos encarregados de educação/ familiares que não se opuserem.

9.2. Aconselhamento

Aos atletas que evidenciarem mau aproveitamento ou dificuldades, o professor Bruno Vaz, após aprovação dos encarregados de educação/ familiares, fará uma avaliação gratuita e dará o aconselhamento que melhor se adapte à situação escolar de cada atleta.

9.3. Incentivos

Os atletas de cada escalão com melhor aproveitamento escolar serão premiados na Gala Pastéis D'Ouro com diplomas de mérito.

9.4. Protocolo

A Associação Desportiva Pastéis da Bola possui um protocolo com o centro de Estudos Explicolândia Lisboa, oferecendo aos seus atletas ou familiares do mesmo agregado 5% de desconto sobre o valor base em explicações individuais e 50% de desconto na taxa de inscrição.

10. APOSTAS E MATCH FIXING (MANIPULAÇÃO DE RESULTADOS)

10.1. Acompanhamento:

A Associação Desportiva Pastéis da Bola, tem nos seus quadros um elemento responsável pela área da Ética e Boas Práticas do clube, onde se encontra naturalmente a iniciativa de combate à manipulação de resultados, através da adoção de medidas preventivas, tais como formação/ *workshops* de sensibilização.

10.2. Regras básicas a adotar pelo atleta:

- Nunca combinar o resultado de um evento;
- Denunciar a pessoa ou pessoas que o tentarem subornar;
- Nunca apostar no seu próprio desporto.

10.3. Formação / Workshops / Palestras:

Durante a época 2025/2026, está previsto para as atletas da equipa sub19 feminina e Juvenis Iniciados uma ação de formação sobre o tema *Match Fixing* (Manipulação de Resultados).

11. INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR

11.1. Dirigentes, Treinadores, Staff e Atletas

Todos os dirigentes, treinadores, membros do *staff* e atletas do Clube devem concordar e cumprir as regras deste Manual.

A Direção da Associação Desportiva Pastéis da Bola é responsável por impor sanções, seja advertência verbal, advertência escrita, suspensão (restrição de participação em treinos, jogos ou eventos futuros por um determinado período ou indefinidamente) até à exclusão do clube, observando o que está disposto neste Manual, nos Estatutos e no Regulamento Geral Interno do Clube.

11.2. Encarregados de Educação/ Familiares

Relação com os Pais / Encarregados de Educação

A relação com os pais deve ser pessoal, e mantida quer pelo Coordenador Técnico, podendo esta ser efetuada no final dos treinos a pedido do Pai/Tutor/Encarregado de Educação do atleta ou vice-versa. Ou outra qualquer altura achada conveniente, desde que não interfira com a prática desportiva (treino ou jogo). Pode ainda ser utilizado um dos meios indicados na ficha de cadastro do atleta (telemóvel ou mail). É fundamental que o acompanhamento Clube com os Pais/Tutores/Encarregados de Educação, seja baseado numa relação aberta e constante, beneficiando com isso o Atleta, os Pais, e o Clube.

Tipos de Advertências a Encarregados de Educação/ Familiares

Todos os encarregados de educação/ familiares devem concordar e cumprir as regras deste Manual. A Direção da Associação Desportiva Pastéis da Bola é responsável por impor sanções, tais como:

- A. Advertência verbal ao encarregado de educação/ familiar;
- B. Advertência verbal ao atleta sobre o comportamento do seu encarregado de educação/ familiar;
- C. Advertência escrita ao atleta e referidos encarregados de educação/ familiar;
- D. Sanção disciplinar (suspensão) ao atleta por comportamento dos encarregados de educação/ familiar;
- E. Exclusão do atleta da Escola de Futebol AD Pastéis.

Exemplos:

INFRAÇÃO	SANÇÃO
Falar de uma maneira ofensiva para dentro do campo para os atletas e árbitros e treinadores sem ofender	A), B) ou C)

Todo e qualquer insulto a atleta, treinador, árbitro, treinadores e dirigentes bem como gestos obscenos	C) ou D)
Reincidência das infrações atrás descritas	D) ou E)
Invasão de campo e permanência na zona técnica	D) ou E)
Tentativa de agressão ou agressão consumada	E)

Todos os infratores, terão o direito a serem previamente ouvidos antes da aplicação de qualquer sanção.

12. RECRUTAMENTO E ANGARIAÇÃO

Todos os atletas inscritos na Escola de Futebol AD Pastéis assinarão o contrato de formação (modelo 2 da FPF) e realizarão exame médico desportivo, como tal estarão inscritos na Federação Portuguesa de Futebol pela AD Pastéis da Bola na época 2025/26. Por isso, todos os atletas que sejam abordados por algum clube em treinos ou jogos, ou queiram trocar de clube depois de inscritos pela AD Pastéis deverão adotar as seguintes regras:

Regras a adotar caso seja contactado por um clube através de um observador/Scout:

- Informar de imediato o Director da Entidade Formadora ou o Coordenador da Escola de Futebol;
- Informar o clube interessado que deverá entrar em contacto com a AD Pastéis através do email da AF Lisboa – adpasteis@afl.pt com o pedido de observação ou transferência.

