



Grupo  
Desportivo  
Cultural  
Baronia

# MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

GDC BARONIA  
FUTSAL FORMAÇÃO  
2020 / 2021

## INDICE

1.	Introdução .....	3
2.	Visão .....	4
3.	Missão .....	4
4.	Identidade e Valores .....	4
5.	Objetivos .....	5
	5.1. As nossas equipas .....	5
	5.2. O nosso jogador .....	6
	5.3. O nosso treinador .....	6
6.	Organograma .....	7
	6.1. Caracterização de funções .....	8
7.	Planta do Pavilhão .....	11
8.	Normas de Conduta	
	8.1. Atletas / Dirigentes / Staff .....	12
	8.2. Treino e Competição (atletas) .....	13
	8.3. Utilização de Transportes .....	14
	8.4. Departamento Clínico .....	14
	8.4.1. Procedimento no caso de lesão e/ou doença .....	14
	8.4.2. Procedimento no caso de Ida ao Hospital .....	15
	8.4.3. Planos de Emergência e Evacuação	
	8.4.3.1 Planos de Emergência Médica (operacional) .....	17
	8.4.3.2 Planos de Evacuação (saídas de emergência) ....	18
	8.5. Plano Nutricional .....	19
	8.5.1. Plano Alimentar .....	19
	8.5.1. Plano de Hidratação .....	25
	8.6. Acompanhamento Escolar, Social e Pessoal .....	27
	8.7. Linhas Orientadoras da Ética e Integridade desportiva .....	28
	8.8. Aos Pais e Encarregados de Educação .....	29
9.	Infrações e Quadro Disciplinar .....	31
	9.1. Direitos dos Atletas .....	32
	9.2. Deveres dos Atletas .....	32
	9.3. Proibições .....	33
	9.4. Especifico para Pais e Encarregados de Educação .....	35
10.	Direito de Imagem .....	37
11.	Política de Privacidade .....	37
12.	Contactos Uteis .....	37
	ANEXOS	
	Ficha de Inscrição de Atleta .....	39

## 1. INTRODUÇÃO

O Grupo Desportivo Baronia, também denominado por Grupo Desportivo e Cultural Baronia, apesar de ser um histórico do distrito de Beja, ainda hoje se discute a data de surgimento do clube de Vila Nova. Documentos antigos comprovam que o GD Baronia foi fundado em 1933 com a denominação de Grupo Desportivo da Casa do Povo de Vila Nova da Baronia.

É preciso recuar 50 anos, mais precisamente a 1970, para se ouvir falar de atividades desportivas do clube, quando um grupo de amigos sentiu a necessidade de adaptar a associação existente a uma nova estrutura associativa, colocando aqui fim à parceria com a Casa do Povo.

Desde 2006 até hoje, o projeto desportivo passou pelo futsal em detrimento do futebol 11 que sempre foi o principal motivo de interesse desportivo da localidade. o Clube tem mantido a aposta no futsal como desporto federado principal.

O presente manual de acolhimento e boas práticas visa dar a conhecer a todos(as) os atletas, encarregados de educação, treinadores, diretores, elementos do departamento médico e restantes colaboradores da secção de futsal de formação do Grupo Desportivo Cultural Baronia, as normas essenciais para o bom funcionamento da época desportiva.

De acordo com os Objetivos, Identidade e Valores do Clube, o percurso dos nossos atletas visa sempre a potenciação do mesmo para atingir um patamar de excelência. Visa também valorizar o Clube, enquanto instituição, passando a mensagem do nosso lema sendo que o Grupo Desportivo Cultural Baronia está sempre em primeiro lugar, e que o coletivo terá que se sobrepôr ao individual.

O manual será rubricado pelo diretor responsável pela entidade e entregue uma cópia a todos os atletas, encarregados de educação, treinadores e colaboradores do Clube.

**#TodosJuntoSomosUmSóBaronia**



## 2. VISÃO

O Grupo Desportivo Cultural Baronia pretende cada vez mais ser uma referência no panorama associativo concelhio, distrital e regional no Futsal. O clube procura através da prática e promoção do desporto o reconhecimento pela nossa capacidade na formação de atletas, proporcionando-lhes também uma experiência enriquecedora e transformadora nas dimensões, desportiva, pessoal, social e profissional.

## 3. MISSÃO

Formar e reter atletas de acordo com a identidade e valores do clube, dando prioridade ao desenvolvimento global, no âmbito desportivo, social e cultural, com especial atenção para a formação de jovens atletas, transmitindo e inculcando os valores do clube. Permitir aos jovens com maior apetência para o futsal acederem a patamares de rendimento superior.

## 4. IDENTIDADE E VALORES

Adquirir uma identidade ganhadora, desenvolvendo uma atitude e ambição determinantes para o sucesso, na procura do máximo desempenho.

Ser ambicioso, na tentativa de atingir sempre grandes objetivos, com humildade, respeito e compromisso, regendo-se sempre de acordo com as atitudes e valores condutores da sociedade, ética desportiva e fair-play.

Valores como a **Ambição**, **Amizade**, **Competência**, **Confraternização**, **Ética**, **Respeito**, **Espírito de Equipa** e **Solidariedade** devem ser a **bandeira identificadora de todas as equipas dos vários escalões, quadros técnicos, colaboradores e dirigentes.**

## 5. OBJETIVOS

Possuir atletas de acordo com uma visão única, clara e objetiva, de acordo com o definido pelo nossa visão e missão, dando assim prioridade ao desenvolvimento do jogador, através de conteúdos específicos necessários em cada etapa nas vertentes técnicas, táticas, físicas e mentais, garantindo em simultâneo, que os jogadores possam também obter a satisfação que pretendem (diversão) ao praticar a modalidade, mas sempre dentro de um ambiente de exigência adequado à realidade do contexto competitivo.

Assim procuramos atingir globalmente os seguintes objetivos:

1. Fomentar o fair play e os princípios da ética desportiva;
2. Desenvolver relações interpessoais entre os atletas, agentes desportivos do clube e da sociedade em geral;
3. Desenvolver comportamentos de cooperação, solidariedade e espírito de equipa;
4. Melhorar as capacidades técnico-táticas, físicas e psicológicas dos atletas;
5. Formar bons cidadãos;
6. Contribuir, através da prática desportiva, para uma formação pessoal, social e para o desenvolvimento psicomotor dos jovens;
7. Contribuir para a redução dos fatores de risco a que os jovens estão sujeitos;
8. Proporcionar aos jovens a aprendizagem/desenvolvimento da modalidade de futsal;
9. Criar condições indispensáveis para os jovens alcançarem, em cada etapa, o nível ótimo do seu desenvolvimento;

Delineamos, por outro lado, objetivos gerais no que toca às nossa equipas, jogadores e treinadores. Assim:

### 5.1. AS NOSSAS EQUIPAS

A equipa do Grupo Desportivo Cultural Baronia procura ser reconhecida por um estilo e pensamento de jogo claramente identificado e fiel ao nosso estilo, em todas as circunstâncias.

---

Procuramos a iniciativa do jogo, em todos os seus momentos, assumindo-nos como uma equipa pressionante, dominadora, competitiva e ambiciosa até ao fim de cada jogo, sempre com uma conduta desportiva exemplar.

