



# **MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS**

**GRUPO DESPORTIVO DE BENAVENTE**

**ÉPOCA 2025/2026**

## Introdução

O presente Manual tem como objetivo principal orientar todos os intervenientes do Departamento de Futebol de Formação do Grupo Desportivo de Benavente – incluindo atletas, encarregados de educação, treinadores, diretores, elementos do departamento médico e demais colaboradores – sobre as normas, procedimentos e boas práticas essenciais para o bom funcionamento da época desportiva.

O manual reflete os princípios e valores do Clube, bem como a sua identidade e missão no desenvolvimento integral dos atletas. Acreditamos que a formação de jovens futebolistas vai muito além da dimensão técnica e tática; ela abrange igualmente aspetos físicos, psicológicos, sociais e éticos, promovendo a construção de cidadãos responsáveis, disciplinados e resilientes.

O percurso formativo dos nossos atletas está estruturado em etapas específicas, adaptadas à idade e às características de cada escalão, com o objetivo de maximizar o desenvolvimento individual e coletivo. Este documento define regras claras, rotinas de treino, condutas esperadas, critérios de avaliação e estratégias de acompanhamento, assegurando que todos os envolvidos compreendam o papel que desempenham no sucesso do projeto formativo.

Desta forma, o Manual funciona como um guia prático e orientador, garantindo a coerência e a qualidade do trabalho desenvolvido em todos os níveis do Clube, reforçando a importância da colaboração entre atletas, técnicos, famílias e demais colaboradores, numa perspetiva de crescimento contínuo e sustentável do futebol de formação do Grupo Desportivo de Benavente.

Manual de Acolhimento e Boas Práticas  
Grupo Desportivo de Benavente  
Época 2025/2026

## Índice

Introdução .....	2
O Clube .....	5
Missão .....	5
Visão .....	6
Valores.....	6
Objetivos.....	7
Os Atletas.....	7
O Treinador.....	7
Organograma Grupo Desportivo de Benavente .....	8
Instalações.....	9
Normas de Conduta .....	9
Ética Desporto e Integridade.....	9
Plano Nacional de Ética no Desporto .....	9
Integridade no Futebol .....	10
Treino e Competição .....	11
Utilização de Transportes.....	12
Pais e Encarregados de Educação .....	12
Colaboração dos Pais, Encarregados de Educação ou Acompanhantes dos Atletas .....	13
Acompanhamento Médico Desportivo.....	13
Procedimentos em caso de lesão .....	14
Plano de Emergência Médica .....	14
Plano de Evacuação Médica .....	15
Mapa de Localização de DAE e Circuito de Evacuação .....	16
.....	17
Contactos em caso de emergência:.....	17
Plano Alimentar .....	18
Hidratação .....	20
Acompanhamento Escolar .....	21
Infrações e Quadro Disciplinar .....	21
Acompanhamento Pessoal e Social .....	23

Manual de Acolhimento e Boas Práticas  
Grupo Desportivo de Benavente  
Época 2025/2026

Inscrições Renovações e Equipamentos .....	24
Casos Omissos .....	25
Política de Privacidade e Proteção de Dados.....	25
Disponibilização/Publicação do Manual .....	25
Contactos Oficiais .....	25

## O Clube

O Grupo Desportivo de Benavente, foi fundado no ano de 1950, e durante a sua história marcou presença durante vários anos nas primeiras divisões a nível distrital tendo como marco histórico a presença na 3ª divisão nacional na época 1991/1992. Na época transata, 1990/1991 o Grupo Desportivo de Benavente foi vencedor do campeonato distrital da 1ª divisão da Associação de Futebol de Santarém sendo coroado também vencedor da Taça do Ribatejo.

O Grupo Desportivo de Benavente tem à sua disposição dois campos para a prática desportiva, o Campo Portas do Sol onde consta um campo de futebol 11 (relvado sintético) utilizado pelas nossas equipas de competição futebol de 7 e 9 (Benjamins e Infantis) e futebol de 11 (Iniciados, Juvenis e Juniores), nas mesmas instalações consta ainda 2 campos de futebol de 5 (relvado sintético) utilizados pela nossa formação lúdica (Petizes e Traquinas). O Grupo Desportivo de Benavente tem também disponível o Complexo Desportivo dos Camarinhais (Campo de futebol 11, de relva sintética) que é utilizado pelas nossas equipas de competição de futebol de 7 (Benjamins e Infantis) e também pelas nossas equipas de competição de futebol de 11 (Iniciados, Juvenis e Juniores).

O Grupo Desportivo de Benavente sendo uma referência a nível distrital, tem como principal objetivo a formação dos seus atletas e a integração dos mesmos na sua equipa sénior.

## Missão

O Grupo Desportivo de Benavente tem como principal missão a formação integral de jovens atletas dotando-os de competências que permitam ingressar nas equipas seniores do clube, alicerçando a sua formação na aquisição de atitudes, valores e comportamentos que contribuam cumulativamente, para além da sua formação desportiva, para a sua formação pessoal e social.

O Grupo Desportivo de Benavente pretende ainda promover o interesse de crianças e jovens para a prática do futebol independentemente das suas capacidades, promovendo o ensino do futebol por técnicos qualificados através de uma metodologia própria permitindo um desenvolvimento completo em todos os atletas.

## Visão

O Grupo Desportivo de Benavente pretende ser uma referência na formação desportiva no distrito de Santarém através de um forte empenho no alcance da máxima qualidade quer pelas metodologias utilizadas, pelo nível dos recursos humanos assim como pelo nível das infraestruturas de apoio.

