

MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS



DEPARTAMENTO DE FUTEBOL

OUTUBRO 2025



MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

Índice

1	Introdução.....	1
1.1	Missão.....	1
1.2	Visão.....	2
1.3	Objetivos estratégicos	2
1.4	Organograma	2
1.5	Infraestruturas - Planta das instalações disponíveis.....	4
2	Normas de conduta	4
2.1	Entre praticantes, dirigentes, técnicos e demais staff.....	4
2.2	Em treino e competição.....	5
2.3	Na escola	7
2.4	Nos transportes.....	7
2.5	Recomendações sobre Integridade e comportamentos a adotar relativamente a Apostas e Match Fixing	7
2.6	Bullying e Violência no Desporto	8
3	Normas sobre o acompanhamento dos praticantes	9
3.1	Resumo das Recomendações Alimentares e de Nutrição.....	9
3.2	Hidratação	10
3.3	Resumo do Plano de Emergência	10
3.4	Resumo das Normas sobre o Acompanhamento Escolar, Pessoal e Social	11
3.4.1	Medidas de Incentivo ao sucesso escolar:.....	12
3.4.2	Sanções/ Penalizações, em coordenação com os Pais/Encarregados de Educação:	12
3.4.3	No âmbito Psicopedagógico	12
3.5	Normas de Conduta para os Pais/Encarregados de Educação dos Jogadores	12
3.6	Normas sobre a relação com os Pais/Encarregados de Educação do(a)s praticantes.....	13
4	Infrações e Quadro Disciplinar	14
4.1	Geral.....	14
4.2	Específico para os comportamentos dos Atletas.....	14
4.3	Específico para os comportamentos dos Pais/Encarregados de Educação.....	15
5	Condições para o exercício da prática desportiva no GURD MTBA	15
6	Casos omissos	16

Anexos

Anexo A - Plano de Infraestruturas	A-1
Anexo B - Plano Nutricional e Recomendações.....	B-1
Anexo C - Hidratação e Recomendações.....	C-1
Anexo D - Plano de Emergência e Protocolo de Evacuação	D-1
Anexo E - Condições para o exercício da prática desportiva no GURD MTBA	E-1
Anexo F - Modelo de declaração de conhecimento e aceitação do Manual de Acolhimento e Boas Práticas	F-1



MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

1 Introdução

O Grupo União Recreativo e Desportivo MTBA (GURD MTBA), agradece a confiança no nosso Departamento de Formação e apresenta as boas-vindas.

O GURD MTBA foi fundado em 7 de julho de 1972, resultando da fusão do Grupo União Recreativo BMAT de Bolembre e do Futebol Clube Tojeirense da Tojeira, tendo contado ainda com a colaboração e apoio das populações das aldeias de Magoito, Tojeira, Bolembre e Arneiro dos Marinheiros.

Composto por um pavilhão gimnodesportivo com capacidade para até 1000 pessoas, piso sintético, boa iluminação, ginásio e café, e ainda de um campo de futebol, este clube conta com mais de 200 atletas em diversas modalidades (Futebol, Futsal, Atletismo, Voleibol, Karaté) e mais de 400 participantes nas diversas atividades recreativas e culturais (Rancho Etnográfico e Folclórico, Carnaval, Marchas Populares).

Em todos os processos formativos existem intervenientes diretos e indiretos. Para o MTBA, os diretores, os coordenadores, treinadores, jogadores, pais, encarregados de educação, fisioterapeutas, colaboradores e sócios são os pilares de todo o processo, contribuindo para um ambiente saudável em redor dos nossos protagonistas principais: os nossos jogadores.

O MTBA é um clube dinâmico e aberto, na procura de uma evolução num ambiente saudável e com qualidade. Contamos com todos para conseguirmos ser uma organização apelativa, coesa e motivadora.

Este Manual reflete uma comunicação interna, para todos os intervenientes diretos, e não só, servindo de guião para que todos possam participar neste processo, evolutivo e salutar dos nossos jogadores. Relembramos que o sucesso necessita de esforço, empenho, atitude, capacidade e respeito, quer pelos outros quer por nós mesmos.

Todo o nosso projeto rege-se por normas e regras, que todos devemos respeitar e fazer cumprir. Temos uma identidade que procura um clube respeitador, que tem ambição e deseja ser uma referência no panorama desportivo.

1.1 Missão

O GURD MTBA, que integra na sua estrutura várias valências desportivas e recreativas, tem como Missão promover e difundir a prática desportiva e cultural junto da comunidade em que se insere, proporcionando a todos os seus atletas uma educação cívica e desportiva de qualidade, promovendo ainda a solidificação dos laços afetivos com o clube, e reforçando a posição de um dos mais altos representantes da região.



MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

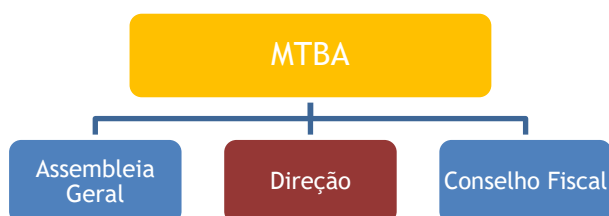
1.2 Visão

Neste sentido, e em particular no que refere ao Departamento de Futebol, o GURD MTBA pretende cada vez mais perfilar entre as melhores organizações de Futsal de Formação, nacionais e internacionais, com reconhecimento pela excelência na formação de atletas de alto nível, proporcionando também aos seus atletas uma experiência enriquecedora e transformadora nas dimensões pessoal, social e profissional.

1.3 Objetivos estratégicos

- Desenvolver as capacidades físicas e técnicas dos atletas, de uma forma planeada, para assim, assegurar a ampliação dessas aptidões em cada um, enquadradas num ambiente que contribua para o seu desenvolvimento pessoal e social;
- Potencializar as capacidades individuais dos nossos jogadores num contexto de treino e superação ao nível da competição formal;
- Ter treinadores/técnicos qualificados e preparados para uma orientação/ensino com enquadramento ao nível etário;
- Disponibilizar material de qualidade e pedagógico que possibilite um melhor desenvolvimento desportivo;
- Promover uma organização financeira e administrativa sustentável e qualitativamente boa;
- Promover jogadores para a equipa principal do clube, procurando no mínimo 2 a 3 jogadores por época;
- Promover Jogadores para o futsal nacional, através de uma metodologia inovadora e transversal no clube;