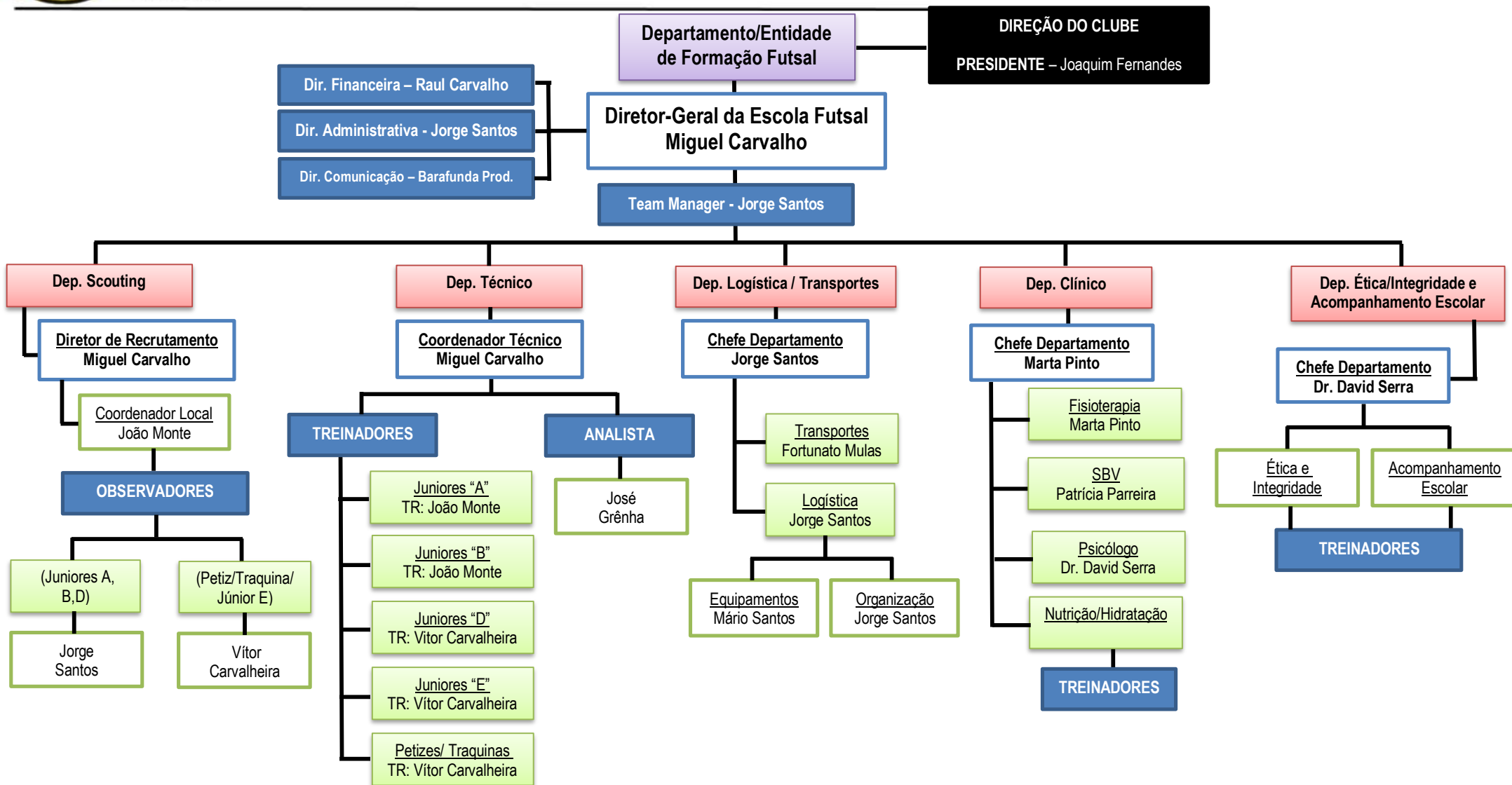
## **5.2. O NOSSO JOGADOR**

O jogador do Grupo Desportivo Baronia deve ser responsável, educado, trabalhador e assumir um compromisso para com a identidade e valores do clube. Deve apresentar um equilíbrio emocional e uma atitude humilde com todos os agentes desportivos e adeptos da modalidade.

## **5.3. O NOSSO TREINADOR**

O treinador deve ser dotado de um grande sentido de responsabilidade, competência e compromisso com o clube e todos os seus intervenientes. Na aplicabilidade da sua metodologia de treino, este deve saber desenvolver um clima de entusiasmo, ambição e respeito mútuo entre todos os agentes.

Não apenas ao nível desportivo, o nosso treinador deve apresentar uma conduta exemplar na componente sócio-afetiva.



A estrutura organizativa da Secção de Futsal do GDC Baronia decorre do plasmado no organograma atrás representado. Assente numa estrutura jovem e dinâmica, pretende dar resposta aos problemas inerentes com a secção e aplicar da melhor forma as normas do clube.

A nossa política de recrutamento baseia-se sobretudo por indivíduos que acreditem na missão, visão e que se identificam com os valores do clube. A organização do clube é vertical, com políticas definidas pela direção e que no caso específico da secção de futsal é representada pelo diretor da entidade. Este mesmo diretor assume a direção técnica e de scouting de todo o futsal formação e sénior.

## **6.1 CARACTERIZAÇÃO DE FUNÇÕES**

- a) **Direção do Clube** – representado no organograma pelo presidente, é da direção do clube que saem todos os objetivos traçados para o departamento de futsal formação. Em última instância, é o presidente do clube quem decide sobre qualquer assunto.
- b) **Departamento de Futsal Formação** – é dirigido e coordenado pelo Diretor-Geral Responsável da Entidade, é ele que planifica o trabalho a desenvolver e supervisiona todos os departamentos: Técnico, Scouting, Logística, Médico e Ética/Integridade. Este é um cargo que deve ser exercido por alguém ligado à parte técnica do futsal, preferencialmente com formação académica na área, com o curso de formação de dirigentes (Portugal Football School) e com experiência prática da modalidade.

O diretor responsável da entidade tem na sua equipa de trabalho mais próxima o diretor financeiro, administrativo e de comunicação, reportando diretamente à direção toda a informação e documentação.

Na ausência deste, a coordenação do departamento é assumida pela direção do clube.

O Team Manager é a pessoa que faz com que tudo seja executado. É ele quem no terreno faz acontecer todas as situações. Coordena toda a logística, toda a parte regulamentar de jogos. Depende diretamente do Diretor Responsável da Entidade.

- c) **Departamento de Scouting** – é dirigido pelo diretor de recrutamento, com supervisão do diretor da entidade. A política de recrutamento centra-se na procura



de possíveis atletas com idades compreendidas entre os 5 e 17 anos, cujo perfil encaixa no modelo de jogador pretendido e aconselhado pelo departamento técnico.

O Diretor de Recrutamento dirige e coordena uma equipa de trabalho composta pelo coordenador local e pelos observadores. Este deve reportar toda a informação ao diretor da entidade.

O Coordenador Local deve ser alguém com formação na área do desporto, com conhecimento tático-técnico da modalidade e apetência em aspetos de liderança e de grupo, com especial incidência na componente socio afetiva dos atletas. A informação reunida por este é transmitida ao diretor de recrutamento.

O Observador deve apresentar um perfil similar ao do nosso treinador, com competência tático-técnicas de futsal, tendo bem patente a visão, missão e valores do clube. É responsável pela observação e análise do desempenho desportivo de potenciais futuros jogadores do clube. O observador deve fazer chegar os relatórios ao coordenador local, para posterior avaliação.

d) **Departamento Técnico** – é coordenado pelo diretor técnico e supervisionado pelo diretor da entidade. Este departamento integra a parte mais próxima da prática da modalidade em si, no qual são englobados, para além do diretor técnico, os treinadores de formação e os analistas de desempenho.

O Diretor Técnico é o responsável máximo pela coordenação técnica de futsal do clube, nomeadamente pela definição do modelo de treino e de jogo. É da sua responsabilidade, em conjunto com o diretor da entidade, a constituição das equipas técnicas e do todo o staff envolvente em cada escalão.

Cabe também ao diretor técnico garantir o bom funcionamento do departamento, realizando, sempre que achar conveniente, reuniões com os treinadores, com o objetivo de garantir a criação e manutenção de dinâmicas de grupo entre equipas, dinamizando a comunicação e a partilha de informação relevante.

Os treinadores são responsáveis por todos os fatores relacionados com o treino e jogo, desde o planeamento à sua aplicabilidade. É função deste desenvolver e



potencial o rendimento desportivo de cada atleta, de acordo com o escalão e de encontro com o perfil de atleta do clube.

O Analista de desempenho tem como principais tarefas a observação, recolha e análise dos dados estatísticos, individuais e coletivos, dos treinos e jogos. O analista está em constante interação com o treinador na procura de maximizar todos os indicadores de desempenho desportivo. É na constante interação entre estes que deve ser avaliado e corrigido o processo de treino.

- e) **Departamento Logística e Transportes** – Engloba todos os serviços de transporte, equipamento e material, bem com as diversas instalações desportivas utilizadas. Esta secção é coordenada pelo chefe de departamento, que reporta toda a informação necessária ao diretor da entidade.

Motorista: têm a função de coordenar e realizar o transporte de atletas para o treino/jogo e do treino/jogo para a sua área de residência. É caracterizada por um perfil de responsabilidade, assiduidade, pontualidade e autonomia.

Técnico de Equipamentos: é o responsável pela gestão dos equipamentos desportivos. Gere a entrega e recolha dos mesmos e prepara todo o material necessário para treinos e jogos.

- f) **Departamento Clínico** – Coordena toda a atividade terapêutica da secção de futsal. Neste recai a responsabilidade de calendarizar semana e mensalmente as funções dos técnicos de saúde incluídos nesta secção.

Fisioterapeuta – é o responsável pela avaliação/diagnóstico e tratamento de lesões dos atletas nos treinos e jogos, sempre em colaboração com os treinadores da equipa.

Técnicos de SBV e DAE – Apoiam no terreno, seja em contexto de treino ou jogo, os treinadores e jogadores na realização da primeira avaliação. Este são portadores de técnicas de suporte básico de vida e desfibrilhação automática externa, em caso de aplicabilidade.