## Valores

Os valores que orientam a visão e a missão do Grupo Desportivo de Benavente assentam em princípios sólidos e intemporais. A **excelência**, traduzida na procura constante de fazer sempre mais e melhor, guia a nossa atuação quotidiana. A **competência**, refletida no saber estar, saber fazer e saber ser, assegura que cada ação é realizada com profissionalismo e rigor. A **credibilidade** e a **confiança**, sustentadas na seriedade dos atos e na prática de atitudes transparentes, lícitas e verdadeiras, constituem a base da relação com atletas, famílias e comunidade. A **integridade**, entendida como a prática permanente de uma conduta reta, honrada e educada, garante que os nossos comportamentos são coerentes com os princípios que defendemos. O **espírito de equipa**, pilar fundamental da nossa identidade, valoriza a entreaajuda e a cooperação, reconhecendo que o todo é sempre maior do que a soma das partes.

Acrescem a estes princípios o **compromisso social**, expresso no desenvolvimento de projetos e iniciativas orientados para a comunidade; o **respeito**, enquanto base das relações humanas e desportivas, assegurando um ambiente saudável e inclusivo; a **resiliência**, que nos permite enfrentar dificuldades e ultrapassar obstáculos com determinação; e a **ambição**, motor que impulsiona atletas, treinadores e dirigentes a perseguirem constantemente novos patamares de desempenho e superação.

## Objetivos

Os objetivos do Grupo Desportivo de Benavente passam por formar, desenvolver e projetar jovens jogadores, criando condições para que possam, no futuro, integrar a equipa sénior do Clube.

Pretende-se promover um crescimento sustentado de todos os atletas, abrangendo as vertentes técnica, tática, física e psicológica, assegurando a sua evolução de forma equilibrada.

Paralelamente, o Clube estabelece como objetivo garantir que cada jovem atleta percorra um processo harmonioso de desenvolvimento pessoal e social, que o prepare não apenas para o desempenho desportivo, mas também para uma vida autónoma e uma cidadania plena.

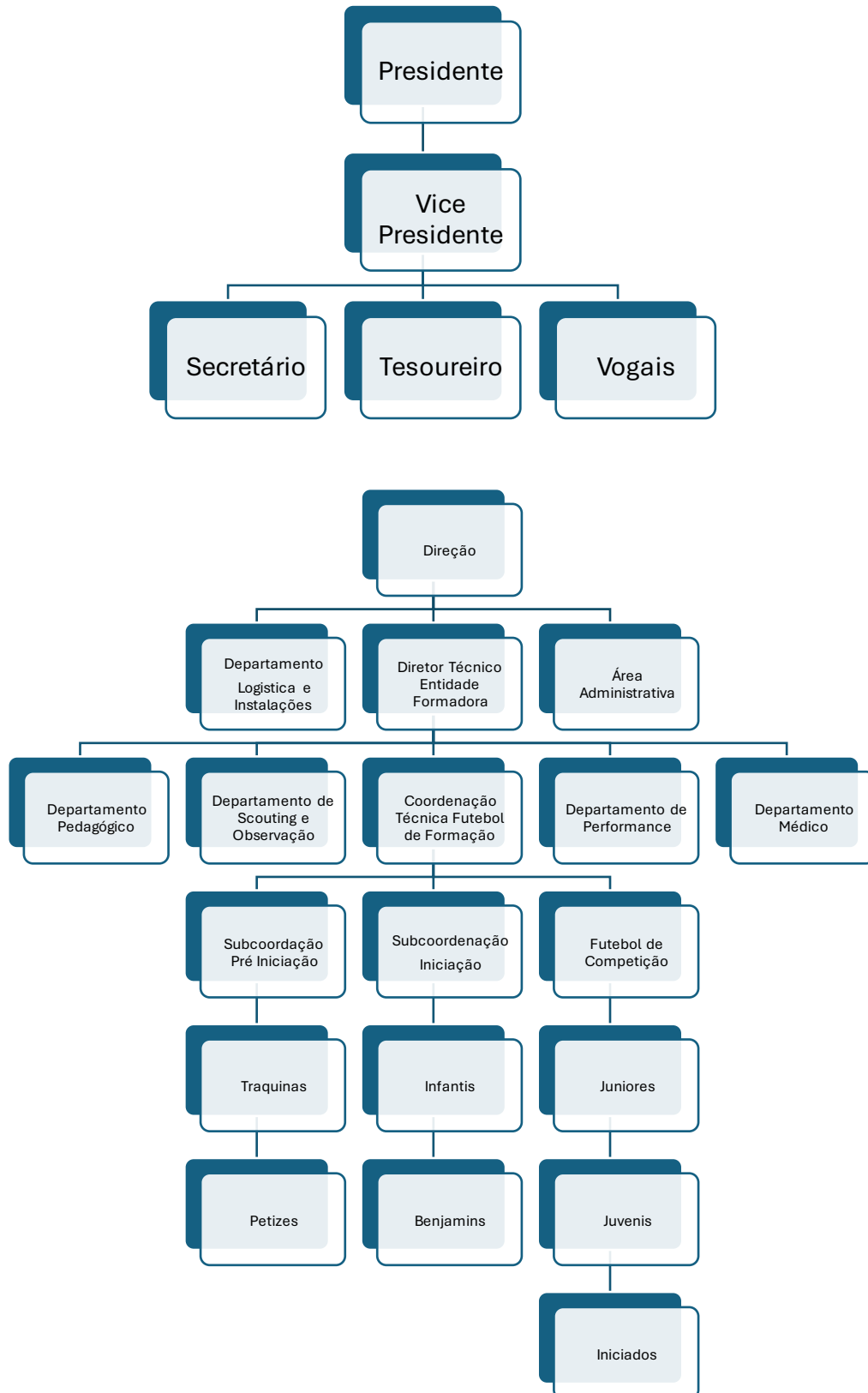
## Os Atletas

O jogador do Grupo Desportivo de Benavente deve identificar-se plenamente com o clube que representa, encarando cada treino e competição com uma oportunidade para superar desafios e ultrapassar obstáculos, numa perspetiva constante de superação pessoal e coletiva. Todos os atletas têm o dever de respeitar a instituição em toda a sua dimensão, comprometendo-se a treinar e competir sempre com o propósito de evoluir e melhorar continuamente o seu rendimento.

