



MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS



1. Missão, Visão e Objetivos

a. Missão

Formar atletas capazes de assumir, no seu futuro, papéis relevantes no panorama desportivo, pessoal e profissional, envolvidos no espírito competitivo, desafiante e tipicamente Atlético.

b. Visão

Ser o ponto de referência para o futebol de formação na cidade de Lisboa, assumindo posição de destaque, a nível nacional, na concepção positiva de capital humano.

c. Objetivos

- Formar atletas capazes de honrar a tradição do Atlético em todos os escalões e modalidades;
- Formar atletas com as competências técnicas e psicossociais para se tornarem profissionais de destaque a nível nacional e internacional;
- Formar cidadãos que levem para a vida as competências psicossociais adquiridas durante o processo de formação;
- Gerar receitas com direitos económicos que venham a garantir a sustentabilidade financeira e o desenvolvimento do Clube.

d. Valores

- Ambição
- Tolerância
- Liderança
- Ética
- Transparência
- Inovação
- Compromisso
- Optimismo



2. Normas de Conduta

a. Regulamento Interno

ÂMBITO DO REGULAMENTO – NORMAS GERAIS

1. O presente regulamento enquadra a atividade de todos os elementos do Atlético Clube de Portugal.
2. O presente regulamento será distribuído a todos os interessados, manifestando-se assim a vinculação por parte dos mesmos.
3. Logo que integrado no Clube, elemento é considerado vinculado ao presente regulamento e não poderá invocar desconhecimento das cláusulas nele contidas.
4. A constatação do não cumprimento pelo elemento ou pelo Clube, responsabiliza ambas as partes perante o mesmo.
5. A resolução de qualquer assunto em que o regulamento seja omissivo, cabe sempre à Direção do Clube.

CAPÍTULO I - DOS DEVERES DOS JOGADORES, STAFF, COLABORADORES E DIRIGENTES

CLÁUSULA 1ª – DEVERES GERAIS DOS ATLETAS E COLABORADORES

- a. Representar o Clube com dedicação, entusiasmo e dignidade.
- b. Demonstrar respeito por todos os agentes desportivos, quer do clube, quer de outros clubes.
- c. Ser assíduo e pontual.
- d. Utilizar as instalações de forma responsável, mantendo o estado de conservação e higiene.
- e. Cumprir rigorosamente as instruções dos serviços do Clube.

CLÁUSULA 2ª - EM RELAÇÃO A VIOLÊNCIA

- a. Não praticar qualquer tipo de violência verbal, como gozar, insultar ou ameaçar.
- b. Não praticar qualquer tipo de violência social, como excluir ou ignorar.
- c. Não praticar qualquer tipo de violência física, como pontapear, esmurrar ou outro tipo de contacto físico não desejado.
- d. Reportar quaisquer incidentes verificados juntos dos responsáveis técnicos e da Direção do Clube.



CLÁUSULA 3ª - EM RELAÇÃO A DISCRIMINAÇÃO

- a. Respeitar todo e qualquer elemento, independentemente do seu sexo, raça, religião, idade ou orientação sexual.
- b. Condenar e reportar quaisquer tipos de discriminação verificados no Clube.

CLÁUSULA 4ª - EM RELAÇÃO A APOSTAS E MATCH-FIXING

- a. Nunca aceitar combinar um resultado, negando imediatamente ofertas de prendas, dinheiro ou outro apoio.
- b. Nunca assegurar a ocorrência de um determinado evento que possa ser passível de figurar numa aposta.
- c. Nunca dar instruções ou encorajar alguém a apostar nos jogos em que participa.
- d. Nunca partilhar ou discutir informações confidenciais com pessoas de fora do clube.
- e. Nunca apostar nos seus próprios jogos ou competições.
- f. Evitar vícios ou o acumular de dívidas que poderão ser o gatilho à corrupção por match-fixing.
- g. Procurar as regras de integridade e informar-se sobre as instituições que poderão ajudar, em caso de abordagem.
- h. Reportar às entidades competentes quaisquer situações suspeitas.