Psicólogo – O aporte do psicólogo é muito importante tanto no apoio aos treinadores como no apoio diretamente aos jogadores. Pese embora esteja inserido no



departamento clínico para uma intervenção direta com os jogadores, ele não deixa de dar esse apoio para uma melhor performance desportiva aos técnicos na forma como devem intervir mediante alguma decisão a tomar. Como está inserido no departamento Clínico reporta diretamente ao responsável do departamento.

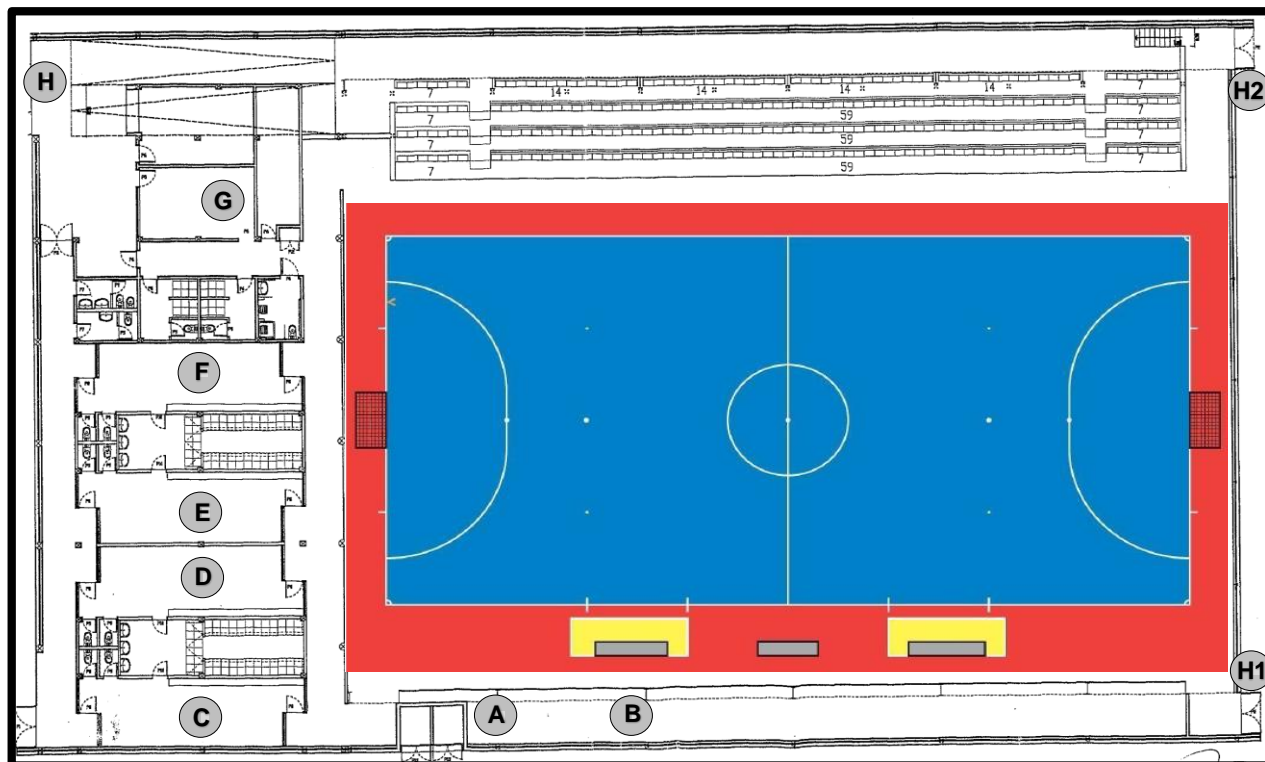
- g) **Departamento Ética e Integridade e Acompanhamento Escolar** – Dirige e coordena todas as diretrizes sobre a temática da ética e integridade no desporto, bem como o acompanhamento escolar dos atletas.

Ética e Integridade – este subdepartamento tem a finalidade coordenar os aspetos relacionados com a *Ética no Desporto*, nos quais se incluem ações de formação de atletas e respetivos encarregados de educação, sendo estas iniciativas com vista à obtenção da bandeira da ética (IPDJ) e de encontro à *temática “Alunos Atletas”*.

Acompanhamento Escolar – pretende acompanhar o percurso dos nossos jovens atletas, tanto na sua vida académica como na sua formação como cidadãos e membros da sociedade. Assim, de encontro a estes mesmos propósitos o clube pretende criar um conjunto de iniciativas tais como sala de estudo e convívio, prémios de mérito escolar e de comportamento e acompanhamento mais próximo àqueles que apresentem dificuldades, na procura de uma maior proximidade na relação atleta/escola/clube.



## PLANTA PAVILHÃO GIMNODESPORTIVO



### LEGENDA:

- |   |  |
|---|--|
| <b>A</b> – Departamento de Logística e Instalações (Rouparia) | <b>F</b> – Balneários Futsal Formação (feminino)                     |
| <b>B</b> – Departamento Clínico (Área de tratamento)          | <b>G</b> – Gabinete Técnico  |
| <b>C</b> – Balneários Futsal Formação (masculino)             | <b>H</b> – Saída de Evacuação principal                              |
| <b>D</b> – Balneários Futsal Sénior (masculino)               | <b>H1</b> – Saída de Evacuação secundária (direta do campo de jogos) |
| <b>E</b> – Balneários Futsal Sénior (feminino)                | <b>H2</b> – Saída de Evacuação secundária (direta bancadas)          |



## **8. NORMAS DE CONDUTA**

### **8.1 Atletas / Dirigentes / Técnicos / Staff**

Representar o **Grupo Desportivo Cultural Baronia**, acarreta a responsabilidade de uma representação digna da sua história, identidade e valores.

Assim todos os agentes devem:

- ▶ Revelar comportamento exemplar, com respeito mútuo, solidariedade e amizade;
- ▶ Promover o espírito de grupo e a coesão da equipa em todas as atividades;
- ▶ Respeitar as decisões hierárquicas do clube, de uma forma ordeira e civilizada;
- ▶ Apresentar correção com toda a estrutura do clube, respeitando os princípios instituídos;
- ▶ Participar nas atividades promovidas pelo clube, com respeito pelas regras inerentes;
- ▶ Ser assíduo e pontual;
- ▶ Apresentar equipamento adequado, quando solicitado (treinos, jogos, outras representações);
- ▶ Aviso prévio sempre que haja impossibilidade de comparência a uma atividade do clube;
- ▶ Promover uma utilização responsável das instalações (manter o estado de conservação, limpeza e higiene);
- ▶ Cumprir e ser cumpridor das normas e orientações do departamento clínico;
- ▶ Participar e revelar interesse pelas ações de formação promovidas pelo clube.

### **8.2 Treino e Competição (Atletas)**

O treino e competição inicia no momento de entrada nas instalações desportivas e termina após saída das mesmas.

Todos os intervenientes no treino ou jogo devem:

- ▶ Ser assíduos e pontuais;
- ▶ Apresentar-se devidamente equipado;
- ▶ Evitar trazer objetos de valor/pessoais para os treinos e jogos;



- ▶ O atleta não deve entrar na superfície de jogo sem a devida autorização;
- ▶ Os atletas devem auxiliar no transporte do material desportivo para locais de treino e jogo;
- ▶ Aviso prévio sempre que haja impossibilidade de comparência a uma atividade do clube;
- ▶ É exigida uma conduta desportiva adequada para com todos os agentes desportivos;
- ▶ Respeitar todas as decisões do treinador/diretores;
- ▶ Apoiar de forma incondicional a equipa/clube.

### **8.3 Utilização de transportes**

A utilização dos transportes do **Grupo Desportivo Cultural Baronia** deverá reger-se pelas seguintes normas:

- ▶ Respeito pelos horários definidos;
- ▶ Avisar o responsável em caso de alteração ou imprevisto;
- ▶ Tratar com correção o(s) motorista(s);
- ▶ É proibido comer e beber nos transportes do clube;
- ▶ Manter o bom estado de conservação e limpeza da carrinha;
- ▶ É obrigatório o uso do cinto de segurança e/ou cadeira.

### **8.4 Departamento clínico**

O departamento clínico é coordenado pela fisioterapeuta Marta Pinto, esta é responsável pela avaliação e posterior tratamentos aos atletas do clube.

O clube dispõe ainda de profissionais com formação em SBV-DAE, que acompanham os atletas nos momentos de prática.

Na salvaguarda da saúde dos nossos atletas, todas as situações do foro clínico ocorridas em contexto de prática do clube devem ser comunicadas aos treinadores e diretores e posteriormente ao departamento médico por estes últimos.

De salientar que o Clube tem também um manual de procedimentos para o COVID-19, elaborado pelo departamento Clínico.