1.4 Organograma

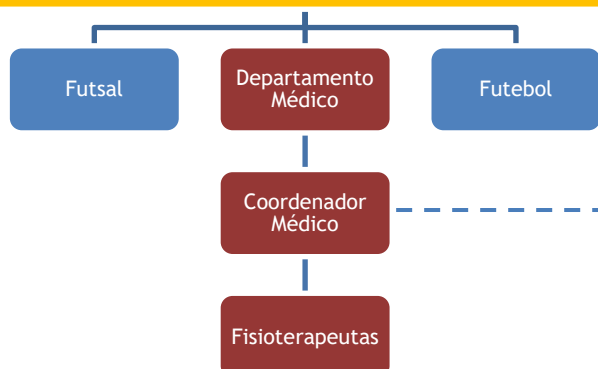




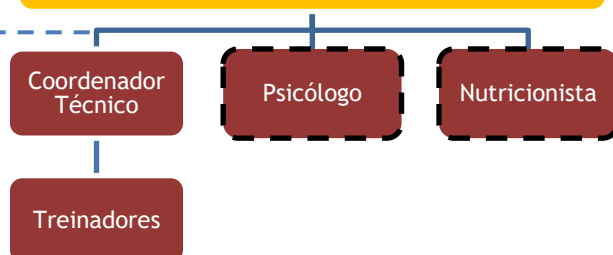
MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS



Departamento de Futebol



Departamento Formação





MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

1.5 Infraestruturas - Planta das instalações disponíveis

O GURD MTBA dispõe de um pavilhão gimnodesportivo com lotação para até 900 pessoas, com piso sintético, iluminação com 750 lux e ginásio, e ainda diversos outros espaços de apoio, incluindo vestiários e balneários, gabinetes e salas de reunião.

Um resumo da caracterização das infraestruturas e respetiva planta pode ser encontrado em anexo (anexo A).

2 Normas de conduta

2.1 Entre praticantes, dirigentes, técnicos e demais staff

Aplica-se aos intervenientes diretos (Jogadores, Treinadores, Diretores, Pais/Encarregados de Educação e Colaboradores):

- Todas as normas e regras devem ser cumpridas e respeitadas por todos os responsáveis;
- A partir do momento que estão sob a orientação do clube, passam a reger-se pelas regras e normas deste Manual;
- Mesmo em situações que não estamos em representação do clube, devemos ter uma conduta positiva, por sermos membros de uma instituição que se rege por valores, regras e atitudes;
- Contribuir para tornar o clube um local agradável e de convívio saudável entre os seus membros;
- Só é permitida a entrada nas instalações reservadas, aos agentes desportivos (diretores, técnicos, jogadores e pessoal auxiliar), restantes pessoas devem estar acompanhadas por uma pessoa ligada diretamente ao clube;
- Ao chegarmos às instalações devemos cumprimentar as pessoas presentes, como forma de respeito e ser respeitado;
- As instalações são para serem estimadas, visto serem o nosso local de trabalho e devemos ser nós os primeiros a dar exemplo, respeitando e cuidando das nossas instalações. Assim, devemos ter cuidado na utilização dos espaços do clube, tomar conta do equipamento e recursos por este disponibilizado;
- O sucesso escolar, refletido pelos teus resultados escolares, será tido em conta, por acordo e em consonância entre o Clube e os Pais/Encarregados de Educação, na tua participação nas atividades desportivas do Clube;
- Em caso de lesão deves informar o Departamento Médico para ser feito o diagnóstico e tratamento;



MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

- Quaisquer comportamentos disruptivos e/ou inapropriados, bem como qualquer situação de risco, deverão ser reportados aos responsáveis do clube;
- Os dirigentes e técnicos garantirão igualdade de oportunidades a todos os atletas do clube;
- Os direitos de imagem dos jogadores, treinadores, diretores e colaboradores, podem ser utilizados pelo clube para efeitos de venda de produtos (merchandising e publicidade estática), assim como em ações de promoção e divulgação do clube e das suas atividades (redes sociais, site da instituição, meios de comunicação social, etc.);
- Os Pais/Encarregados de Educação, ao inscreverem o seu educando no GURD MTBA, autorizam o uso da imagem do seu educando em situações de merchandising, promoção e divulgação, conteúdos do site, redes sociais e multimédia;
- O Clube dispõe de espaços de informação/divulgação, internos e externos, informando de todas as atividades do clube;
- É proibido treinar noutros clubes, participar em jogos e torneios, sem autorização do GURD MTBA;
- O não pagamento das mensalidades pode levar à suspensão da prática desportiva, nomeadamente na participação em jogos.

2.2 Em treino e competição

- Os jogadores ao chegarem ao treino devem equipar e esperar dentro do balneário pela chamada da equipa técnica;
- Deverás ser assíduo e pontual, avisando o responsável quando faltar ou chegar atrasado. Os horários estipulados devem ser cumpridos. O tempo de tolerância para um atraso ao treino é de 10 minutos após o seu início, como tal devem avisar o treinador/diretor que vão chegar atrasados.
- Sempre que não possam comparecer ao treino, deverão informar o treinador e/ou diretor. Terás sempre o contacto dos teus responsáveis para qualquer situação necessária;
- Sempre que regreses aos treinos após ausência não justificada, não poderás equipar sem falar com o teu treinador/diretor/coordenador;
- Em caso de 2 faltas ao treino na mesma semana, ou a não justificação a uma falta ao treino ou jogo, o atleta não será convocado para jogos oficiais. Situações especiais e devidamente justificadas, serão objeto de análise pela direção técnica;
- Nos dias anteriores aos jogos a hora do recolher deve ser até às 23:00h, deste modo consegues descansar e estar preparado para o jogo;
- Deverás usar roupa adequada à prática desportiva (treino e competição). Os jogadores e treinadores têm de treinar com a roupa de treino (kit do clube);
- É proibido usar brincos, pulseiras ou outros objetos que possam pôr em causa a integridade física dos praticantes. Para os jogadores o uso de caneleiras é igualmente obrigatório. A roupa de treino



MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

deverá estar sempre bem tratada, não ter inscrições ou outras que deturpem a imagem de qualidade do clube;

- Em relação aos teus Colegas, deverás:
 - Ser leal e dar aos colegas uma segunda oportunidade;
 - Ser amigável e ajudar a integração de novos membros;
 - Apoiar e auxiliar os colegas sempre que necessário;
 - Respeitar os colegas, independentemente do nível de habilidade, origem cultural e étnica, género, orientação sexual, crença religiosa;
 - Apoiar os colegas independentemente de fazerem bem ou mal;
 - Promover o espírito de grupo/equipa;
 - Não se envolver em comportamentos causados por pressão dos pares nem levar os outros a fazerem algo que não querem.
- Deverás ouvir as instruções do treinador e ter uma atitude de respeito face a este, bem como obedecer às regras impostas pelos membros do clube quando vão em viagem para as competições;
- Na situação de competição não existe obrigatoriedade de todos os jogadores jogarem o mesmo tempo. O tempo de jogo é definido pela performance em treino, saber-estar e decisões técnicas;
- Não jogar duro ou de forma perigosa e persistente, com o intuito de intimidar;
- Não fazer *bullying* (qualquer que seja o tipo);
- Jogar de acordo com as regras, dentro dos limites de jogo/treino e não ser violento ou agressivo;
- Respeitar os árbitros e aceitar as suas decisões;
- Respeitar os adversários, saber aceitar as derrotas e ser modesto na vitória;
- Apertar as mãos antes e depois da competição, independentemente do resultado;
- Respeitar os direitos, valores e dignidade de todos, independentemente da sua raça/etnia, idade, género, nível de performance desportiva e habilidade, estatuto socioeconómico, religião e orientação sexual;
- Não utilizar linguagem desadequada (palavrões, comentários racistas, homofóbicos etc.). Empenho;
- Dar o seu melhor e participar com fair play;
- Representar o clube com orgulho e dignidade.



MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

2.3 Na escola

Todo o atleta do Grupo União Recreativo e Desportivo MTBA em meio escolar, deve seguir as normas de conduta na escola, como:

- Ser assíduo e pontual, cumprindo os horários da escola;
- Seguir as orientações dos professores/ diretor de turma, relacionadas com o processo de ensino/aprendizagem;
- As faltas deverão ser devidamente justificadas com o seu diretor de turma;
- Respeitar a integridade física e moral de todos os elementos da escola;
- A falta de respeito a professores e/ou funcionários da escola origina a abertura de um inquérito com processo disciplinar em ligação com o clube;
- Devem manter sempre conservados e limpos os espaços utilizados das infraestruturas da escola, fazendo uso correto dos mesmos;
- Ser conhecedor das normas de funcionamento da secretaria da escola e do Regulamento Interno da Escola, cumprindo-o integralmente.

2.4 Nos transportes

A utilização dos transportes do GURD MTBA rege-se pelas seguintes normas:

- Respeito pelos horários definidos;
- Avisar o responsável em caso de alteração ou imprevisto;
- Tratar com correção os motoristas;
- 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.

2.5 Recomendações sobre Integridade e comportamentos a adotar relativamente a Apostas e Match Fixing

A iniciativa de Integridade concentra-se em cinco áreas principais: Prevenção, Detecção, Recolha de informações, Investigação e Sanções.

O objetivo será sempre o de adquirir o conhecimento e as capacidades necessárias para combater a manipulação de resultados a nível nacional e apoiar a implementação de uma série de medidas preventivas, bem como adotar abordagens sustentáveis de longo prazo sobre questões de Ética e Integridade. Nesta perspetiva, adotamos o seguinte código de conduta:

Grupo União Recreativo e Desportivo MTBA

Estrada de Santa Maria, 39B - Bolembre - 2705-559 S.João das Lampas

Telm: 961948913 – Email: grupomtba@gmail.com – Site: www.mtba.pt

Facebook: <https://www.facebook.com/MTBAgrupo>



MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

- Nunca combines o resultado de um evento;
- Conta a alguém se te tentaram subornar;
- Conhece as regras;
- Nunca apostes no teu próprio jogo.

Adotando estes comportamentos, ficas mais apto a reconhecer, resistir e reportar esta ameaça.

2.6 Bullying e Violência no Desporto

O *bullying* é transversal a diferentes tipos de modalidades e zonas do país, estando largamente presente na formação desportiva.

Nas interações entre os jovens atletas é comum existirem brincadeiras, que ajudam e desenvolvem o espírito de grupo. Mas se as piadas são repetidamente centradas nos mesmo atleta, e se esse não mostra sentir-se confortável com essa situação, podemos estar perante uma situação de *bullying*. Este fenómeno torna-se mais claro nos casos em que não existe uma ligação de amizade/igualdade entre intervenientes, e estão presentes comportamentos agressivos

A prática desportiva deve basear-se em atividades agradáveis que conduzem ao bem-estar do atleta. Todos os atletas têm o direito a ser tratados e respeitados com dignidade, independentemente do seu nível de habilidade, estatura física, cor de pele ou outras características pessoais.

O *bullying* pode acontecer em qualquer contexto e a qualquer momento. Está presente no desporto, dentro e fora da escola.

Exemplos de comportamento de *bullying* são:

- Gozar, fazer piadas, insultar, ameaçar/intimidar, humilhar, ridicularizar;
- Excluir, ignorar, espalhar boatos, roubar ou danificar pertences;
- Pontapés, murros, contacto físico não desejado;
- *Cyberbullying*, como difundir vídeos, fotografias ou fazer comentários desagradáveis através de mensagens, emails ou redes sociais.

Qualquer pessoa pode ser um *bully* ou uma vítima, mas estes comportamentos não podem ser aceites como normais. O *bullying* tem solução, e expor estas situações não é sinal de fraqueza ou “queixinhas”, mas sim um importante passo no bem-estar de todos no clube.

Se sentires que acontece contigo:

- **NÃO ALINHES:** Se aceites como normais os comportamentos de abuso, dificultas que os casos sejam identificados e perpetuas o problema com outras vítimas;
- **DÁ O PRIMEIRO PASSO:** É importante perceberes que não és culpado destes episódios, e que devem acabar. Ser vítima de *bullying* não é sinal de fraqueza ou fragilidade. O problema está no *bully* e não em ti;



MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

- **TOMA UMA POSIÇÃO:** Regista todos os episódios (quando, onde, quem) e reporta-os a um adulto de confiança (ex. pai, amigo, treinador, outro técnico do clube);
- **FALA COM OS TEUS PAIS:** Pede-lhes ajuda para reportarem, em conjunto, esta situação ao teu treinador ou clube;
- **FALA COM OS TEUS COLEGAS:** Os outros atletas podem não ter a noção de como te sentes, ou mesmo ter medo de represálias, mas isso não significa que não querem saber ou que não vão ajudar-te.

Se já presenciaste ou tens conhecimentos de episódios de *bullying*:

- **NÃO ALINHES:** Nunca incentives o *bully* e evita as risadas, mesmo que subtis. O teu comportamento pode piorar (ou melhorar) a situação do teu colega atacado. Tu tens um papel importante;
- **NÃO IGNORES:** Mesmo que não apoies os comportamentos de *bullying*, o teu silêncio contribui para que esses episódios se repitam;
- **DEFENDE E APOIA:** Com o teu apoio, a vítima pode sentir-se mais segura para lidar com o problema;
- **TOMA UMA POSIÇÃO:** Regista todos os episódios (quando, onde, quem) e reporta-os a um adulto de confiança (ex. pai, amigo, treinador ou outro técnico do clube). Pede-lhes ajuda para resolver deste problema junto do clube.