CAPÍTULO II - DOS DIREITOS DOS JOGADORES, STAFF, COLABORADORES E DIRIGENTES

CLÁUSULA 5ª - DIREITOS GERAIS DOS ATLETAS E COLABORADORES

- a. Ser tratado com respeito por parte de todos os elementos do Clube
- b. Ser reconhecido e valorizado pelos méritos alcançados ao serviço do Clube
- c. Possuir as condições mínimas necessárias para a prática das suas funções
- d. Reclamar sobre qualquer assunto que entenda que não está correcto junto de qualquer membro da Direção
- e. Possuir acompanhamento médico, sempre que necessário, por força de acidentes ou doenças contraídas ao serviço do Clube

CAPÍTULO III - DOS DEVERES DOS JOGADORES E EQUIPAS TÉCNICAS EM TREINO E JOGO

CLÁUSULA 6ª - DEVERES GERAIS DOS JOGADORES E EQUIPAS TÉCNICAS

- a. Não representar outro Clube em qualquer modalidade desportiva nem participar em treinos ou torneios, sem prévio consentimento do Clube
- b. Não frequentar e de algum modo evitar que colegas frequentem locais que, pela sua natureza, prejudiquem o nível da sua condição físico-atlética
- c. Zelar pelos equipamentos e material que lhes são distribuídos e primar pela sua utilização



CLÁUSULA 7ª - NOS JOGOS

- a. Comparecer pontualmente às concentrações
- b. Acatar, em todas as circunstâncias, as decisões dos árbitros e seus auxiliares, não utilizando palavras ou praticando quaisquer atitudes de desagrado com os mesmos
- c. Respeitar os companheiros, adversários, massa associativa e público em geral, tendo sempre presente que não há desporto sem boa conduta cívica
- d. Cumprir as instruções e determinações dos organismos desportivos, da Direção, do Departamento, dos Técnicos e dos Capitães da Equipa.

CLÁUSULA 8ª - NOS TREINOS

- a. Comparecer pontualmente aos treinos, os atrasos terão de ser justificados
- b. Encontrarem-se devidamente equipados na cabina à hora indicada para o início dos treinos
- c. Apresentar justificação sempre que o jogador falte ao treino, sem ter sido dispensado
- d. São consideradas faltas aos treinos:
 - 1. A ausência no treino, sem justificação aceite pelo Coordenador da Equipa
 - 2. Sempre que, por qualquer procedimento incorrecto, o jogador seja impedido de treinar
 - 3. Seja mandado sair do campo pela Equipa Técnica
 - 4. Sempre que qualquer jogador se encontre suspenso pelo Departamento
- e. Informar o Departamento, no início da época, quanto a eventuais dificuldades no cumprimento do programa de treinos, para que sejam encontradas as soluções convenientes
- f. Quaisquer possíveis alterações ao programa de treinos que sejam convenientes no decorrer da época são da competência do Treinador

CLÁUSULA 9ª – PROCEDIMENTO NAS CONVOCATÓRIAS

- a. As convocatórias para os jogos serão afixadas na cabina após o último treino da semana, em documento próprio
- b. O documento deverá ser assinado pelos jogadores que constarem da convocação, pelo Treinador, e pelo Director responsável que procederá à sua recolha
- c. Todos os jogadores deverão ler a convocatória com a máxima atenção, porque não se aceitarão faltas baseadas no desconhecimento do conteúdo da mesma
- d. Todos os jogadores não convocados, deverão comparecer em todos os jogos realizados em casa

CLÁUSULA 10ª - PROCEDIMENTO NAS CONCENTRAÇÕES

- a. A concentração ocorre normalmente no próprio dia do jogo, encontrando-se a data e a hora referenciada na convocatória
- b. Nas vésperas dos dias de treino e dos jogos para os quais esteja convocado é obrigatório recolher a casa antes da 0h00



- c. Só excepcionalmente serão considerados casos de dispensa das concentrações, tendo estes que ser analisados pelo Treinador e Director
- d. São proibidos durante as concentrações quaisquer jogos ilícitos susceptíveis de corromperem as relações de boa amizade que devem existir entre todos os componentes da comitiva
- e. Após a concentração da equipa na cabine para a preparação do jogo e até ao final do mesmo é proibida a utilização de telemóveis para comunicações com o exterior, podendo ser utilizado o contacto do Director do Departamento para alguma emergência

CLÁUSULA 11ª - NOS TRANSPORTES E DESLOCAÇÕES

- a. Nas deslocações, os jogadores serão transportados em autocarro ou carrinhas do Clube, ou em casos pontuais, em conformidade com o que for deliberado pelo Departamento
- b. Os atletas, treinadores e demais colaboradores devem seguir as seguintes normas durante o transporte para treinos e jogos:
 - 1. Acatar as ordens do motorista, sendo que este está autorizado a não prosseguir viagem até que o comportamento solicitado ocorra
 - 2. Zelar pela própria segurança e dos demais passageiros, respeitando as normas nacionais de trânsito
 - 3. Zelar pela limpeza e conservação dos veículos
 - 4. Os motoristas devem comunicar ao Director responsável qualquer comportamento inadequado durante o transporte