## ♣ Normas de Acompanhamento Clínico

### **8.4.1 Procedimentos no caso de lesão e/ou doença:**

#### **Fora do serviço do Clube:**

▶ O atleta ou o seu representante devem informar o treinador de todas as informações relevantes sobre o seu estado de saúde. Por sua vez, é o treinador o elo de ligação com o departamento clínico.

#### **Treinos/jogos:**

▶ Em caso de lesão, a primeira avaliação será realizada pelo técnico responsável pelo treino/jogo. Na necessidade de uma avaliação mais detalhada, o atleta é encaminhado para a fisioterapeuta do clube. É sobre esta que recai o diagnóstico clínico, podendo existir necessidade de encaminhamento para o hospital, em casos mais graves.

Na ausência da fisioterapeuta deverá ser o encarregado de educação a realizar o acompanhamento ao hospital, para realização de exames mais conclusivos. Na ausência deste último, poderá ser o treinador/diretor a fazer o respetivo acompanhamento.

### **8.4.2 Procedimentos de ida para o hospital:**

▶ O atleta deve ser sempre acompanhado pelo encarregado de educação e, na impossibilidade deste, por um responsável do clube. Deve ser dado sempre conhecimento ao responsável pelo departamento clínico e ao diretor da entidade.

▶ Devem levar um doc. de identificação do atleta e referir que trata se de um acidente desportivo.

▶ Após alta médica, terão de entregar no clube o documento de alta, entregue pelo hospital, devidamente preenchido.

▶ Em caso de recusa de transporte para o hospital por parte do enc. de educação do atleta, o mesmo assume a responsabilidade por este, assinando um termo de responsabilidade.



## Considerações em caso de LESÃO/ACIDENTE GRAVE

► São casos de emergência: paragem cardiorrespiratória, crises convulsivas, traumatismo crânio-encefálico grave, queimadura grave, entre outros.

► Os seguintes passos definem o protocolo geral a seguir na abordagem eficaz e eficiente de uma emergência que ocorra num dos espaços descritos atrás:

1) O membro do departamento clínico presente (técnico de SBV ou fisioterapeuta) avalia a situação e inicia o Suporte Básico de Vida (SBV).

2) O técnico de SBV ou outro agente de serviço ao treino/jogo contactam o 112, fornecendo as seguintes informações:

a) Local da vítima;

b) Nº de vítimas;

c) Condições da vítima;

d) Tratamento efetuado;

e) Outras informações (manter calma e responder às questões).

3) Aguardar pela equipa médica de urgência (ambulância/VMER). A vítima deve ser acompanhada de acordo com as normas de acompanhamento médico.

► O protocolo de **SBV** encontra-se afixado no departamento médico.

► O **Plano Operacional de Emergência Médica**, em caso de emergência, encontra-se afixado nos painéis informativos do clube e no departamento médico.

► A evacuação da(s) vítima(s) é feita pelas saídas indicadas no **Plano de Evacuação**.


► Em caso de situações médicas não emergentes, como feridas cortocontusas, traumatismos músculo-esqueléticos (entorses, fraturas), queimaduras, entre outras, a atuação deve ser a seguinte:



- 1) Avaliação pelo membro do departamento clínico presente (técnico de SBV ou fisioterapeuta);
- 2) Contactar o responsável pelo departamento médico em caso de necessidade de avaliação pelo mesmo e caso este não se encontre presente;
- 3) Orientação para o hospital ou devidos cuidados/acompanhamento, caso necessário.

### 8.4.3 Planos de Emergência:

#### 8.4.3.1 Plano Operacional de Emergência Médica:



**PLANO DE EMERGÊNCIA**  
**OPERACIONAL**

**1 - Primeiro socorro é prestado pelo treinador / diretor**

**2 - Triagem feita pelo profissional de saúde de serviço**

**3 - Informar o Departamento Clínico / Técnico de Saúde de serviço**

<b>LESÃO LIGEIRA</b> ↓ Realiza tratamento no departamento médico	<b>LESÃO MODERADA</b> ↓ Encaminhar para o fisioterapeuta ou serviço de especialidade	<b>LESÃO GRAVE</b> ↓ Encaminhar para o Hospital através de ambulância. <b>LIGAR 112</b>
--	--	--

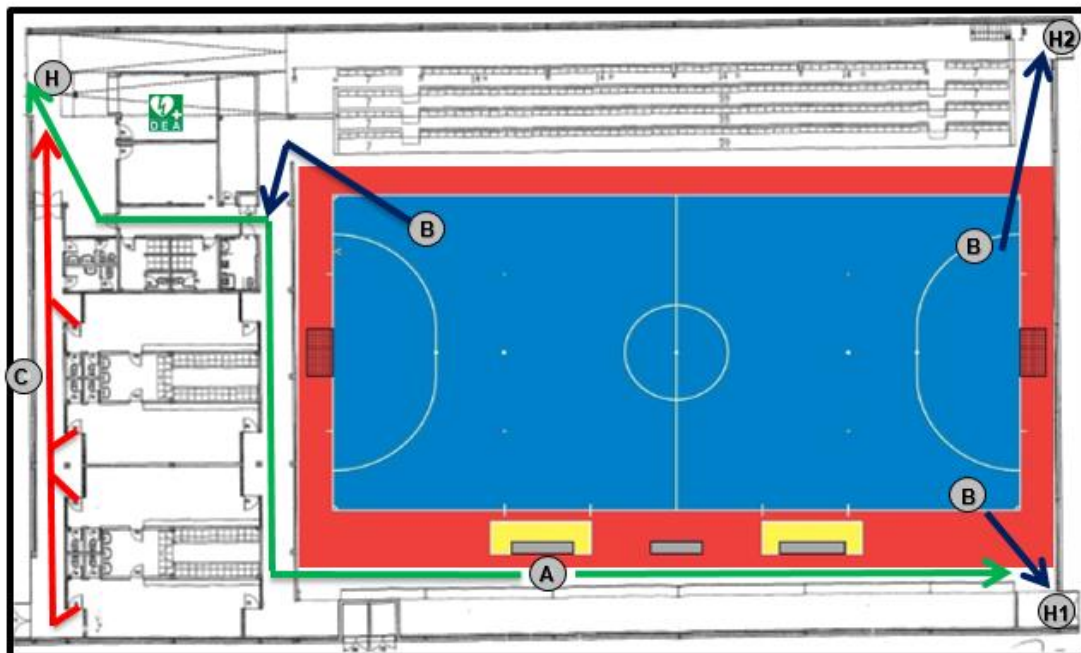
---

**CONTACTOS ÚTEIS EXTERNOS:** Proteção Civil de Beja: 284 313 050 | Hospital de Beja: 284 310 200  
| Bombeiros Voluntários de Alvito: 284 480 780 | GNR Alvito: 291 208 400 | INEM: 112

**CONTACTOS ÚTEIS INTERNOS:** Presidente do Clube (Joaquim Fernandes): 967 077 439 | Diretor da Entidade (Miguel Carvalho): 968 868 843 | Dep. Clínico – Fisioterapeuta (Marta Pinto): 926 486 883 | Técnico de SBV (Patrícia Parreira): 925 452 966




### 8.4.3 Plano de Evacuação (Saída de Emergência):



#### LEGENDA:

A – Saída de Emergência Departamento Médico →  
 B – Saída de Emergência do campo de jogos →  
 C – Saída de Emergência dos balneários →  
 H – Saída de Evacuação principal  
 H1 – Saída de Evacuação secundária (direta do campo de jogos)

H2 – Saída de Evacuação secundária (direta bancadas)  
 S1 – Saída para Hospital de Beja  
 S2 – Saída para Hospital de Évora  
 Desfibrilhador Automático Externo



## **8.5 Plano Nutricional**

O plano nutricional tem como objetivo melhorar a performance e o desenvolvimento do jogador de futsal, ao longo da época desportiva, e promover um estilo de alimentação saudável aos nossos atletas. Desta forma, pretendemos apresentar um plano alimentar e um plano de hidratação.

### **8.5.1 Plano Alimentar**

Sabendo dos benefícios de uma alimentação saudável no processo de preparação do atleta, os departamentos clínicos conjuntamente com o departamento técnico, através dos treinadores de cada escalão devem promover um programa de ajuda na seleção e escolha dos alimentos para um **“comer melhor”**. Este programa tem em consideração o enquadramento familiar, social e profissional de cada jogador.

### **Alimentação Adequada em Contexto Desportivo**

A alimentação saudável deve ser encorajada em toda a população, principalmente nos atletas, pois tem particular interesse na medida em que:

- ▶ Permite uma composição corporal adequada à modalidade;
- ▶ Melhora o controle do peso;
- ▶ Satisfaz necessidades em macro e micronutrientes, diminuindo o risco de défices nutricionais;
- ▶ Promove processos de adaptação e recuperação entre sessões de treino/competição;
- ▶ Contribui para a manutenção de um bom estado de saúde;
- ▶ Possibilita o fortalecimento do sistema imunológico e reduz o risco de doença e lesão;
- ▶ Contribui para o adequado crescimento e desenvolvimento, no caso das crianças.