3 Normas sobre o acompanhamento dos praticantes

3.1 Resumo das Recomendações Alimentares e de Nutrição

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

- Permite uma composição corporal adequada à modalidade;
- 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;
- Reduz o risco de doença e lesão;
- Contribui para o adequado crescimento e desenvolvimento, no caso das crianças;

Assim, devem ser adotados no quotidiano, de uma forma geral, os seguintes comportamentos:

- Consumo elevado de alimentos de origem vegetal, como os hortícolas, fruta, cereais (preferencialmente integrais), leguminosas e frutos oleaginosos (ex. amendoim, noz, amêndoa);



MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

- Ingestão preferencial de pescado, privilegiando o peixe gordo (ex. atum, salmão, sardinha, cavala) e de carnes brancas (ex. 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;
- Ingestão de água como bebida de eleição;
- Limitar o consumo de preparações culinárias fritas;
- Consumo de produtos frescos, pouco processados e locais, respeitando a sua sazonalidade.

Uma 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.

O Plano Nutricional do GURD MTBA encontra-se em anexo a este Manual (**anexo B**), onde se encontram, quer um conjunto de recomendações de consumo de proteína, hidratos de carbono e lípidos que devem ser tidas em conta como ponto de partida pelos desportistas, quer ainda algumas opções de refeições pré, durante e pós-treino, momento de concentração e pré, durante e pós-competição, que devem ser seguidas pelos atletas.

3.2 Hidratação

Uma boa hidratação é determinante para um desempenho desportivo ótimo. Dependendo do grau de desidratação, poderá ocorrer uma diminuição de desempenho físico, falta de concentração, dor de cabeça, irritabilidade ou até perigo de morte (numa perda superior a 8%). A desidratação aumenta o risco de doença provocada pelo calor, potencialmente fatais, como a insolação. Os atletas devem ser pesados antes e depois do treino/jogo para conseguirmos estimar a perda de peso relativa à perda de líquidos. A maior parte dos atletas não ingere líquidos suficientes para compensar as perdas, e consequentemente a maioria acaba o exercício com algum grau de desidratação. Um estado de hidratação desadequado pode ter um impacto negativo na performance desportiva.

Assim, para que isto seja evitado, apresenta-se em anexo (**anexo C**) um conjunto de recomendações que os atletas deverão ter em consideração antes, durante e após o exercício físico.

3.3 Resumo do Plano de Emergência

O GURD MTBA coloca à disposição dos jogadores os meios necessários à prevenção, proteção, tratamento e recuperação em caso de acidente/lesão.

A prevenção é, antes de mais e em conjugação com o seguro desportivo, um instrumento de apoio aos jogadores. Nesse sentido é dada particular relevância a ações de natureza educativa, destinadas a promover a segurança e a prevenir a ocorrência de lesões.

Grupo União Recreativo e Desportivo MTBA

Estrada de Santa Maria, 39B - Bolembre - 2705-559 S. João das Lampas

Telm: 961948913 – Email: grupomtba@gmail.com – Site: www.mtba.pt

Facebook: <https://www.facebook.com/MTBAgrupo>



MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

No Departamento Médico pretendemos salvaguardar, sempre em primeiro lugar, a saúde e a integridade dos nossos atletas, por isso todas as situações clínicas devem ser comunicadas logo ao Treinador e/ou Diretor, que os encaminham o Departamento Médico, onde será definido o melhor procedimento a adotar:

- Em caso de doença, o atleta deve informar a mais rapidamente possível o Treinador e/ou o Diretor;
- Em caso de lesão contraída ao serviço do Clube, quer seja em treino ou em jogos, não se deve dirigir aos serviços de urgência sem autorização do Diretor.

O Plano de Emergência e o Protocolo de Evacuação encontram-se em anexo a este manual (**anexo D**).

3.4 Resumo das Normas sobre o Acompanhamento Escolar, Pessoal e Social

O GURD MTBA procura incentivar o desempenho e formação dos seus jovens atletas de uma forma holística, considerando para esse efeito diferentes dimensões:

Desportiva	Escolar	Social
Avaliação de capacidades técnico-táticas, competitividade, fair-play, espírito coletivo, respeito pelas leis do jogo, respeito para com adversários e equipas de arbitragem, ética e integridade	Avaliação do aproveitamento e comportamento escolares.	Avaliação do comportamento cívico, bem como da capacidade de apreensão e transmissão dos Valores do Clube no seio da comunidade.

No que refere, em particular, à promoção do sucesso escolar dos seus atletas, o Clube desenvolveu e implementou algumas estratégias e metodologias de que são exemplo:

- Registo organizado por atleta, aquando do ingresso no clube, do sucesso e das taxas de retenção verificadas até à data;
- Registo anual das taxas de sucesso e de retenção;
- Solicitação e registo de avaliações intercalares e do aproveitamento final;
- Promoção de medidas de incentivo ao sucesso escolar;
- Aplicação de sanções/penalizações, em estreita coordenação com os Pais/Encarregados de Educação, no sentido da correção de atitudes e/ou comportamentos;
- Colaboração no âmbito do apoio Psicopedagógico, através do acompanhamento e desenvolvimento de estratégias, no sentido de uma intervenção individualizada e adequada às necessidades de cada atleta.



MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

Acresce ainda a implementação de parcerias com organizações/entidades de apoio à Avaliação e Acompanhamento Psicopedagógico a crianças e jovens, no âmbito das dificuldades de aprendizagem e dos problemas de comportamento (e.g. projeto de protocolo com o AGAP - Terrugem).

3.4.1 Medidas de Incentivo ao sucesso escolar:

- Seleccionamos para quadro de reconhecimento de mérito, em que o aproveitamento escolar é um dos critérios;
- Valorizamos, através de nomeação para eleição de Atleta do Ano, o aproveitamento e comportamento escolares como critérios de escolha;
- Seleccionamos para a representação do Clube em ações de carácter social juntamente com os órgãos sociais do clube.

3.4.2 Sanções/Penalizações, em coordenação com os Pais/Encarregados de Educação:

- Impedimento de participação nas sessões de treino, de forma isolada, ocasional ou permanente;
- Impedimento de participação em provas internas do clube;
- Impedimento de participação em torneios externos;
- Impedimento de participação em provas oficiais;
- Impedimento de participação noutras atividades do clube, desportivas, recreativas ou culturais.

3.4.3 No âmbito Psicopedagógico

O Clube conta com a colaboração de um Psicólogo no sentido da identificação de necessidades interventivas no âmbito do apoio Psicopedagógico.

O apoio Psicopedagógico consiste numa intervenção individualizada e adequada às necessidades de cada jovem atleta, cujos principais objetivos se relacionam, entre outros, com:

- Identificação das causas que estão na origem das suas dificuldades;
- Estimulação cognitiva das áreas que constituem barreiras às aprendizagens académicas;
- Promoção da autoestima, autorresponsabilização, motivação e do sucesso académico.