CAPÍTULO IV – DOS DIREITOS E DEVERES DOS PAIS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

CLÁUSULA 12ª - DEVERES GERAIS DOS PAIS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

- a. Comportar-se sempre de forma educada e ética em relação a todos os elementos, tanto do clube quanto dos adversários, o mesmo em relação aos árbitros, demais atletas e público em geral
- b. Desvios de conduta dos pais são passíveis de representar sanções, extensíveis aos seus filhos, conforme consta no Quadro Disciplinar
- c. Manter actualizado o pagamento das mensalidades do seu educando
- d. Não perturbar ou interferir o desenvolvimento das atividades, sejam treinos ou jogos

CLÁUSULA 13ª - DIREITOS GERAIS DOS PAIS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

- a. Aceder às instalações e assistir às atividades do seu educando
- b. Ser informados de quaisquer alterações ao normal funcionamento das atividades do Clube
- c. Ser esclarecido sobre quaisquer dúvidas que tenha junto do Coordenador responsável



b. Quadro Disciplinar

Faltas	Sanções	Reincidência	2ª Reincidência
LEVE	advertência	advertência	suspensão
MODERADA	advertência	suspensão ou multa	suspensão
GRAVE	suspensão	suspensão	exclusão
GRAVÍSSIMA	exclusão		

Tipo de Falta	Enquadramento
Atrasos e faltas em treinos sem justificação	FALTA LEVE
Atrasos em jogos sem justificação	FALTA MODERADA
Fraco desempenho escolar	FALTA MODERADA
Comportamento inapropriado dos pais / encarregados pela educação	FALTA MODERADA
Comportamento inadequado em treinos e jogos	FALTA MODERADA
Ofensas à honra de atletas e colaboradores do clube por parte de pais e/ou atletas	FALTA GRAVE
Mau comportamento escolar e nos transportes	FALTA GRAVE
Falta em jogos sem justificação	FALTA GRAVE
Apostas e match-fixing	FALTA GRAVÍSSIMA



3. Acompanhamento Escolar

- a. Os atletas devem em idade escolar, com exceção única àqueles que já tiverem concluído o ensino secundário, frequentar um estabelecimento de ensino básico ou secundário e cumprir a assiduidade mínima exigida
- b. Os treinadores de cada grupo deverão estar atentos ao rendimento escolar dos seus atletas. Devem acompanhar o rendimento dos mesmos da forma mais regular possível, em especial no caso dos alunos que manifestem maiores dificuldades
- c. Os atletas devem informar o Clube dos resultados das suas avaliações escolares no final de cada período letivo
- d. Os atletas devem respeitar as normas da escola, mantendo um comportamento de respeito, integridade e ética perante colegas, professores e demais colaboradores

4. Acompanhamento Médico

- a. Todos os atletas do Clube têm à sua disposição os serviços do departamento clínico com os meios necessários para a prevenção, proteção, tratamento e recuperação de acidentes e lesões contraídas ao serviço do clube.
- b. Todos os treinos terão em permanência um elemento do departamento clínico a acompanhar as várias equipas garantindo a prestação de primeiros-socorros e, se necessário, a utilização de Desfibrilhador Automático Externo (DAE).
- c. Em caso de lesão de um atleta, em contexto de treino ou jogo, ou perante a necessidade de evacuação deverá ser respeitado o Procedimento de Emergência definido pelo Atlético CP. O mesmo encontra-se afixado em todo o Complexo da Tapadinha e deverá ser do conhecimento de todas as partes: atletas, staff e encarregados de educação.





PROCEDIMENTO DE EMERGÊNCIA

Prática Desportiva

O COMPLEXO DISPÕE DE DESFIBRILHADOR AUTOMÁTICO EXTERNO (DAE)

Vítima
INCONSCIENTE

Vítima
RESPIRA

Vítima
NÃO RESPIRA

• Ligar 112
• Colocar vítima em **POSIÇÃO LATERAL**, **SEGURANÇA** e **PERMEABILIZAR VIA AÉREA**

• Ligar 112
• Iniciar **SUORTE BÁSICO DE VIDA** e utilizar **DAE**

Vítima
CONSCIENTE

Triagem por **DPTO. CLÍNICO**

LESÃO LIGEIRA
• Acompanhamento pelo Dpto. Clínico

LESÃO MODERADA/GRAVE
• Encaminhamento para solução externa (se necessário, ligar 112)



ATLÉTICO CP
213 637 986 / 213 647 791
Estádio da Tapadinha
Rua Prof. Vieira Natividade
1300 – 604 Lisboa

EM CASO DE EMERGÊNCIA
112
(Médica e Policial)