---

Assim, devem ser adotados, diariamente, os seguintes comportamentos:

- ▶ Privilegiar o consumo de alimentos de origem vegetal, como os hortícolas, fruta, cereais (preferencialmente integrais), leguminosas e frutos oleaginosos (amendoim, noz, amêndoa);
- ▶ Ingestão preferencial de pescado, privilegiando o peixe gordo (atum, salmão, sardinha, cavala) e de carnes brancas (frango, coelho, peru);
- ▶ Consumo de laticínios (leite, queijo, iogurte) na sua versão mais magra;
- ▶ Enfoque para as sopas (principalmente no início da refeição), ensopados, estufados, cozidos, caldeiradas, como forma de preservarem a maioria dos nutrientes;
- ▶ Ingestão diária do pequeno-almoço;
- ▶ Uso de água como bebida de eleição e beber pelo menos 2,0 L de água por dia;
- ▶ Evitar o consumo de fritos e reduzir o consumo de sal,
- ▶ Consumo de produtos frescos e evitar processados;
- ▶ Evitar o consumo de alimentos ricos em açúcar, como refrigerantes, bolos, chocolates, biscoitos e balas;

A alimentação adequada ao contexto desportivo proporciona a otimização da *performance* desportiva, cabendo, assim, ao atleta a adoção de uma alimentação saudável no seu quotidiano e de estratégias nutricionais específicas antes, durante e após o treino/competição.

Seguidamente, pode-se encontrar um conjunto de recomendações de proteína, hidratos de carbono e lípidos que devem ser tidas em conta como ponto de partida pelos desportistas.

### 1. Energia:

A energia é ganha através dos alimentos que os seres humanos precisam para desempenhar funções essenciais como a contração muscular, circulação, respiração, atividades físicas e do dia a dia.

Para tirar maior proveito dos alimentos, a ingestão adequada de calorias e nutrientes essenciais são a chave para o sucesso de qualquer dieta saudável.



O valor calórico dos alimentos e bebidas depende da quantidade de energia proveniente dos nutrientes:

- 1g de proteína fornece 4 calorias;
- 1g de carboidrato fornece 4 calorias;
- 1g de gordura fornece 9 calorias;
- 1g de álcool fornece 7 calorias;

O gasto calórico é a quantidade de energia (calorias) utilizadas pelo corpo em repouso nas atividades do dia a dia e durante o exercício. O corpo queima calorias praticando atividades físicas, caminhando e mesmo estando parado.

A ingestão calórica é a quantidade de calorias ingerida através dos alimentos. Para calcular as necessidades energética são utilizadas formulas específicas para cada tipo de praticante, dependendo do grupo etário, sexo, condição (gestantes, lactentes, pessoas com sobrepeso ou obesidade, etc.).

Crianças e adolescentes de 3 a 18 anos	
Meninos	
3 a 8 anos	$EER = 88,5 - (61,9 \times \text{idade [anos]}) + AF \times (26,7 \times \text{peso [kg]}) + (903 \times \text{altura [m]}) + 20 \text{ kcal}$
9 a 18 anos	$EER = 88,5 - (61,9 \times \text{idade [anos]}) + AF \times (26,7 \times \text{peso [kg]}) + (903 \times \text{altura [m]}) + 25 \text{ kcal}$
Meninas	
3 a 8 anos	$EER = 135,3 - (30,8 \times \text{idade [anos]}) + AF \times (10,0 \times \text{peso [kg]}) + (934 \times \text{altura [m]}) + 20 \text{ kcal}$
9 a 18 anos	$EER = 135,3 - (30,8 \times \text{idade [anos]}) + AF \times (10,0 \times \text{peso [kg]}) + (934 \times \text{altura [m]}) + 25 \text{ kcal}$
Adultos de 19 anos ou mais - EER (kcal/dia) = Gasto energético total	
Homens	$EER = 662 - (9,53 \times \text{idade [anos]}) + AF \times (15,91 \times \text{peso [kg]}) + (539,6 \times \text{altura [m]})$
Mulheres	$EER = 354 - (6,91 \times \text{idade [anos]}) + AF \times (9,36 \times \text{peso [kg]}) + (726 \times \text{altura [m]})$

EER (Energia Estimada Necessária)

## 2. Proteína:

A ingestão recomendada de proteína ronda os 1,2 a 2,0g de proteína/kg peso corporal/dia, sendo este valor de 1,35-1,6g/kg peso corporal/dia em atletas adolescentes. Para além disso, considera-se importante ingerir cerca de 20-25g de proteínas de alto

valor biológico (laticínios, ovos, carne, peixe), de preferência fontes magras, durante 4 a 5 vezes ao dia, sendo essencial que uma das tomas seja após o exercício.

### 3. Hidratos de Carbono:

As recomendações em hidratos de carbono dependem da intensidade e duração do exercício.

Assim, a quantidade a ingerir é de:

- ▶ Em treinos diários de **menos de 1 hora** (leve): 3 a 5g de hidratos de carbono/kg peso corporal/dia
- ▶ Em treinos diários de **1 a 2 horas** (moderado): 5 a 7g de hidratos de carbono/kg peso corporal/dia
- ▶ Em treinos diários de **2 a 3 horas** (intenso): 6 a 10g de hidratos de carbono/kg peso corporal/dia
- ▶ Em treinos diários de **4 a 5 horas** (muito intenso): 8 a 12 g de hidratos de carbono/kg peso corporal/dia

Para além disso devemos ainda ter atenção aos períodos pré- e pós-treino/competição, pelo que as recomendações apontam para a ingestão:

- ▶ **Antes do Treino/Competição (1 a 4 horas antes):** 1 a 4g de hidratos de carbono/kg peso corporal
- ▶ **Após o Treino/Competição:** 1,2g de hidratos de carbono/kg peso corporal/hora ou 0,8g de hidratos de carbono/kg peso corporal/hora + 0,2 a 0,4g de proteína/hora, das quais 0,24g de proteína de alto valor biológico/kg de peso corporal.

### 4. Gordura:

A recomendação para o consumo de gordura em atletas aponta para 20% a 35% do valor energético total. Devemos ainda considerar que é vantajoso minimizar a sua ingestão antes e imediatamente após o treino/competição.

Assim, tendo em conta os valores acima exemplificam-se algumas opções de refeições pré-, durante e pós-treino, momento de concentração e pré-, durante e pós-competição, que devem ser seguidas pelos atletas.

## ♣ Refeições

### Pré-Treino (3-4 horas antes):

Sugere-se a ingestão da refeição principal, tal como a descrita a seguir:

- Sopa sem leguminosas ou hortícolas de cor escura
- Arroz/massa/batata
- Carnes brancas/peixes magros
- Fruta em natureza

### Pré-Treino (1 hora antes):

Sugere-se a ingestão de uma refeição ligeira, tais como as descritas a seguir:

- Pão com geleia/marmelada/compota/mel
- Flocos/barras de cereais com pouca gordura e não integrais
- Fruta em natureza ou em sumo

De salientar que em ambas as refeições pré-treino não é aconselhável a ingestão de laticínios, frutos oleaginosos (amendoim, nozes, amêndoas), leguminosas, legumes de cor verde escura, condimentos, fontes proteínas com teor de gordura elevado (carnes vermelhas, peixe gordo) e cereais integrais

### Refeição Durante o Treino:

- Água
- Água aromatizada açucarada
- Sumos de fruta
- Fruta em natureza
- Barras de cereais com pouca gordura
- Marmelada/geleia/compota

### Refeição Pós-Treino:

- Pão com geleia/marmelada/compota/mel + leite magro achocolatado



- Pão com queijo magro + leite magro achocolatado
- Pão com fiambre de aves + iogurte magro rico em proteína
- Flocos de aveia + fruta + leite magro/iogurte magro rico em proteína
- Arroz/massa/batata + Pescado/carnes brancas/ovos
- Sopa de legumes com batata + Pescado/carnes brancas/ovos

### **Refeições no Momento da Concentração:**

No momento da concentração, para além dos princípios de uma alimentação saudável referidos anteriormente, torna-se ainda importante aumentar o aporte de hidratos de carbono, privilegiando assim os seguintes alimentos:

- Pão integral, centeio, mistura ou de cereais
- Flocos de aveia
- Arroz/massa/batata/batata-doce
- Leguminosas
- Fruta em natureza

### **Pré-Competição (3-4 horas antes):**

Sugere-se a ingestão da refeição principal, tal como a descrita a seguir:

- Sopa sem leguminosas ou hortícolas de cor escura
- Arroz/massa/batata
- Carnes brancas/peixes magros
- Pão
- Fruta em natureza
- Sumo de fruta

### **Refeições Pré-Competição (1 hora antes):**

Sugere-se a ingestão de uma merenda, tais como as descritas a seguir:

- Pão com geleia/marmelada/compota/mel





- Flocos/barras de cereais com pouca gordura e não integrais
- Fruta em natureza ou em sumo

De salientar que em ambas as refeições pré-competição não é aconselhável a ingestão de laticínios, frutos oleaginosos (amendoim, nozes, amêndoas), leguminosas, legumes de cor verde escura, condimentos, fontes proteínas com teor de gordura elevado (carnes vermelhas, peixe gordo, ...) e cereais integrais.