## O Treinador

O treinador do Grupo Desportivo de Benavente deve pautar a sua atuação por um elevado sentido de responsabilidade e compromisso institucional, exercendo a sua função com entusiasmo, ambição e total alinhamento com os modelos de jogo e de treino definidos pelo clube. A sua missão passa por potenciar ao máximo as capacidades de cada atleta, valorizando e respeitando a sua singularidade enquanto indivíduo. Para além da vertente técnica e desportiva, é igualmente fundamental que o treinador mantenha uma conduta exemplar, tanto no contexto social como no desportivo.

## Organograma Grupo Desportivo de Benavente





## Instalações

O Grupo Desportivo de Benavente dispõe atualmente de duas infraestruturas principais para a prática desportiva.

O Campo Portas do Sol, com capacidade para 150 pessoas, integra um campo de futebol de 11 em relvado sintético, utilizado pelas equipas de competição de futebol de 7 e 9 (Benjamins e Infantis) e de futebol de 11 (Iniciados, Juvenis e Juniores). No mesmo espaço encontram-se ainda dois campos de futebol de 5 em relvado sintético, destinados à prática lúdica das camadas mais jovens (Petizes e Traquinas). Como estruturas de apoio, este complexo dispõe de quatro balneários para atletas, um balneário para equipa de arbitragem, lavandaria, gabinete médico, museu, sala de coordenação e sala de reuniões.

O Clube conta também com o Complexo Desportivo dos Camarinhais, que inclui um campo de futebol de 11 em relva sintética, utilizado igualmente pelas equipas de competição de futebol de 7 (Benjamins e Infantis) e de futebol de 11 (Iniciados, Juvenis e Juniores). Este espaço dispõe de diversas estruturas de apoio, entre as quais se destacam os balneários para atletas e equipas de arbitragem, salas para armazenamento de equipamento desportivo, posto médico, arrecadação para roupas e materiais, gabinete de coordenação técnica e sala de reuniões.

## Normas de Conduta

### Ética Desporto e Integridade

A integridade no desporto e a ética desportiva constituem princípios fundamentais que orientam toda a atuação do Grupo Desportivo de Benavente, sendo padrões de conduta transversais a toda a organização.

Acreditamos que o comportamento gera comportamento, pelo que incentivamos atletas, dirigentes, treinadores, staff e encarregados de educação a adotarem posturas que sirvam de exemplo. Valorizamos a lealdade, o respeito pelo próximo, a aceitação das diferenças e a promoção da igualdade e da diversidade, assegurando assim um ambiente saudável, inclusivo e verdadeiramente formativo.

### Plano Nacional de Ética no Desporto

A ética desportiva assenta em valores que orientam a prática e a vivência do desporto. Pela sua natureza, o desporto constitui um espaço privilegiado para o exercício, a aprendizagem e o desenvolvimento de valores pessoais e sociais, que,

quando interiorizados, são facilmente transpostos para o quotidiano de cada indivíduo.

Para além de um conjunto de valores comuns a todos os cidadãos, existem valores que são intrinsecamente associados à prática desportiva, entre os quais se destacam: o respeito pelas regras, pelos adversários e pelas equipas de arbitragem; o fair play ou jogo limpo; a tolerância; a amizade; a verdade; a aceitação dos resultados; o reconhecimento da dignidade da pessoa humana; o saber ser e estar; a persistência; a disciplina; a socialização; a promoção de hábitos de vida saudável; a interajuda; a responsabilidade; a honestidade; a humildade; a lealdade; o respeito pelo corpo; a imparcialidade; a cooperação e a defesa da inclusão social em todas as suas vertentes.

De acordo com o Código de Ética Desportiva, destacam-se três dimensões fundamentais:

- Ética Desportiva
- Educação pelo Desporto
- Fair Play

O documento completo poderá ser consultado em:

[http://www.pned.pt/media/25518/codigoetica\\_web.pdf](http://www.pned.pt/media/25518/codigoetica_web.pdf)

## Integridade no Futebol

### *Joga Limpo e Apenas no Campo*

No desporto, a integridade e a honestidade são valores essenciais. Por isso, todos os atletas devem reconhecer, rejeitar, reportar e agir com transparência em situações de tentativa de manipulação de resultados:

- **Reconhece:** Não te deixes influenciar por quem faça promessas, ofereça dinheiro ou outros presentes para viciar um jogo ou resultado.
- **Rejeita:** Não aceites combinar resultados nem apostar no teu próprio jogo, competição ou desporto. Não permitas que ninguém aposte por ti. Diz sempre não!
- **Reporta:** Se alguém tentar combinar um resultado, oferecer dinheiro em troca de favores ou informações confidenciais, denuncia de imediato através do portal [integridade.fpf.pt](http://integridade.fpf.pt).

- **Sê transparente:** Joga sempre com honestidade. Nunca combines resultados ou jogos. O futebol deve ser praticado num espírito de justiça, respeito e fair play.