3.5 Normas de Conduta para os Pais/Encarregados de Educação dos Jogadores

O acompanhamento e apoio dos vossos educandos, de uma forma positiva, é fundamental para uma vivência desportiva rica em valores, hábitos, conhecimentos e capacidades.

Desta forma, deverão os Pais/Encarregados de Educação:



MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

- Acompanhar a carreira desportiva dos seus filhos, incentivando o dever de assiduidade e de pontualidade. Todos os treinos/jogos são importantes para o desenvolvimento do processo de aprendizagem desportiva dos vossos filhos;
- Respeitar as decisões que o Clube está a fazer na formação sócio desportiva dos vossos filhos;
- Reforçar os domínios do fair-play, inculcando o respeito pelos colegas, adversários, treinadores, delegados, regras de jogo, árbitros e colaboradores. Evitar atitudes de vaidade e de soberberia;
- Valorizar mais os aspetos sociais, físicos e técnicos de aprendizagem, do que dar relevo aos resultados. Valorizar o divertimento no processo de aprendizagem desportiva;
- Reforçar as instruções do treinador e não discutir ou opinar as opções do treinador, perto dos atletas. Durante os jogos/treinos, os atletas só gostam de ouvir o que o treinador tem para dizer;
- Ajudar a conciliar as atividades escolares e desportivas do seu filho. Perante maus resultados escolares, não dê como castigo a proibição da prática desportiva. Estudos revelam que a atividade física ajuda a melhorar o rendimento escolar;
- Fazer seguir o Plano de Nutrição orientado pelo Departamento Médico do Clube;
- Responsabilizar-se por liquidar as despesas de inscrição que o clube teve com o seu Educando, bem como as quotas mensais até ao mês de fevereiro, caso saia no decorrer da época desportiva.
- Ler, cumprir e fazer cumprir o Manual de Acolhimento e Boas Práticas da formação;

3.6 Normas sobre a relação com os Pais/Encarregados de Educação do(a)s praticantes

Com o intuito de melhorar e permitir o sucesso do processo de formação dos jovens, para que o sucesso escolar seja uma realidade e a atividade desportiva não perca um jovem praticante, cabe ao Clube, na figura dos seus técnicos pedagógicos e de acordo com as suas responsabilidades, aconselhar e ajudar nas tomadas de decisão, sendo as decisões finais da responsabilidade dos pais/encarregados de educação.

Para um acompanhamento eficaz, a articulação com os Pais/Encarregados de Educação dos jovens atletas é efetuada considerando três níveis diferentes de proximidade e acessibilidade:

- Equipa técnica;
- Responsável pelo acompanhamento escolar, pessoal e social;
- Direção de formação.

Neste sentido o Clube promove reuniões com os Pais/Encarregados de Educação, no âmbito do Acompanhamento Escolar, Pessoal e Social de acordo com o planeamento de reuniões elaborado em cada época desportiva. Adicionalmente, poderão os Pais/Encarregados de Educação, sempre que considerem necessário solicitar uma reunião com os responsáveis do Clube.



MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

4 Infrações e Quadro Disciplinar

A violação pelo atleta, pais/encarregados de educação e outros agentes ligados ao Departamento de Formação, de algum dever e/ou norma de conduta previstos neste Manual, em termos que se revelem perturbadores do normal funcionamento do GURD MTBA, constitui infração passível de aplicação de sanção.

Todos os alegados 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, passíveis de aplicação de sanção disciplinar, serão analisadas pela Direção.

4.1 Geral

Os comportamentos desajustados serão reportados ao treinador ou a outro responsável. As faltas graves poderão ser sujeitas a ação disciplinar, que poderá contemplar a expulsão do clube. Os pais/encarregados de Educação serão contactados e mantidos ao corrente da situação.

As ações disciplinares podem ser sugeridas pelo treinador ou outro elemento da equipa técnica/coordenação, estando a sua aplicação sujeita à aprovação da direção do clube.

O atleta deve justificar as suas faltas a treinos, de preferência com antecedência. Em caso de 50% de faltas injustificadas, o atleta não deverá ser convocado para o jogo do fim de semana. Um atleta que falte injustificadamente a um jogo, não será convocado para o próximo.

4.2 Específico para os comportamentos dos Atletas

Quadro disciplinar	
Infração típica	Sanção
Desavenças graves (inclui <i>bullying</i> e comportamento violento)	sanção a aplicar pelo Treinador, sob orientação da Coordenação e/ou Direção
Falta de respeito e indisciplina para com os responsáveis	sanção a aplicar pela Direção, após consulta aos Treinadores e/ou Coordenação
Não cumprimento das normas internas	sanção a aplicar pela Coordenação, após consulta aos Treinadores
Comportamento incorretos para com elementos internos ou externos ao Clube	sanção a aplicar pela Direção, após consulta aos Treinadores e/ou Coordenação

Sanções a aplicar em consequência de qualquer infração (podendo ser, eventualmente, precedida de processo disciplinar):



MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

- Advertência;
- Repreensão verbal ou escrita;
- Suspensão;
- Exclusão.

4.3 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 consulta ao treinador, diretor e coordenador.

Quadro disciplinar	
Infração típica	Sanção
Desavenças graves (inclui <i>bullying</i> , comportamento violento e entrada inusitada na área de jogo)	sanção a aplicar pela Direção
Falta de respeito e indisciplina para com os responsáveis	sanção a aplicar pela Direção, após consulta da Coordenação
Não cumprimento das normas internas	sanção a aplicar pela Direção, após consulta da Coordenação
Comportamento incorretos para com elementos internos ou externos ao Clube	sanção a aplicar pela Direção, após consulta da Coordenação e/ou Treinadores

As sanções a aplicar serão:

- Advertência ao Pai/Encarregado de Educação;
- Advertência ao atleta sobre o comportamento do Pai/Encarregado de Educação;
- Não permitir que o Pai/Encarregado de Educação veja os treinos e jogos oficiais;
- Remoção do atleta/educando das listas de convocatórias.

5 Condições para o exercício da prática desportiva no GURD MTBA

As condições exigidas aos Praticantes e aos Pais/ Encarregados de Educação para o exercício da prática desportiva no GURD MTBA encontram-se em anexo a este Manual (**anexo E**), assim como o modelo de declaração de tomada de conhecimento do teor deste Manual (**anexo F**).



MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

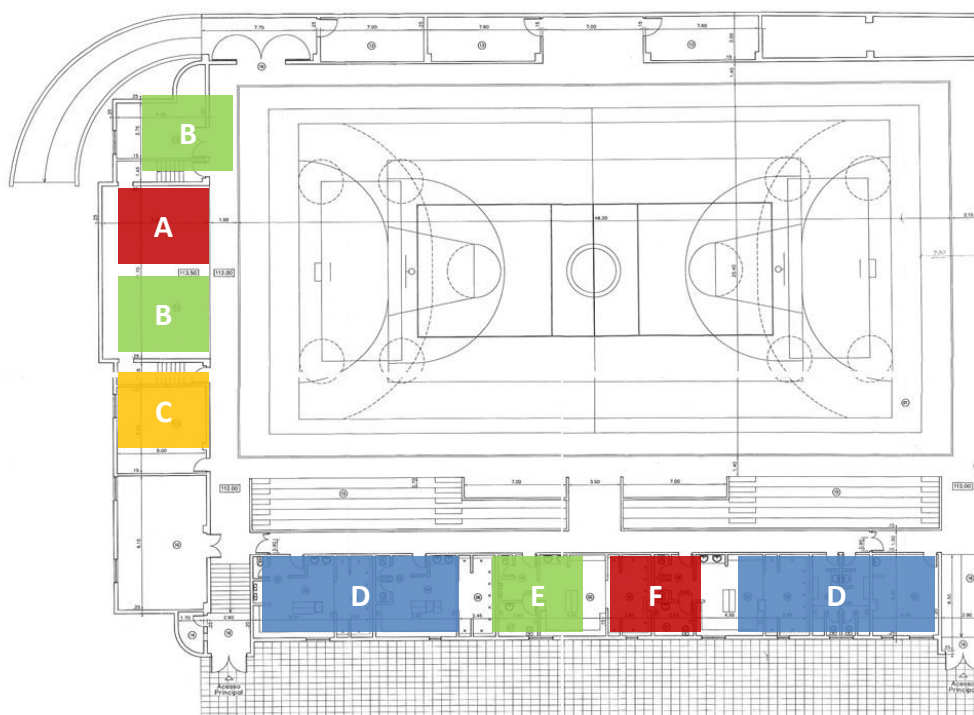
6 Casos omissos

O Grupo União Recreativo e Desportivo MTBA reserva-se ao direito de decidir os casos omissos, após auscultação dos intervenientes e com o bom senso adequado.



MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

ANEXO A Infraestruturas



A	Gabinete Clínico - Acorde Bem	D	Vestiários/ Balneários
B	Salas de Reunião/Estudo/Formação	E	Gabinete Treinadores
C	Secretaria	F	Enfermaria e Sala de Fisioterapia



MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

ANEXO B

Plano Nutricional e Recomendações

A alimentação deve ser adequada quer em valor energético quer em macro e micronutrientes, dependendo da atividade física praticada.

Os atletas devem fazer uma alimentação completa, equilibrada e variada, de acordo com as necessidades nutricionais individuais. A alimentação de um atleta não tem que ser drasticamente diferente da de um não atleta. As diferenças fundamentais entre a dieta de um atleta e a da população em geral encontram-se nas necessidades acrescidas de líquidos para anular as perdas de sudorese, e de energia para a atividade física e o desempenho do exercício.

Energia: O modo como se procede ao cálculo das necessidades energéticas do atleta ainda não é consensual na literatura. No entanto, seguem-se duas formas possíveis de o fazer:

Equação de Harris-Benedict:

- Homens: $(66,47 + 13,75 \times \text{peso} + 5 \times \text{altura} - 6,76 \times \text{idade}) \times \text{PAL}$
- Mulheres: $(65,51 + 9,56 \times \text{peso} + 1,85 \times \text{altura} - 4,68 \times \text{idade}) \times \text{PAL}$

Sendo o peso em kg, a altura em cm, a idade em anos e o PAL o nível de atividade física.

Equação de Cunnigham:

$(500 + 22 \times \text{massa magra}) \times \text{PAL}$ Sendo a massa magra em kg e o PAL o nível de atividade física.

O PAL pode ser:

- $\geq 1,0 < 1,4$, caso o indivíduo seja sedentário
- $\geq 1,4 < 1,6$, caso o indivíduo seja pouco ativo
- $\geq 1,6 < 1,9$, caso o indivíduo seja ativo
- $\geq 1,9 < 2,5$, caso o indivíduo seja muito ativo

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.



MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

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.

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.



MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

Refeições - Sugestão

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

Refeições Pré-Treino (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

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



MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

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/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



MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

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 (ex. amendoim, nozes, amêndoas), leguminosas, legumes de cor verde escura, condimentos, fontes proteínas com teor de gordura elevado (ex. 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/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



MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

Plano Alimentar - Sugestão

Este plano alimentar é um exemplo de um plano alimentar saudável. Para um melhor aconselhamento os atletas devem consultar um nutricionista, dado que as quantidades e necessidades nutricionais variam conforme a idade e nível de atividade física.

	Hidratos Carbono	Proteína	Gordura
Pequeno Almoço			
250 ml de leite meio gordo ou bebida vegetal	12 g	8 g	4 g
30 g de flocos de aveia integrais	18 g	3,6 g	1,9 g
10 g sementes de linhaça	0,2 g	1,8 g	4,2 g
10 g sementes sésamo	2,4 g	1,8 g	4,8 g
30 g sementes girassol	3,6 g	6,9 g	15 g
10 g sementes abóbora	1,8 g	2,5 g	4,5 g
1 peça de fruta ex. pera, maçã, laranja, kiwi...	15 g	-	-
Sub total Kcal	618 Kcal		
Lanche da manhã			
90 g de pão de mistura trigo/centeio	36 g	4,5 g	1,5 g
15 g de compota ex. abóbora, tomate...	9 g	-	-
160 ml de iogurte líquido magro	5,8 g	5,3	0,3 g
Sub total Kcal	259 Kcal		
Almoço			
250 ml de sopa de grão c/ espinafres	12 g	6 g	3 g
100 g de carne magra	-	20 g	8
100 g de batata doce assada	25	1	-
50 g de brócolos cozidos ou salada	7,5 g	1,4 g	0,3
50 g de couve portuguesas cozida ou salada	1,3 g	1 g	0,2
250 ml de sumo de duas laranjas	30 g	-	-
1 peça de fruta com casca 100 g	15 g	-	-
Sub total Kcal	583 Kcal		



MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

	Hidratos Carbono	Proteína	Gordura
Lanche pré-treino			
1 maçã com casca 100 g	15 g	-	-
1 manga 100 g	15 g	-	-
Sub total Kcal	120 Kcal		
Lanche do intervalo			
200 g de sumo de fruta vários sabores (néctar)	26 g	-----	-----
1 mão cheia de tâmaras secas 50 g	33,6 g	1,3 g	-----
Sub total Kcal		244 Kcal	
Lanche pós-treino			
250 ml de leite meio/gordo ou bebida vegetal	12 g	8 g	4 g
25 g de chocolate preto com 70 % cacau	8 g	1,7 g	10,5 g
1 banana média com 100 g	15 g	----	-----
Sub total Kcal	309 Kcal		
Jantar			
250 ml sopa de legumes	12	1,5	3
100 g peixe ao vapor ou grelhado	-----	20	8
50 g couve de Bruxelas cozidas ou salada	5	1,5	3
25 g arroz integral cozido ou duas colheres sopa	12 g	1,5 g	----
50 g morangos ou outra fruta	5,3 g	-----	-----
Sub Total Kcal	367 Kcal		
Total Kcal	2500 Kcal		



MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

ANEXO C – HIDRATAÇÃO E RECOMENDAÇÕES

Antes do exercício

Os atletas devem beber mais ou menos 5-7 mL/kg do peso corporal de água ou de bebida desportiva, de modo a otimizar o estado de hidratação. Se a urina permanecer escura, ou altamente concentrada, deverá consumir um volume extra de mais 3 a 5 mL/kg peso corporal cerca de 2 horas antes do início do evento. O líquido a ingerir deverá conter sódio já que aumenta a palatabilidade e o desejo de beber, estimula a sede, reduz a produção de urina, facilitando a retenção de líquidos. Assim, recomenda-se a ingestão de bebidas com 20-50 mmol/L de sódio ou o consumo de refeições com alimentos ricos em sal e de líquidos simultaneamente. Estas recomendações surgem porque beber um excesso de água antes, é ineficaz a induzir a hiper-hidratação. A água é rapidamente excretada, daí a alternativa passar pela ingestão de soluções com sódio, o qual é considerado um efetivo agente hidratante. Suspender a ingestão de líquidos nos últimos 20-30 minutos antes do exercício.

Durante o exercício

O propósito de beber durante o exercício é evitar um défice de água superior a 2% do peso do corpo. As câibras musculares estão relacionadas com a desidratação com o défice de eletrólitos e com a fadiga muscular e são mais comuns em atletas que transpiram abundantemente e que experimentam perdas elevadas de sódio durante a sudorese. Considera que os atletas devem beber periodicamente, de acordo com as oportunidades que vão surgindo durante o exercício, sobretudo se é previsível ficarem excessivamente desidratados. Salienta-se ainda que devem de evitar beber mais líquidos do que a quantidade que necessitam para repor as suas perdas de suor.

A inclusão de glícidos (açúcares) na bebida é importante e poderá ser benéfica para manter o rendimento durante os exercícios de elevada intensidade com duração igual ou superior a uma hora, tal como nos exercícios de menor intensidade, mas de maior duração. Estes, quando ingeridos à taxa de 30 a 60 g/hora mantêm a glicemia, o rendimento e diminuem a fadiga.

Após o exercício

O processo de hidratação após o treino/jogo deve ser feito ingerindo entre 450-675ml de água por 0,5kg de peso perdido durante o exercício. A água deve ser preferencialmente alcalina (ph>7) para ajudar a neutralizar produtos ácidos produzidos durante o exercício.

A água simples não é a melhor bebida para ser consumida depois do exercício físico com objetivo de repor as perdas de água e eletrólitos, particularmente o sódio, isto porque a água simples diminui a natremia e aumenta o volume sanguíneo e a sua diluição, com diminuição da sensação de sede e aumento da produção de urina, o que poderá levar à desidratação. Foi demonstrada a maior eficácia de bebidas com sódio na hidratação, quando comparadas com a água simples, pelas razões anteriormente citadas.



MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

A utilidade do leite como bebida de hidratação no pós-exercício, tem sido investigada. O leite magro (0,2% de gordura) é uma bebida adequada para reverter a desidratação ligeira induzida pelo exercício físico comparativamente à água simples e às bebidas desportivas. Além disso, o seu teor proteico poderá ter um efeito adicional na síntese proteica e no balanço proteico positivo, importante para a reparação e aumento da massa muscular.

Não deverão ser ingeridas bebidas alcoólicas, cafeína ou bebidas com gás. Consumir bebidas de reidratação e alimentos salgados nas refeições seguintes pode ajudar a repor as perdas de fluídos e de eletrólitos.

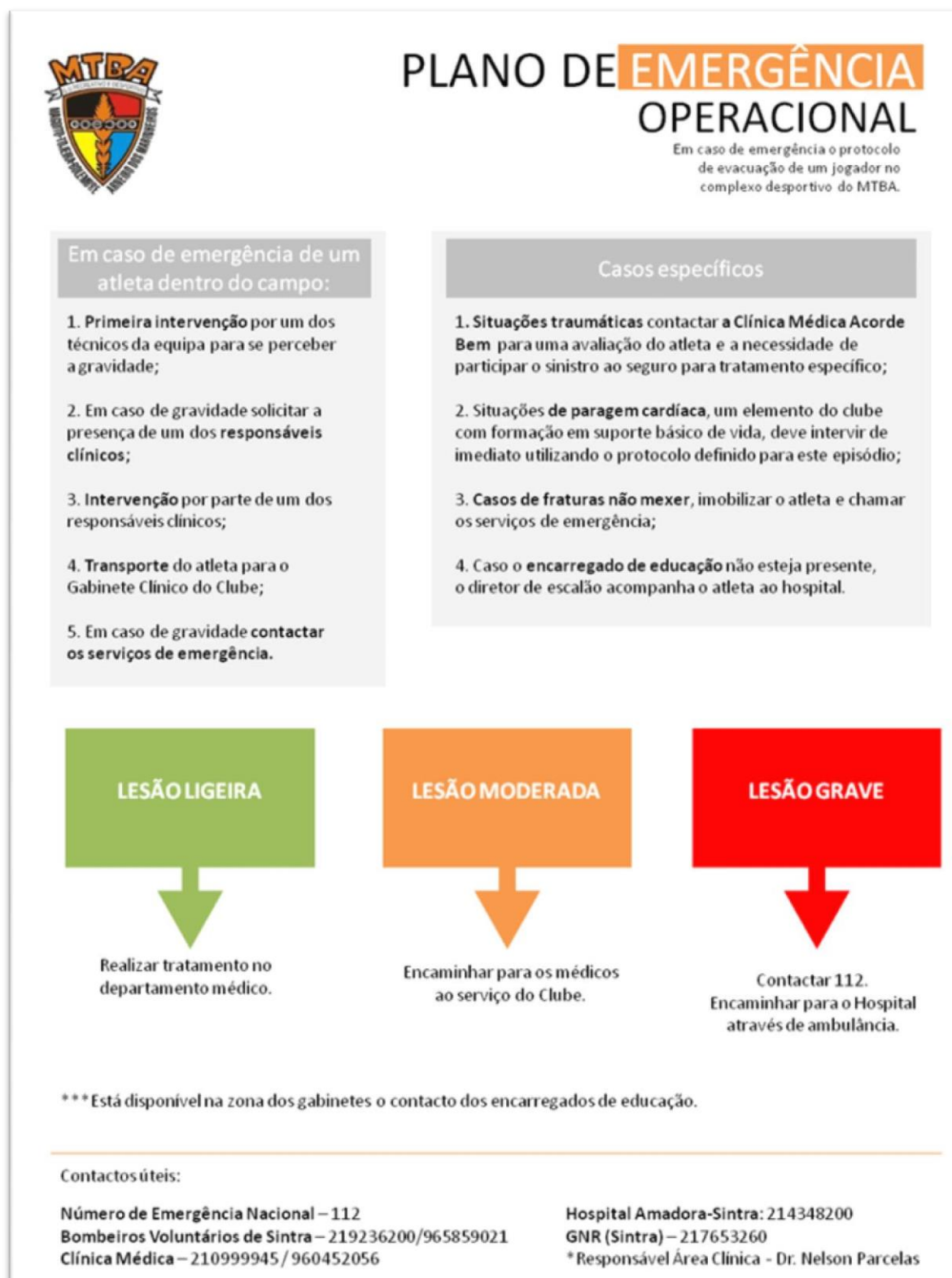
Após cerca de 24 horas com uma ingestão normal de refeições e bebidas será reposto o estado de hidratação. É sempre importante analisar a urina: o ideal é ter cor pálida e não ter cheiro.



MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

ANEXO D

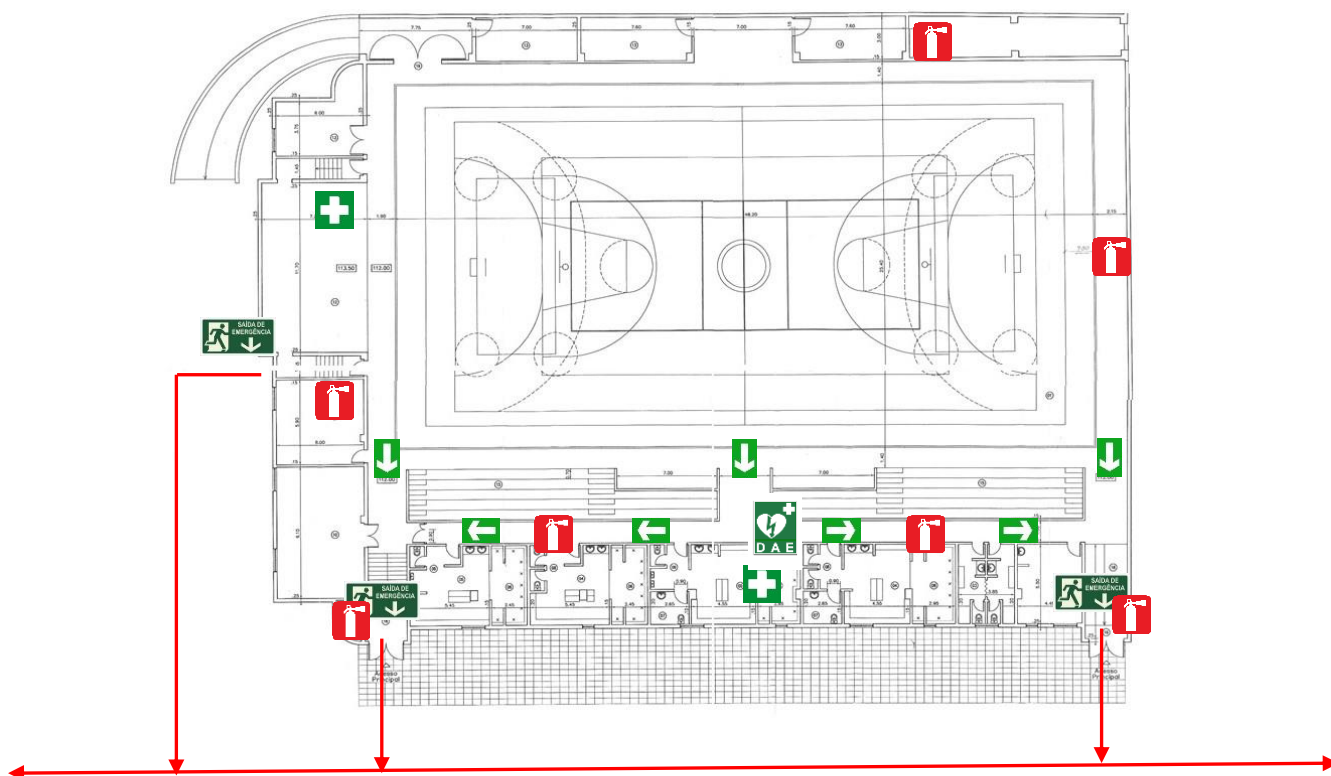
Plano de Emergência e Protocolo de Evacuação





MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

Protocolo de Evacuação





MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

ANEXO E

Condições para o exercício da prática desportiva no GURD MTBA

ÉPOCA 2025/2026

		Valor (não sócio/sócio)	Opções de Pagamento	Observações
Traquinas, Benjamins e Infantis	Inscrição	45,00€/40.00€		a)
	Mensalidade	35,00€/32.50€		
	Equipamento Jogo	40,00€	d)	b)
	Equipamento Saída	50,00€	d)	b)
Iniciados	Inscrição	45,00€/40.00€		a)
	Mensalidade	35,00€/32.50€		
	Equipamento Jogo	40,00€	d)	b)
	Equipamento Saída	50,00€	d)	b)
Juvenis	Inscrição	45,00€/40.00€		
	Mensalidade	35,00€/32.50€		
	Equipamento Jogo	40,00€		
	Equipamento Saída	50,00€		
Juniões	Inscrição	45,00€/40.00€		a)
	Mensalidade	20,00€ /22.50		
	Equipamento Jogo	40,00€	d)	c)
	Equipamento Saída	50,00€	d)	c)
Outros	Mochila MTBA	35,00€	d)	c)

- a) inclui: Inscrição na FPF; Exame Médico Desportivo; Seguro Desportivo e de 2 T-shirt de treino
- b) aquisição obrigatória
- c) aquisição facultativa
- d) consultar na Secretaria do Clube



MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

ANEXO F

Declaração de Conhecimento e Aceitação do Manual de Acolhimento e Boas Práticas

Nome do Atleta: _____

Eu, _____, portador

do Cartão de Cidadão n.º _____, com morada em, _____

_____,

telemóvel n.º _____ email _____, na

qualidade de seu/sua Responsável Legal, declaro ter tomado conhecimento, e concordar, com o

teor do Manual de Acolhimento e Boas Práticas do Grupo União Recreativo e Desportivo MTBA.

Bolembre, ____ de _____ de 20__

O Representante Legal