### **Refeição Durante a Competição:**

- Sumos de fruta
- Banana
- Barras de cereais com pouca gordura
- Marmelada/geleia/compota

### **Refeição Pós-Competição:**

- Pão com geleia/marmelada/compota/mel + leite magro achocolatado
- Pão com queijo magro + leite magro achocolatado
- Pão com fiambre de aves + iogurte magro líquido rico em proteína
- Flocos de aveia + fruta + leite magro/iogurte magro líquido rico em proteína
- Granola/muesli + fruta + queijo quark magro
- Barras de cereais + batidos com leite magro e fruta
- Arroz/massa/batata + Pescado/carnes brancas/ovos
- Sopa de legumes com batata + Pescado/carnes brancas/ovos

### **8.5.2 Plano de Hidratação:**

No que respeita à hidratação devemos ter em consideração que um estado de hidratação desadequado pode ter um impacto negativo na *performance* desportiva.



A desidratação acontece quando existe pouca água disponível para o funcionamento correto do organismo, gerando sintomas como forte dor de cabeça, cansaço, sede intensa, boca seca e pouca urina.

Para que aconteça uma situação de desidratação, é preciso que se esteja perdendo mais água do que aquela que é ingerida e, isso, pode acontecer por várias causas como estar muito tempo num ambiente com uma temperatura elevada, fazer exercício físico muito intenso ou sofrer de vômitos e diarreia constantes.

A desidratação é mais frequente em crianças e idosos, mas isso geralmente acontece porque é comum que não sintam sede tão frequentemente, acabando por não ingerir água suficiente ao longo do dia.

Recomenda-se assim que pelo menos 4 horas antes do exercício o atleta ingira 5 a 7 ml de fluídos/kg peso corporal e, caso a urina seja muito concentrada, 3 a 5ml de fluídos/kg adicionais cerca de 2 horas antes. Para além disso, durante o exercício pretende-se que o atleta não tenha perdas superiores a 2% do seu peso corporal. Desta forma, a hidratação vai depender da taxa de sudção e assim sendo deve ser personalizada a cada atleta.

De referir ainda que não é de todo recomendado um estado de hiper hidratação, ou seja, que o atleta faça uma ingestão excessiva de água durante o jogo e, por isso aumente o seu peso neste período, podendo também este acontecimento ter um impacto negativo na *performance* desportiva. Após o exercício o atleta deve ingerir 750ml de fluídos por cada kg de peso corporal perdido, de preferência com adição de sódio superior às suas perdas durante o exercício.

## **CONCLUSÃO**

Concluindo, pode-se dizer que foram descritos, de forma genérica alguns dos princípios nutricionais a ter em conta num contexto desportivo, sendo ainda importante referir que, o carácter individual de cada atleta, o período de tempo entre competições, o tipo de treino, entre outros fatores, é determinante no que respeita à alimentação adequada para cada um, sendo desta forma essencial o acompanhamento individual do atleta por um nutricionista.



## **8.6 Acompanhamento Escolar, Pessoal e Social**

O serviço de acompanhamento escolar, pessoal e social é dirigido pelo psicólogo, em estreita colaboração com os treinadores de cada equipa, deverá estar atento ao rendimento escolar e social dos atletas.

Este deverá registar o perfil do atleta bem como o seu meio familiar e social por forma a que sejam traçados planos para o rendimento e crescimento do atleta, cabendo ao clube ajudar dentro das suas possibilidades.

Deve ser solicitado ao encarregado de educação, através do atleta, uma cópia do registo de avaliação no final de cada período letivo, para que fique registado na sua ficha. O acompanhamento deve ser feito o mais regular possível, tendo atenção às atividades escolares, como trabalhos de casa sempre realizados, testes de avaliação, com especial atenção no caso dos alunos que manifestem maiores dificuldades.

Mediante o rendimento escolar dos seus atletas, o clube propõe algumas sanções / incentivos a aplicar com o objetivo de incentivar para o processo de ensino – aprendizagem:

### **Sanções/ Ajudas**

- ▶ Repreensão verbal;
- ▶ Proporcionar um local de estudo e realização dos trabalhos de casa;
- ▶ Perda da braçadeira de capitão;
- ▶ Ter menos tempo de prática que os restantes colegas, durante um jogo.
- ▶ Na eventualidade de não poder convocar todos os atletas, a não convocatória recaia sobre o jogador cujo o comportamento/aproveitamento escolar não seja o adequado.
- ▶ Promover reuniões, caso seja necessário, com a diretora de turma e com o/a encarregado/a de educação do atleta para numa tentativa, conjunta, ajudar o seu rendimento escolar do atleta.

## Incentivos

Em sentido oposto, os alunos cujo o seu aproveitamento escolar é exemplar (sem negativas, sem participações escolares e com assiduidade acima dos 85% às atividades do escalão), usufruem de um conjunto de benefícios que o clube irá colocar em prática e divulgará no decorrer da época, por forma a que todos lutem pelos mesmos objetivos.

### **8.7 Linhas Orientadoras da Ética e Integridade desportiva**

A área da Ética/Integridade dirigida pelo psicólogo tem a seu cargo um importante papel a adotar pelo nosso clube sobre a *Ética no Desporto* e as linhas orientadores para a integridade no desporto, com destaque para a novo flagelo sobre a verdade desportiva: “As apostas desportivas e o Match Fixing”.

Pretende-se, junto dos atletas, pais, encarregados de educação, técnicos e colaboradores do clube desenvolver ações de sensibilização e formação sobre estas matérias, passando para estes as seguintes normas:

- ▶ Manter e promover regras básicas de civismo como a promoção da igualdade e da não discriminação, bem como a prevenção da violência, do racismo, da xenofobia e da intolerância na prática desportiva;
- ▶ Ler e aplicar os regulamentos definidos pela secção de futsal;
- ▶ Contribuir para a sensibilização dos(a) atletas, no âmbito da importância: da manutenção de hábitos de vida saudável; da prática de exercício físico; da aprendizagem da modalidade desportiva, do espírito de fair play, da lealdade e dignificação das cores e da história do Grupo Desportivo Cultural Baronia;
- ▶ Contribuir para a manutenção/asseio dos espaços, equipamentos, carrinhas e viaturas cedidas ao clube;
- ▶ Desempenhar com civismo e lealdade as suas funções;
- ▶ Respeitar as hierarquias;
- ▶ Ser cooperante;
- ▶ Guardar sigilo;
- ▶ Evitar sanções e multas;



- ▶ Promover as leis do jogo, denunciando todo e qualquer caso de manipulação de jogos, designadamente apostas desportivas ou quaisquer atos suscetíveis de pôr em causa a credibilidade do desporto nomeadamente do futsal, por exemplo, através do site [www.integridade.fpf.pt](http://www.integridade.fpf.pt);
- ▶ Sensibilizar para os perigos e consequências da dopagem, em termos éticos e ao nível da saúde do(a) atleta;
- ▶ Cumprir e fazer cumprir as normas e orientações do departamento médico; participar com empenho e interesse nas ações de formação promovidas pelo Clube;
- ▶ Não comentar (nas redes sociais e/ou em praça pública) acerca da vida interna do GDC Baronia. A colocação de fotos que envolvam atletas é da responsabilidade de quem publica.
- ▶ Aplicar e/ou incentivar à prática da rotatividade de atletas nas competições, essencialmente nos escalões de Infantis, Benjamins, Traquinas e Petizes.
- ▶ Colaborar com a direção do GDC Baronia, noutras iniciativas, sempre que for solicitado, dentro das possibilidades e disponibilidade de cada um.

## **8.8 Aos Pais e Encarregados de Educação**

O objetivo destas normas de conduta é ajudar a melhorar os aspetos comunicacionais, relacionais e conseqüentemente o entendimento entre os atletas, treinadores, diretores, pais e todos aqueles que estão ligados ao Grupo Desportivo Baronia.

Assim, elencamos uma série de normas de conduta que queremos ver apreendidas e implementadas pelos encarregados de educação dos nossos atletas de futsal formação.