## Treino e Competição

O treino e a competição iniciam-se no momento de entrada nas instalações desportivas e terminam após a saída das mesmas. Todos os intervenientes devem cumprir as seguintes normas:

1. **Assiduidade e pontualidade:** Ser presente e cumprir rigorosamente os horários estabelecidos.
2. **Equipamento adequado:** Apresentar-se devidamente equipado 10 minutos antes do início do treino ou jogo. Estar pronto para treinar 5 minutos antes do horário definido.
3. **Segurança e integridade pessoal:** Não é permitido o uso de adereços (brincos, pulseiras) durante treinos ou jogos, garantindo a tua segurança e a dos colegas.
4. **Material desportivo:** Os atletas são responsáveis pelo material de treino/jogo que utilizam, incluindo o transporte até ao local.
5. **Proibição de entrada não autorizada:** Não é permitida a entrada nos campos sem autorização dos treinadores.
6. **Comunicação de ausência:** Sempre que não possas comparecer ao treino ou jogo, por lesão, doença ou outro motivo, deves informar o treinador com a máxima antecedência possível.
7. **Concentração no dia do jogo:** No dia da competição, deves chegar ao local à hora marcada e cumprir rigorosamente a concentração estabelecida.
8. **Comportamento e respeito:** Não serão tolerados atos de indisciplina para com colegas, adversários, treinadores ou árbitros. Todos devem respeitar permanentemente todas as pessoas envolvidas nas atividades.
9. **Atitude de suplente:** Se fores suplente, deves respeitar a decisão do treinador, apoiar os colegas e manter-te pronto para entrar em jogo a qualquer momento.
10. **Evitar valores e objetos pessoais:** Evitar trazer dinheiro ou objetos de valor para treinos e jogos.

## Utilização de Transportes

A utilização dos transportes ao serviço do Grupo Desportivo de Benavente, sejam próprios ou alugados, deve obedecer às seguintes normas:

1. **Pontualidade e comunicação:** Respeitar os horários definidos e avisar o responsável em caso de alteração ou imprevisto.
2. **Respeito pelos motoristas:** Tratar os motoristas com cortesia e consideração em todas as circunstâncias.
3. **Conduta no transporte:** É proibido comer ou beber sem autorização do motorista ou do responsável do Clube. Deve manter-se o bom estado de conservação e limpeza do veículo.
4. **Segurança:** É obrigatório o uso de cinto de segurança, em conformidade com as normas do Código da Estrada.

## Pais e Encarregados de Educação

O objetivo destas normas de conduta é promover a melhoria dos aspetos comunicacionais e relacionais, contribuindo para um melhor entendimento entre atletas, treinadores, dirigentes, encarregados de educação, pessoal administrativo e todos os que estão ligados ao Grupo Desportivo de Benavente.

Para tal, apresentamos um conjunto de orientações que devem ser apreendidas e aplicadas pelos Encarregados de Educação:

1. **Apoio e acompanhamento:** Incentivar e acompanhar os filhos sempre que possível nas atividades desportivas (treinos e jogos), sem pressionar ou interferir nas tarefas dos atletas, treinadores e árbitros.
2. **Equilíbrio de vida:** Promover um estilo de vida equilibrado, conciliando desporto, educação, cultura e outros interesses do filho.
3. **Valorização do esforço:** Reconhecer e elogiar o empenho e os progressos obtidos, mesmo que pequenos, valorizando o esforço acima do resultado competitivo.
4. **Respeito pelas regras e espírito desportivo:** Incentivar o filho a respeitar as regras, o fair play e o espírito desportivo, sem atribuir excessiva importância aos resultados obtidos, positivos ou negativos.

5. **Ambiente de convívio e união:** Fomentar um clima de convívio e cooperação com outros encarregados de educação, incentivando o espírito de grupo e o reforço da equipa como um todo.
6. **Evitar pressões desnecessárias:** Não pressionar o filho quanto a ganhar, perder ou marcar golos, respeitando o desenvolvimento e a experiência de aprendizagem do atleta.

## Colaboração dos Pais, Encarregados de Educação ou Acompanhantes dos Atletas

Os Encarregados de Educação devem observar as seguintes normas de conduta em relação à participação dos atletas nas atividades do Grupo Desportivo de Benavente:

1. **Pontualidade e transporte:** Sempre que possível, levar e ir buscar os filhos aos treinos e transportá-los para os jogos, cumprindo rigorosamente os horários estabelecidos.
2. **Contato com o treinador:** Questões a colocar ao treinador devem ser realizadas antes ou após o treino ou jogo, nunca durante a atividade.
3. **Esclarecimentos técnicos:** Dúvidas de carácter técnico devem ser dirigidas à coordenação.
4. **Esclarecimentos administrativos:** Questões de natureza burocrática ou organizativa devem ser encaminhadas ao administrativo ou diretor responsável.
5. **Comunicação de ausências:** Sempre que o atleta não puder comparecer ao treino ou jogo, por lesão, doença ou outro motivo, o treinador deve ser informado com a maior antecedência possível.

## Acompanhamento Médico Desportivo

O Grupo Desportivo de Benavente disponibiliza aos seus praticantes todos os recursos necessários para a prevenção, proteção, tratamento e recuperação em caso de acidente ou lesão. O programa de prevenção de acidentes e lesões desportivas, aliado ao seguro desportivo, constitui um instrumento de suporte integral oferecido aos atletas. Este programa engloba um conjunto de ações educativas e preventivas, desenvolvidas no âmbito das atividades do Clube, com o objetivo de promover a segurança e reduzir o risco de ocorrência de lesões.

O Departamento Médico do Clube presta serviço tanto aos atletas como aos treinadores, com a missão de salvaguardar prioritariamente a saúde de todos os praticantes. Todas as situações de natureza clínica devem ser comunicadas imediatamente ao departamento, de forma que, em colaboração com médicos e massagistas, seja definido o procedimento mais adequado a seguir.

## Procedimentos em caso de lesão

### TREINOS:

- A primeira intervenção em caso de lesão será sempre realizada pelo diretor ou treinador, que contactará imediatamente o massagista de serviço. Haverá sempre um profissional do departamento médico presente durante todos os treinos dos diferentes escalões.

### JOGOS:

- Jogos em casa (todos os escalões): O acompanhamento médico será assegurado por um massagista do clube, que avaliará a situação e decidirá o procedimento mais adequado para garantir o bem-estar do atleta.
- Jogos fora de casa: O apoio médico será, habitualmente, prestado pela equipa anfitriã. Exceção fazem os escalões de Iniciados, Juvenis e Juniores, que serão acompanhados por um massagista do clube.