Regras a adotar se quiser mudar de clube:

- Caso o atleta queira trocar de clube, saindo da AD Pastéis para outro clube após estar inscrito na AD Pastéis, deverá informar a AD Pastéis por escrito para o email da Escola de Futebol - escoladefutebol@adpasteis.pt e o clube de destino deverá solicitar a transferência através do pedido da carta de dispensa à AD Pastéis através do email AF Lisboa - adpasteis@afl.pt.

Em ambos os casos não haverá devolução de inscrição ou mensalidades, e o clube não entregará a carta de dispensa se todas as obrigações com o clube não estiverem liquidadas. Exemplo, caso o atleta faça um treino nesse mês, para ter acesso à carta de dispensa, terá liquidar o mês corrente.

13. SEGURO DESPORTIVO

Todos os atletas inscritos na Escola de Futebol AD Pastéis estão abrangidos pelo Seguro Desportivo da Associação de Futebol de Lisboa (Apólice AG66129977 – Atletas Amadores, Agentes Desportivos, Treinadores e Dirigentes) para a época 2025/2026 que pode ser consultado aqui: [CO-002-25-26-SEGUROS-2025-2026.pdf](#)

Será enviado por email no início da época a apólice e condições gerais a todos os encarregados de educação do seguro AFL que abrange os nossos atletas, no entanto, essa informação estará também disponível no site da Escola de Futebol em www.adpasteis.pt

ASSISTÊNCIA DENTRO E FORA DA REDE CONVENCIONADA:

- Escalões de Petiz, Traquina, Benjamim e Infantil é aplicada uma franquia pelo seguro de 100,00€ por sinistro (a ser pago pelo atleta) dentro da Rede convencionada;
- Restantes: É aplicada uma franquia pelo seguro de 150,00€ por sinistro (a ser pago pelo atleta) dentro da Rede convencionada;
- Sinistros cujo acompanhamento clínico, exames de diagnóstico, tratamentos e cirurgias não sejam feita dentro da rede de prestadores convencionada pela seguradora e por sua indicação expressa terão uma franquia de 750,00€ independentemente do escalão do atleta.

ATENÇÃO: A FRANQUIA É SEMPRE PAGA PELO ATLETA E NUNCA PELO CLUBE!

14. RECOLHA DE IMAGENS

14.1. Recolha de imagens pela Escola de Futebol AD Pastéis

A recolha de imagens do seu educando/ familiar por parte da Escola de Futebol AD Pastéis só será realizada após a sua aprovação no requerimento de inscrição.

14.2. Recolha de imagens pelos Encarregados de Educação/ Familiares

A recolha de imagens por parte dos encarregados de educação/ familiares deverá ser feita após autorização prévia da Escola de Futebol AD Pastéis.

15. HORÁRIO DA SECRETARIA

A secretaria da Escola de Futebol estará aberta às 3ª e 6ª Feiras das 19h00 às 20h00 sempre que se realizar treinos da formação, no gabinete técnico no Campo do Clube Ferroviário de Portugal. Estando aberta por marcação também às 4ª Feiras das 20h00 às 21h00.

16. COMUNICAÇÃO COM OS PAIS

A comunicação da Escola de Futebol AD Pastéis com os pais é realizada preferencialmente por email, servindo o grupo de WhatsApp como complemento. No entanto é colocado semanalmente nas redes sociais e site informação pertinente sobre o dia-a-dia da Escola de Futebol. Para que não exista confusão na informação obtida, deixamos aqui a escala de importância a ter em consideração pelos pais/encarregados de educação do mais importante ao menos importante no que diz respeito à nossa comunicação:

1º - Email - Assuntos pessoais, de grupo e gerais pormenorizados;

2º - WhatsApp - Assuntos de grupo;

3º - Redes Sociais e Site - Assuntos gerais.

17. CASOS OMISSOS

Qualquer situação não especificada neste Manual de Acolhimento e Boas Práticas será remetido para o Regulamento Geral Interno do Clube e decidido pela Direção, Coordenação Técnica e Treinador da equipa.

18. CONTATOS

Email da Escola:

escoladefutebol@adpasteis.pt

Telefone secretaria:

+351 965 821 817 (Ricardo Pereira)

+351 966 766 431 (Nuno Rodrigues)

Localização:

Campo do Ferroviário, Azinhaga dos Alfinetes,

Marvila Link da localização -

<https://g.page/adpasteis?share>

Redes sociais e site:

www.facebook.com/adpasteis

www.instagram.com/adpasteis

www.adpasteis.pt

Manual de Acolhimento e Boas Práticas
2025/2026 Associação Desportiva Pastéis da Bola