- ▶ Apoiar e acompanhar sempre que possível, os filhos na atividade desportiva (treinos/jogos), mas sem os pressionar e sem se intrometer nas tarefas dos atletas, treinadores e dos árbitros;
- ▶ Encorajar o seu filho para um estilo de vida equilibrado entre desporto, educação, cultura e outros interesses;
- ▶ Valorizar e elogiar, acima de tudo, o esforço (empenho) despendido e os progressos conseguidos (mesmo que ligeiros) e aceite que este é mais importante que ganhar a qualquer custo;

- 
- ▶ Encorajar, ajudar o filho a respeitar as regras e o espírito desportivo e não valorizar excessivamente os resultados desportivos alcançados (positivos ou negativos);
  - ▶ Promover um ambiente de convívio e de união com os outros pais e acima de tudo incentive o grupo/equipa como um todo;
  - ▶ Evite pressionar o seu filho sobre ganhar, perder ou marcar um golo;
  - ▶ Evite retirar o seu filho da prática desportiva e do compromisso assumido para com um grupo, mesmo que o seu comportamento escolar, familiar ou social seja fraco;
  - ▶ Ser conhecedor do manual de acolhimento e boas práticas, nomeadamente código de conduta e o enquadramento disciplinar em caso de mau comportamento.

***“Deixe o seu filho jogar futsal, com prazer... pois nem todos serão jogadores, mas sabemos que todos serão no futuro homens e mulheres...”***

### **Colaboração dos pais, encarregados de educação ou acompanhantes dos atletas:**

- ▶ Ler os regulamentos disponibilizados, quer em formato físico, quer em formato digital nos locais usados para o efeito;
- ▶ Pagar as mensalidades, quando aplicáveis, conforme o regulamento estabelecido pela direção do clube;
- ▶ Entrar nos balneários dos atletas só em casos excepcionais e devidamente autorizado pelos treinadores (no atraso para o início do treino ou jogo para equipar o atleta), por motivos pedagógicos, bem como por motivos de socialização, procurando potencializar a capacidade dos atletas, bem como a sua autonomia (apenas para petizes, traquinas e benjamins);
- ▶ Levar e ir buscar os filhos ao local do treino, jogo, ou local de transporte (aos transportados) às horas marcadas;
- ▶ Qualquer questão a colocar ao treinador, terá de que ser imperativamente efetuada antes ou no final do treino ou jogo, nunca durante as mesmas;
- ▶ Qualquer esclarecimento de ordem técnica ou ordem burocrática deve ser feito junto do coordenador do futsal;
- ▶ Sempre que o atleta não possa comparecer ao treino e/ou jogo, por lesão, doença, ou outro motivo, deve ser avisado com a antecedência possível;

## **9. INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR**

O presente regulamento é um documento orientador, em articulação com a visão, missão, objetivos, normas de conduta, linhas orientadoras para a integridade, da formação desportiva, pessoal e social de todos os agentes envolvidos nas atividades desenvolvidas pela secção de futsal, em especial no sector da formação do Grupo Desportivo Cultural Baronia. Assim, perante este, ficam a saber dos seus direitos, deveres, proibições e sanções a aplicar:



## **9.1 Direitos do atleta**

- ▶ Possuir boas condições para a prática desportiva a nível de equipamento, material, instalações e transporte;
- ▶ Ser respeitado por todos os agentes do clube;
- ▶ Ser convocado, desde que cumpra com as suas obrigações para com o clube e que o treinador assim o entenda;
- ▶ Ser reconhecido e valorizado o mérito, dedicação, esforço e empenho, tanto nos treinos como nos jogos;
- ▶ Ver reconhecido e valorizado o seu desempenho escolar;
- ▶ Beneficiar de treinos estruturados e preparados com antecedência, no sentido de o valorizar como atleta e como ser humano;
- ▶ Ser assistido, de forma pronta e adequada, em caso de lesão, durante um treino e/ou jogo, além do posterior acompanhamento médico;
- ▶ Ter seguro, e usufruir do mesmo de acordo com as regras federativas;
- ▶ Beneficiar de um serviço de psicologia e acompanhamento escolar, através de um profissional da área;
- ▶ Ser reconhecido pela sua formação cívica;
- ▶ Sempre que o solicitar ter um lugar seguro onde possa guardar objetos de valor, que traga consigo, durante os treinos/jogos.

## **9.2 Deveres do atleta**

- ▶ 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 o espírito de grupo e coesão da equipa;
- ▶ Respeitar as decisões dos elementos da estrutura diretiva do clube;
- ▶ Evitar discussões, seja com quem for;
- ▶ Ser assíduo e pontual;
- ▶ Estar devidamente equipado, sempre que o(s) regulamento(s) assim o exijam pronto, com a antecedência devida, antes do treino/jogo;



- ▶ Colaborar na organização e recolha do material utilizado nos treinos;
- ▶ Apresentar uma justificação prévia, sempre que pretender faltar a um treino e/ou jogo;
- ▶ Só usar o equipamento de saída conforme for estabelecido, sempre que vá em representação do clube e em nenhuma outra situação;
- ▶ Tratar das peças de vestuário, após o treino ou jogo, de acordo com o definido pela secção de futsal em estrita articulação com o departamento de logística;
- ▶ Apoiar no esforço e no êxito/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 do plano alimentar dada pelos treinadores e/ou elementos do departamento médico;
- ▶ Participar nas ações de formação promovidas pelo clube.

### **9.3 Proibições**

- ▶ É proibido participar em torneios desportivos e/ou treinar em outros clubes, sem autorização prévia da secção futsal;
- ▶ É proibido equipar-se/desequipar-se fora dos balneários;
- ▶ É proibido entrar no campo de treinos sem a autorização dos treinadores, em especial com atividades a decorrer;
- ▶ É proibido usar, durante os treinos e jogos: brincos, fios, pulseiras, relógios e outros acessórios que possam por em causa a integridade física do atleta e restantes colegas de equipa;
- ▶ É proibido abandonar as atividades (treinos e/ou jogos) sem autorização dos treinadores.
- ▶ Não serão permitidos atos de violência e indisciplina.
- ▶ É proibido demonstrar atitudes de descontentamento, frustração, desinteresse, racismo, xenofobia, ou seja, tudo o que revele falta de controlo emocional e empenho;
- ▶ É proibido desenvolver práticas que de uma forma ou de outra possam contribuir para a falta de verdade desportiva, como a prática de apostas desportivas e match fixing, ou ofertas indevidas em trocas de favores desportivos;
- ▶ É proibida a utilização de peças de vestuário alusivas a outros clubes;
- ▶ É proibido o recurso a alimentos/suplementos não autorizados pelo clube;



- ▶ É proibido utilizar, estando ao serviço do clube, aplicações relacionadas com sites de apostas on-line, sendo desaconselhado o uso destas aplicações nas restantes circunstâncias;
- ▶ É proibido comentar, nas redes sociais e/ou em praça pública, assuntos relacionados com a vida interna do Grupo Desportivo Cultural Baronia.

### **CONSELHOS ÚTEIS:**

- ▶ Disciplina a tua alimentação e o teu descanso;
- ▶ Não fumes, não bebas bebidas alcoólicas e não consumas substâncias ilícitas;
- ▶ Evita, antes dos treinos e jogos, ingerir alimentos do tipo: fritos, bolos, refrigerantes gaseificados, leite e derivados, rebuçados, gomas;
- ▶ Preserva os teus equipamentos;
- ▶ Evita trazer valores e/ou objetos de valor, para os treinos e jogos, uma vez que o clube não se responsabiliza pelo seu extravio ou roubo de objetos fora da guarda do responsável da respetiva equipa;
- ▶ Reconhece os erros e aprende com eles, não tentando arranjar desculpas;
- ▶ Toma banho nas instalações do clube, após os treinos e jogos, usando sempre os teus chinelos;
- ▶ Ambiciona, em todos os momentos de permanência no clube, para que venha a integrar a equipa sénior;
- ▶ Respeita sempre as decisões das decisões dos teus treinadores / diretores / Staff;
- ▶ Respeita sempre os teus adversários treinando e/ou jogando sempre com grande lealdade, respeito e fair-play.

### **Procedimento disciplinar**

- ▶ O atleta deve justificar as suas faltas e de preferência com antecedência. O atleta com um elevado número de faltas injustificadas não deverá ser convocado para o jogo;
- ▶ Um atleta que falte injustificadamente a um jogo, não deverá ser convocado para o próximo;
- ▶ Desavenças graves – sanção a aplicar pelo Treinador/Coordenação/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 – 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.
- ▶ Todos os infratores, terão o direito a serem previamente ouvidos antes da aplicação de qualquer sanção;
- ▶ 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 direção do clube.