## Plano de Emergência Médica

### Protocolo de Emergência e Evacuação de Atletas *Complexo Desportivo dos Camarinhais e Portas do Sol*

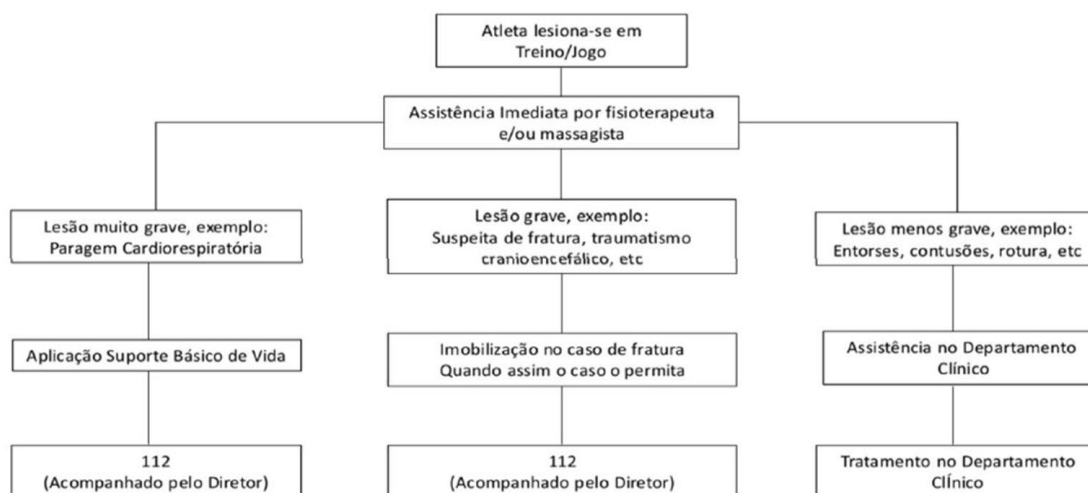
Procedimento em caso de emergência dentro do campo:

1. Primeira intervenção: Um dos técnicos da equipa realiza a avaliação inicial para determinar a gravidade da situação.
2. Solicitação de apoio clínico: Em caso de gravidade, deve ser imediatamente acionado um dos responsáveis clínicos do clube.
3. Intervenção clínica: O responsável clínico efetua a intervenção necessária.
4. Transporte: O atleta é conduzido para o Gabinete Clínico do Clube para avaliação e acompanhamento adicional.
5. Contactar serviços de emergência: Se a situação se apresentar grave, os serviços de emergência devem ser acionados sem demora.

#### Casos específicos:

- Situações traumáticas: Contactar a clínica médica para acompanhamento do atleta e, se necessário, comunicar o sinistro ao seguro para tratamento especializado.
- Paragem cardíaca: Um elemento do clube com formação em suporte de vida deve intervir de imediato, seguindo o protocolo definido para este tipo de emergência.
- Fraturas: Não movimentar o atleta; imobilizar e contactar imediatamente os serviços de emergência.
- Acidente sem presença do Encarregado de Educação: O diretor de escalão acompanha o atleta ao hospital.

#### Plano de Evacuação Médica



Protocolo de Procedimentos

## Mapa de Localização de DAE e Circuito de Evacuação

### Complexo Desportivo dos Camarinhais

(Coordenadas: 38° 58'43.60" N – 8° 50'10.81"O)