OUTROS CONTATOS
Bombeiros: 913 367 239 (BV Ajuda)
Polícia: 213 619 628 (Calvário)
Proteção Civil: 808 230 000 (CM Lisboa)
Linha SNS24: 808 24 24 24



PROCEDIMENTO DE EMERGÊNCIA

Evacuação de Espaços

- 1) Em caso de sinal sonoro diferenciado ou indicação do responsável, todos os presentes nas instalações devem dirigir-se ao Ponto de Encontro (Ponto 1) através das saídas dos respetivos campos;
- 2) Em caso de evacuação, o trânsito no Ponto 1 deve ser imediatamente interrompido, de forma a poder receber os evacuados em segurança;
- 3) Em caso de receção de ambulâncias ou outros veículos de emergência, estes deverão estacionar no Ponto 5, sendo que este deve estar desimpedido em dias de evento.



Ponto 1 – Ponto de Encontro **Ponto 3** – Saída Campo n.º 2

Ponto 2 – Saída Campo Principal **Ponto 4** – Saída Pavilhão

Ponto 5 – Estacionamento de Ambulâncias e veículos de Emergência

ATLÉTICO CP
213 637 986 / 213 647 791
Estádio da Tapadinha
Rua Prof. Vieira Natividade
1300 – 604 Lisboa

EM CASO DE EMERGÊNCIA
112
(Médica e Policial)

OUTROS CONTATOS
Bombeiros: 913 367 239 (BV Ajuda)
Polícia: 213 619 628 (Calvário)
Proteção Civil: 808 230 000 (CM Lisboa)
Linha SNS24: 808 24 24 24

- d. É dever de todos os jogadores, em caso de lesão recente, apresentarem-se junto do departamento clínico do clube – no dia e hora determinado pelo seu responsável – de modo a realizar a respectiva avaliação e definir o plano individual de recuperação da mesma. No caso do atleta ser menor de idade, será igualmente requerida a presença do seu encarregado de educação.
- e. Após a elaboração do plano individual de mitigação de lesão, concebido e supervisionado por um elemento do departamento clínico do Atlético CP (ou outro por este designado), poderá então o atleta iniciar a sua recuperação. O Atlético Clube de Portugal não se responsabilizará perante a execução de planos de recuperação que não tenham o aval do seu departamento clínico.



5. Recomendações de Alimentação e Nutrição

Os atletas em idade de crescimento devem ter atenção especial à alimentação para garantir o desenvolvimento adequado em conjunto com uma performance desportiva satisfatória.

Dicas de uma boa alimentação:

- Mastigar calmamente
- Manter o prato colorido, garantindo a inclusão de alimentos fornecedores de nutrientes:
 - Hidratos de carbono (massas, arroz, batata)
 - Proteínas (carnes, peixes, ovos)
 - Gordura (azeite em moderação)
 - Vitaminas (hortícolas e leguminosas)
- Variar os alimentos e o tipo de confecção culinária (excluir frituras)
- Tentar optar por versões de alimentos com menor teor de gordura e açúcar, além de maior teor de fibra (ex: leite magro ou meio gordo, pão de mistura)
- Beber água com frequência, tentando atingir 1,5 a 2 litros por dia, sem contar a água ingerida durante o treino
- Evitar refrigerantes, doces, cereais açucarados, pastelarias e folhados, podendo ser comidos em moderação depois do jogo semanal.

A ida às comprar também é um momento bastante importante na alimentação saudável. O 'decodificador de rótulos' representado abaixo é uma ótima ferramenta nessas situações.

DESCODIFICADOR DE RÓTULOS					DESCODIFICADOR DE RÓTULOS				
ALIMENTOS por 100g					BEBIDAS por 100ml				
	Gordura (Lípidos)	Gordura SATURADA	Açúcares	Sal		Gordura (Lípidos)	Gordura SATURADA	Açúcares	Sal
ALTO	mais de 17,5g	mais de 5g	mais de 22,5g	mais de 1,5g	ALTO	mais de 8,75g	mais de 2,5g	mais de 11,25g	mais de 0,75g
MÉDIO	entre 3 e 17,5g	entre 1,5 e 5g	entre 5 e 22,5g	entre 0,3 e 1,5g	MÉDIO	entre 1,5 e 8,75g	entre 0,75 e 2,5g	entre 2,5 e 11,25g	entre 0,3 e 0,75g
BAIXO	3g ou menos	1,5g ou menos	5g ou menos	0,3g ou menos	BAIXO	1,5g ou menos	0,75g ou menos	2,5g ou menos	0,3g ou menos

É ainda relevante acompanhar o crescimento da criança, podendo recorrer aos percentis de crescimento desenvolvidos pela Organização Mundial de Saúde.