As **sanções** a aplicar serão de:

- a. Advertência
- b. Repreensão
- c. Suspensão
- d. Exclusão

#### **9.4. Específico para os comportamentos dos Pais/Encarregados de Educação**

O comportamento incorreto para com elementos internos ou externos ao clube implica sanção a aplicar pela direção, após parecer e consulta ao diretor da entidade de formação.

- 1- O não cumprimento das normas internas – sanção a aplicar pela direção e diretor da entidade de formação.
- 2- Falta de respeito e indisciplina para com os diretores e os treinadores – sanção a aplicar pela direção e diretor da entidade de formação.

As sanções a aplicar são:

- a) Advertência ao encarregado de educação;
- b) Advertência ao atleta sobre o comportamento dos pais/encarregados de educação;

- 
- c) Não permitir que os pais/encarregados de educação vejam os treinos e jogos oficiais;
  - d) O atleta não ser convocado;
  - e) Suspensão ou expulsão do clube.

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

Todas as situações não previstas neste Manual de Acolhimento e Boas Práticas e que impliquem sanção disciplinar serão analisadas pela direção.

## 10. DIREITO DE IMAGEM

Ao Grupo Desportivo Cultural Baronia será reservado o direito à utilização da imagem do atleta, para utilização em atividade promocional, site do Grupo Desportivo Cultural Baronia, panfletos, redes sociais ou demais eventos que o Clube entenda dinamizar. Para tal deve o atleta (se maior) ou o seu representante legal dar previamente o seu consentimento.

## 11. POLITICA DE PRIVACIDADE

Os dados recolhidos, são recebidos e tratados pelo Grupo Desportivo Cultural Baronia, com a finalidade com que foram recolhidos e serão utilizados apenas para utilização interna e para que seja possível contatar de volta o Atleta ou o seu representante. Em caso algum, o Grupo Desportivo Cultural Baronia passará quaisquer dados a entidades estranhas ao relacionamento Associativo ou Federativo a que o Clube se obriga na normal gestão desportiva e no cumprimento do objeto Estatutário.

## 12. CONTACTOS UTÉIS

Direção/ Logística/ Transportes	Departamento Clínico	Treinadores
<p><b>Nome: Joaquim Fernandes</b>  <b>Função:</b> Presidente do Clube  <b>Contacto:</b> 967077439</p>	<p><b>Nome: Marta Pinto</b>  <b>Função:</b> Fisioterapia (Responsável Departamento Clínico)  <b>Contacto:</b> 926 486 883</p>	<p><b>Nome: João Monte</b>  <b>Função:</b> Treinador Júnior "A" e "B"  <b>Contacto:</b> 925 479 083</p>
<p><b>Nome: Miguel Carvalho</b>  <b>Função:</b> Diretor Responsável da Entidade/Departamento Futsal Formação  <b>Contacto:</b> 968 868 843</p>	<p><b>Nome: Patrícia Parreira</b>  <b>Função:</b> Técnico de Primeiros socorros (SBV)  <b>Contacto:</b> 925 452 966</p>	<p><b>Nome: Vítor Carvalheira</b>  <b>Função:</b> Treinador Júnior "D", "E" e Traquinas/Petizes  <b>Contacto:</b> 962 545 601</p>
<p><b>Nome: Jorge Santos</b>  <b>Função:</b> Team Manager e Diretor Responsável pela Logística/ Transportes/ Instalações  <b>Contacto:</b> 969 411 165</p>	<p><b>Nome: David Serra</b>  <b>Função:</b> Psicólogo (Responsável Departamento Ética/Integridade e Acompanhamento Escolar)  <b>Contacto:</b> 967 803 372</p>	<p><b>Nome: Miguel Carvalho</b>  <b>Função:</b> Treinador/Petizes  <b>Contacto:</b> 968 868 843</p>
<p><b>Nome: Fortunato Mulas</b>  <b>Função:</b> Motorista  <b>Contacto:</b> 925 713 475</p>		





# ANEXOS



**IDENTIFICAÇÃO DO/A ATLETA**

NOME: \_\_\_\_\_ DATA DE NASCIMENTO: \_\_/\_\_/\_\_  
DOC. IDENTIFICAÇÃO: C.C. / Passaporte / Título Residência Nº DOC. IDENTIFICAÇÃO: \_\_\_\_\_ VALIDADE: \_\_/\_\_/\_\_  
NIF: \_\_\_\_\_ NISS: \_\_\_\_\_ SNS: \_\_\_\_\_ NACIONALIDADE: \_\_\_\_\_  
NATURAL DA FREGUESIA DE: \_\_\_\_\_ CONCELHO DE: \_\_\_\_\_ DISTRITO DE: \_\_\_\_\_  
MORADA: \_\_\_\_\_ CÓDIGO POSTAL: \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_  
LOCALIDADE: \_\_\_\_\_ CONCELHO DE RESIDÊNCIA: \_\_\_\_\_ DISTRITO DE RESIDÊNCIA: \_\_\_\_\_  
TELEFONE: \_\_\_\_\_ TELEMÓVEL: \_\_\_\_\_ EMAIL: \_\_\_\_\_

**FILIAÇÃO DO/A ATLETA**

NOME DO PAI: \_\_\_\_\_ TELEMÓVEL: \_\_\_\_\_  
NOME DA MÃE: \_\_\_\_\_ TELEMÓVEL: \_\_\_\_\_

**ENCARREGADO/A DE EDUCAÇÃO**

NOME: \_\_\_\_\_ GRAU DE PARENTESCO: \_\_\_\_\_ HABILITAÇÕES LITERÁRIAS: \_\_\_\_\_  
MORADA: \_\_\_\_\_ CÓDIGO POSTAL: \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ LOCALIDADE: \_\_\_\_\_  
TELEFONE RESID.: \_\_\_\_\_ TELEMÓVEL: \_\_\_\_\_ E-MAIL: \_\_\_\_\_ NIF: \_\_\_\_\_  
EMPREGADO/A  DESEMPREGADO/A  PROFISSÃO: \_\_\_\_\_ TELEFONE TRAB.: \_\_\_\_\_

**SITUAÇÃO ESCOLAR DO/A ATLETA (ANO LETIVO ATUAL)**

ESCOLA FREQUENTADA: \_\_\_\_\_ LOCALIDADE: \_\_\_\_\_ ANO FREQUENTADO: \_\_\_\_\_  
HABILITAÇÕES LITERÁRIAS: \_\_\_\_\_ O ATLETA FREQUENTA EXPLICAÇÃO: SIM  NÃO  (SE SIM, A QUE DIAS? \_\_\_\_\_)

**DADOS CLÍNICOS DO/A ATLETA**

TOMA ALGUM MEDICAMENTO DIÁRIO? SIM  NÃO  (Se sim, qual \_\_\_\_\_) USA ÓCULOS? SIM  NÃO   
TÊM ALGUMA DOENÇA CRÓNICA? SIM  NÃO  JÁ TEVE ALGUMA LESÃO? SIM  NÃO  PESO: \_\_\_\_\_ ALTURA: \_\_\_\_\_  
(Se sim, qual \_\_\_\_\_) (Se sim, qual \_\_\_\_\_)  
TÊM OU TEVE ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO? SIM  NÃO  EM QUE CIRCUNSTÂNCIA? ESCOLA  PARTICULAR

- Declaro, sob compromisso de honra, serem verdadeiras as declarações constantes nesta ficha, bem como os documentos apresentados;
- Autorizo a cedência dos dados pessoais, para tratamento interno da Clube, de acordo com a sua política de privacidade, descrita no ponto 11 do Regulamento Interno.
- Autorizo o uso da imagem de acordo com o ponto 10 do Regulamento Interno para o Futsal Formação.

**O/A Encarregado/a de Educação**  
(ou atleta quando maior de 18 anos)

**A preencher pelo Clube**

ESCALÃO: \_\_\_\_\_ POSIÇÃO: \_\_\_\_\_ PÉ DOMINANTE: \_\_\_\_\_ N.º CAMISOLA: \_\_\_\_\_  
CLUBE NO ANO ANTERIOR: \_\_\_\_\_ VESTUÁRIO: Tamanho Camisola \_\_\_\_\_ Calções \_\_\_\_\_

TODOS OS DOCUMENTOS LISTADOS ABAIXO SÃO OBRIGATÓRIOS PARA A INSCRIÇÃO DO/A ATLETA

**Documentos obrigatórios no ato da inscrição:**

- A ficha de inscrição preenchida e assinada pelo/a Encarregado/a de Educação
- Cópia do Documento de Identificação do atleta e do Encarregado/a de Educação
- Fotografia
- Exame Médico desportivo (responsabilidade do Clube)

Todos os documentos apresentados foram verificados por:

\_\_\_\_\_

\_\_/\_\_/\_\_