**1** - Entrada Principal

**2** - Saída de Emergência



Localização DAE

### Campo Portas do Sol

Coordenadas: 38° 58'28.85"N - 8° 48'38.71"O



**1** - Entrada Principal

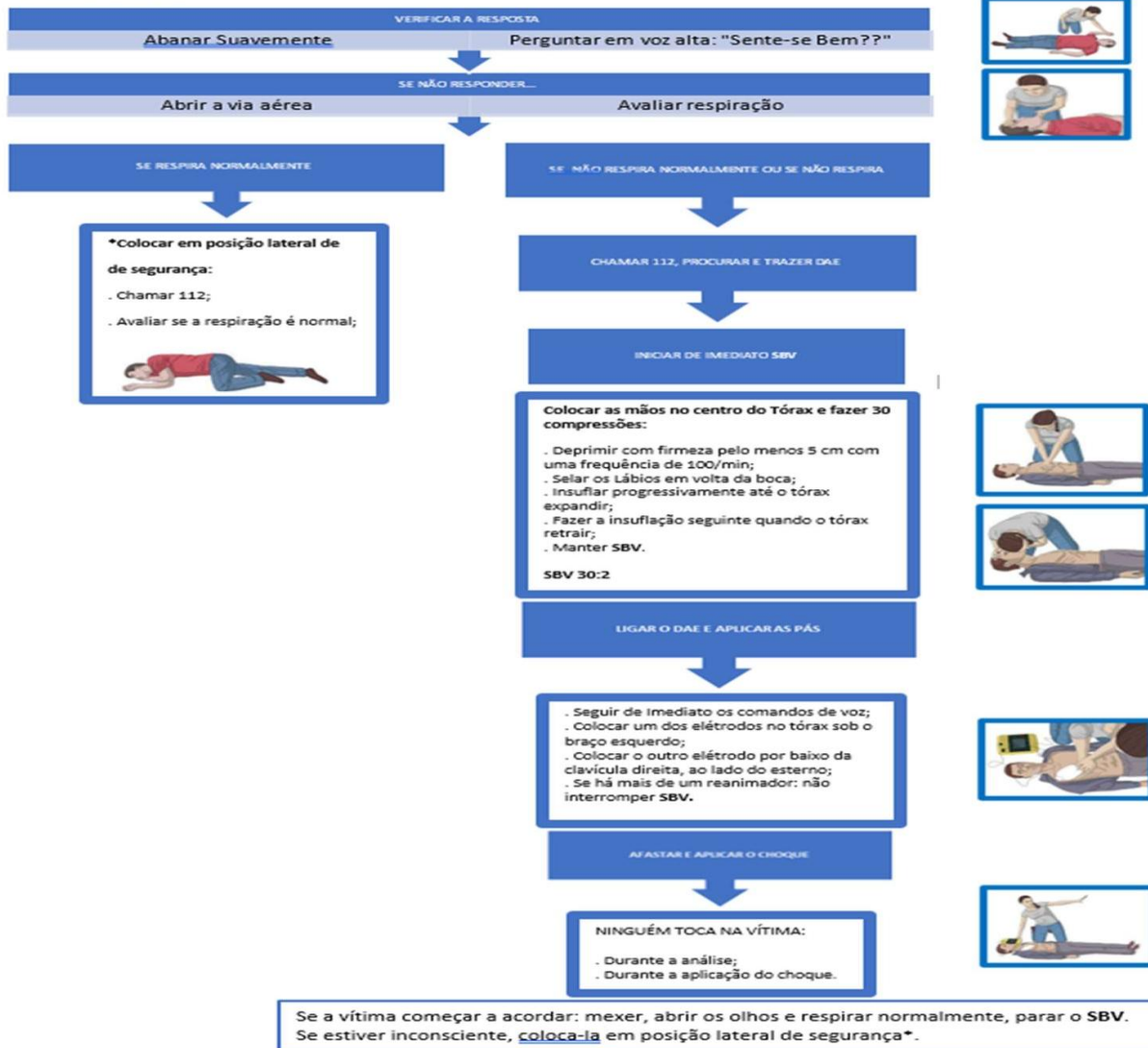
**2** - Saída de Emergência



Localização DAE



## SUPOORTE BÁSICO DE VIDA E DESFIBRILHAÇÃO AUTOMÁTICA EXTERNA



## Contactos em caso de emergência:

Em situações emergentes contactar os seguintes contactos:

Número de Emergência Nacional – 112

Bombeiros Voluntários de Benavente – 263 519 790

Hospital de Vila Franca de Xira – 263 006 500

Responsável Área Clínica – 925 058 793 (Dr. António Valente)

Guarda Nacional Republicana (Benavente) – 263 518 220

## Plano Alimentar

### Recomendações alimentares e de nutrição

O Plano Geral Alimentar/Nutricional tem como principal objetivo apoiar o desenvolvimento físico e desportivo do jogador de futebol ao longo da época, promovendo simultaneamente a sua saúde e qualidade de vida. Este documento oferece ao atleta e aos seus encarregados de educação um guia prático para adotar hábitos alimentares mais saudáveis e equilibrados, ajustados às exigências do treino e da competição.

Os exemplos e recomendações apresentados servem como referência para uma alimentação adequada de crianças e jovens que praticam desporto com regularidade, proporcionando orientação sobre a escolha de alimentos, horários e quantidades. Este plano pretende ser uma ferramenta de apoio, adaptável às necessidades individuais de cada atleta.

Para que a alimentação do atleta seja realmente eficaz, é fundamental que satisfaça as necessidades energéticas e plásticas do corpo, garantindo um fornecimento equilibrado de calorias, hidratos de carbono, proteínas, lípidos, vitaminas, minerais, antioxidantes e água. Uma nutrição adequada não só contribui para a performance desportiva e recuperação muscular, como também influencia positivamente o crescimento, o desenvolvimento cognitivo e a resistência a doenças.

Em suma, este plano visa criar uma base sólida de hábitos alimentares saudáveis, promovendo a consciência sobre a importância da nutrição no desporto e na vida quotidiana, ajudando o jovem atleta a “comer melhor” e a potenciar o seu rendimento dentro e fora do campo.

A promoção de hábitos alimentares saudáveis deve ser incentivada em toda a população, sendo ainda mais relevante no caso dos atletas, devido ao impacto direto que a nutrição tem no desempenho, saúde e desenvolvimento físico. Uma alimentação adequada apresenta múltiplos benefícios, nomeadamente:

- Permite alcançar e manter uma composição corporal adequada à modalidade;
- Satisfaz as necessidades de macro e micronutrientes, reduzindo o risco de défices nutricionais;
- Favorece a adaptação e recuperação entre sessões de treino e competição;
- Contribui para a manutenção de um bom estado de saúde geral;

- Diminui o risco de doenças e lesões;
- Apoia o crescimento e desenvolvimento físico em crianças e jovens atletas.

Para alcançar estes objetivos, devem ser adotados, de forma consistente no quotidiano, comportamentos alimentares saudáveis, tais como:

- Consumo elevado de alimentos de origem vegetal, incluindo hortícolas, frutas, cereais preferencialmente integrais, leguminosas e frutos oleaginosos (amendoim, noz, amêndoa, entre outros);
- Preferência por pescado, especialmente peixe gordo (atum, salmão, sardinha, cavala) e por carnes brancas (frango, coelho, peru);
- Ingestão de laticínios (leite, queijo, iogurte) nas versões mais magras;
- Valorização de sopas (principalmente no início da refeição), ensopados, estufados, cozidos e caldeiradas, que preservam grande parte dos nutrientes;
- Realização diária do pequeno-almoço;
- Consumo de água como bebida de eleição;
- Limitação de preparações culinárias fritas;
- Preferência por produtos frescos, pouco processados e locais, respeitando a sazonalidade.

Uma alimentação adequada ao contexto desportivo contribui para a otimização da performance, sendo responsabilidade do atleta adotar hábitos saudáveis no dia a dia, bem como estratégias nutricionais específicas antes, durante e após o treino ou competição.

Seguidamente, apresentam-se recomendações iniciais sobre a ingestão de proteínas, hidratos de carbono e lípidos, que deverão servir como ponto de partida para a construção de uma dieta equilibrada e funcional para o desempenho desportivo.

✓ ALIMENTOS PERMITIDOS ✓	✗ ALIMENTOS NÃO ACONSELHADOS ✗
<ul style="list-style-type: none"><li>• INGESTÃO DE ÁGUA, PRINCIPALMENTE DURANTE E APÓS A ATIVIDADE FÍSICA;</li><li>• SUMOS DE FRUTAS ADOCICADOS E ADICIONANDO UMA PEQUENA QUANTIDADE DE SAL, SÃO EXCELENTE REPOSITORES PARA AS PERDAS DE ÁGUA E SAIS MINERAIS;</li><li>• HIDRATOS DE CARBONO (MASSAS, CEREAIS EM GERAL, PÃES, ETC), DANDO PREFERÊNCIA PARA AQUELAS QUE CONTÊM POUCA OU NENHUMA GORDURA;</li><li>• FONTES DE FIBRAS NAS REFEIÇÕES (CEREAIS INTEGRAIS, PÃO E ARROZ INTEGRAL, VEGETAIS, GRÃOS COM CASCA);</li><li>• CONSUMO DE FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS;</li><li>• CONSUMO DE ANTIOXIDANTES (CENOURA, CHÁ VERDE, FRUTAS CÍTRICAS, TOMATE), PARA A ELIMINAÇÃO DE RADICAIS LIVRES PROVOCADOS PELA PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO;</li><li>• BEBER MUITA ÁGUA AO LONGO DO DIA (1 A 2 LITROS).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• GORDURAS SOB TODAS AS FORMAS, TOMANDO CUIDADO COM A "GORDURA INVISÍVEL" NOS ALIMENTOS (MAIONESE, QUEIJO AMARELO, ETC);</li><li>• EXCESSO DE AÇÚCAR E/OU ALIMENTOS AÇUCARADOS (BEBIDAS, BOLOS, GULOSEIMAS). ESTES SÃO ABSORVIDOS RAPIDAMENTE E OS MÚSCULOS E O FÍGADO NÃO TEM CAPACIDADE DE ABSORVER TODA A GLICOSE, SENDO PARTE DESTES ALIMENTOS TRANSFORMADOS EM GORDURA CORPORAL;</li><li>• BEBIDAS GASEIFICADAS (REFRIGERANTES);</li><li>• CUIDADO COM MOLHOS PICANTES E GORDUROSOS;</li><li>• FAST FOOD;</li><li>• BEBIDAS ALCOÓLICAS.</li></ul>

## Hidratação

A hidratação adequada é essencial para otimizar a performance e prevenir prejuízos físicos e cognitivos durante o treino e competição. Deve ser individualizada, considerando peso, idade, taxa de sudção e intensidade do exercício. A monitorização da urina é uma forma prática de avaliar o estado de hidratação: quanto mais clara, melhor hidratado está o atleta.

Recomenda-se a ingestão de líquidos antes do exercício (5–7 ml/kg cerca de 4 horas antes e 3–5 ml/kg adicionais 2 horas antes se necessário), evitando perdas superiores a 2% do peso corporal durante a atividade. A Hiper hidratação, ou ingestão excessiva de líquidos, também deve ser evitada, pois pode prejudicar o desempenho. Após o exercício, o atleta deve repor líquidos e eletrólitos, consumindo cerca de 750 ml por cada kg de peso perdido, com adição de sódio para otimizar a recuperação.

Além da hidratação, a alimentação deve respeitar os princípios nutricionais gerais, mas adaptados ao contexto individual de cada atleta, considerando fatores como tipo de treino, intensidade, frequência de competições e características pessoais.

## Acompanhamento Escolar

Os treinadores e Coordenadores do Grupo Desportivo de Benavente devem acompanhar o rendimento escolar dos atletas, solicitando cópia do registo de avaliação no final de cada período letivo, e monitorizando de forma regular, especialmente aqueles com maiores dificuldades. O desempenho escolar pode motivar ações do Departamento de Formação, tanto em casos de sucesso quanto de baixo rendimento.

### Diploma de Mérito Escolar

- Avaliação baseada na média de todas as avaliações escolares do atleta, por grupo/equipa, até aos juvenis;
- Nomeados podem receber também outros prémios ligados a atividades desportivas, culturais ou de lazer;

## Infrações e Quadro Disciplinar

A transgressão, por parte do atleta, pais, encarregados de educação ou demais intervenientes ligados ao futebol de formação, de quaisquer deveres ou normas de conduta estabelecidos neste Manual (em conformidade com o Regulamento Interno), que perturbe significativamente o normal funcionamento do Clube, incluindo treinos e jogos, constitui uma infração disciplinar passível de sanção.

As infrações podem resultar na aplicação de medidas disciplinares, entre as quais se incluem:

- **Repreensão;**
- **Suspensão;**
- **Expulsão.**

### Sanções por Comportamento Inadequado

Qualquer comportamento inadequado dirigido a elementos internos ou externos ao Clube será sujeito a sanção, a ser aplicada pela Direção, após consulta ao treinador, diretor de equipa e coordenador.

- **Não cumprimento das normas internas:** sanção aplicada pela Direção e pelo coordenador.
- **Falta de respeito ou indisciplina** em relação a jogadores/alunos (do Clube ou adversários), diretores, treinadores ou demais intervenientes: sanção aplicada pela Direção e pelo coordenador.

Manual de Acolhimento e Boas Práticas  
Grupo Desportivo de Benavente  
Época 2025/2026

As medidas disciplinares podem incluir:

- a) Advertência ao encarregado de educação;
- b) Advertência ao atleta relativamente ao comportamento dos pais/encarregados de educação;
- c) Não convocação do atleta para treinos ou jogos;
- d) Restrição de acesso de pais/encarregados de educação a treinos e jogos oficiais;
- e) Suspensão ou rescisão de contrato.

INFRAÇÃO	SANÇÃO
Atraso à concentração (jogos)	+5 min = Suplente / +15 min = dispensado
Falta ao treino (justificação)	Sem sanção (doença ou consulta médica)
Falta ao treino (injustificado)	Sanção a aplicar pelo treinador
Não comparência ao jogo, sem justificada	Dispensado ou suplente no jogo seguinte
Falta de respeito para com responsáveis	Processo disciplinar e proibição de treinar
Falta de respeito para com os colegas	Possível processo disciplinar (gravidade)
Atitudes que denigram o nome do clube	Suspensão imediata e processo disciplinar
Não cumprimento do Regulamento Interno	Castigo a aplicar pela direção (c/consulta Tr.)

**Durante os jogos: os cartões amarelos e vermelhos são passíveis de apreciação pelos responsáveis do clube tendo em consideração comportamentos justificados ou injustificados**

## Acompanhamento Pessoal e Social

Este serviço destina-se a apoiar alunos/jogadores residentes numa determinada área geográfica, promovendo a prevenção e resolução de problemas relacionados com situações de exclusão social e, sempre que necessário, atuando em situações de emergência.

Os principais objetivos deste apoio são:

- Informar, orientar e encaminhar os alunos/jogadores;
- Apoiar aqueles que se encontrem em situação de dificuldade ou emergência social;
- Assegurar acompanhamento contínuo, promovendo o desenvolvimento das suas potencialidades, autonomia, autoestima e gestão do seu projeto de vida;
- Mobilizar recursos que favoreçam a progressiva autonomia pessoal, social e profissional;
- Prevenir situações de exclusão social;
- Proporcionar meios e ferramentas que permitam aos alunos/jogadores planear a sua vida de forma organizada e autónoma.



## Inscrições Renovações e Equipamentos

Para as novas inscrições ou renovações dos alunos deverá ser preenchido o Modelo 2 da Associação de Futebol de Santarém, a ficha de inscrição do clube, e deverá ser apresentado o cartão de cidadão do aluno e do tutor, bem como uma fotografia. Caso se trate da primeira inscrição, deverá ainda ser apresentada a Cédula de Nascimento do aluno.

É obrigatória a realização de exame médico, podendo este ser efetuado nas instalações do clube (em dias estipulados) ou externamente, através de outro médico credenciado para o efeito.

### FAÇA A SUA INSCRIÇÃO



25|26

#### 1) DOCUMENTAÇÃO

- Pré-inscrição online
- Cópias do CC (frente e verso) do **Encarregado de Educação e Aluno\***
- Preenchimento do **Modelo 2\*** assinado conforme CC (Encarregado de Educação e Aluno)
- **Exame Médico Desportivo\*** (Modelo 9 IPDJ)
- **Certidão de Nascimento\*** (Apenas 1ª Inscrição)
- **Declaração de subida ao escalão superior\*** (apenas para):
  - SUB-06 (2020)/ SUB-07 (2019)/ SUB-08 (2018)/ SUB-09 (2017)/ SUB-10 (2016), SUB-11 (2015)
- Compromisso com o **Código de Equipamento oficial GDB 2025/ 2026\***

\*Requisitos obrigatórios

#### 2) CONDIÇÕES DE INSCRIÇÃO

- **Quota Anual de Sócio - Encarregado de Educação: 18 € | Atleta: 12 €**
- **Exame Médico (27 de agosto): 15 € (sócio) / 20 € (não sócio)**
- **Quota Suplementar (mensalidade): 25 € (sócio) / 27.50 € (não sócio)**
- **Inscrição AFS (com seguro desportivo): 35 € (sócio) / 40 € (não sócio)**

#### 3) EQUIPAMENTOS OFICIAIS (Código de Equipamento oficial GDB 2025/ 2026)

Equipamento	Sócio**	Público	Data limite de Aquisição
Jogo (Principal)*	41 €	50 €	*1º kit Oferta
Camisola (Alternativa)	25 €	31 €	31/10/2025
Fato de Treino	53 €	65 €	31/12/2025
Mala	31 €	38 €	31/03/2026
Kit de Treino	30 €	37 €	30/06/2026

\*\*Encarregado de Educação E Atleta

**OBRIGATÓRIA A REGULARIZAÇÃO DE VALORES PENDENTES  
PARA ACEITAÇÃO DA INSCRIÇÃO**

NOTA: Importante a leitura do "Manual de Acolhimento e Boas Práticas (website)"

Para a renovação de inscrição dos alunos, caso seja necessário adquirir novos equipamentos ou fato de treino, a compra deverá ser realizada junto do Gabinete da Direção no Campo Portas do Sol.



## Casos Omissos

O Grupo Desportivo de Benavente reserva-se o direito de decidir sobre os casos omissos, após ouvir os intervenientes e com base no bom senso.

## Política de Privacidade e Proteção de Dados

O Grupo Desportivo de Benavente preocupa-se com a privacidade de todos os agentes desportivos do Clube e compromete-se a proteger os seus dados pessoais. A “Política de Privacidade e Proteção de Dados” define os termos segundo os quais os dados pessoais fornecidos ao GD Benavente são mantidos em segurança.

## Disponibilização/Publicação do Manual

O nosso Manual de Acolhimento e Boas Práticas está disponível para consulta por todos os encarregados de educação no nosso site <https://efgdbenavente.emjogo.pt/pt/> e na nossa página de Facebook.

## Contactos Oficiais

Geral – [gdbenavente@gmail.com](mailto:gdbenavente@gmail.com)

Secretariado – [secretariado.gdbenavente@gmail.com](mailto:secretariado.gdbenavente@gmail.com)

Coordenação – [coordenação.gdbenavente@gmail.com](mailto:coordenação.gdbenavente@gmail.com)

