



**CLUBE UNIÃO 1919**

# **MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS**

**DEPARTAMENTO DE FUTEBOL DE FORMAÇÃO**



CLUBE UNIÃO 1919

---

<b>Introdução</b>	<b>4</b>
Objetivo	4
História do clube	4
Organograma do clube	6
Contactos	7
<b>Estratégia</b>	<b>8</b>
Missão	8
Visão	8
Objetivos	8
Valores	9
<b>Condições de inscrição</b>	<b>10</b>
Horários	10
Preçário e processo de inscrição	11
Infraestruturas	12
<b>Normas de conduta</b>	<b>13</b>
Gerais	13
Entre praticantes, dirigentes e técnicos	13
Em treino	14
Em competição	15
Nos balneários e zonas de acesso aos campos	16
Em refeição	17
Na escola	17
Nos transportes	18
Em atividades de formação complementar	19
<b>Normas de acompanhamento</b>	<b>21</b>
Acompanhamento médico-desportivo	21
Infografias de emergência médica	22
Plano de emergência médica	22
Recomendações alimentares e de nutrição	23
Dicas Nutricionais	23
Sugestão de Dieta Diária	24
Ingestão de líquidos após treino	25
Acompanhamento escolar, pessoal e social	26
Relacionamento com pais e encarregados de educação	26



CLUBE UNIÃO 1919

---

Relacionamento entre praticantes	27
Relacionamento com dirigentes, técnicos, enfermeiros, fisioterapeutas, técnicos de equipamento e administrativos	28
Praticantes deslocados	28
<b>Infrações e quadro disciplinar</b>	<b>30</b>
Praticantes	30
Pais/encarregados de educação	32
<b>Integridade, apostas e matchfixing</b>	<b>34</b>
Apostas desportivas	35
<b>Bullying, violência e assédio no desporto</b>	<b>36</b>
Violência física	36
Violência verbal/psicológica	36
Cyberbullying	36
Assédio	37
Procedimentos em caso de bullying e violência	37
Procedimentos em caso de assédio	38



CLUBE UNIÃO 1919

---

# Introdução

## Objetivo

Este manual tem como finalidade servir de documento orientador para os jogadores e respetivos encarregados de educação integrados no Futebol de Formação do Clube União 1919. Procura esclarecer o conjunto de normas de conduta, atitudes e valores que devem orientar a vivência desportiva no clube, em consonância com a sua identidade, história e reconhecida tradição pedagógica na formação de atletas.

O presente documento deve ser entendido como um instrumento de organização interna, destinado a promover a disciplina, o respeito e a coesão entre todos os intervenientes, assumindo um papel relevante no processo educativo e formativo dos jovens atletas. Em articulação com os restantes regulamentos, princípios e orientações do clube, este manual contribui para a formação integral do jogador, não apenas enquanto atleta, mas também enquanto cidadão e indivíduo, fomentando valores humanos, sociais e desportivos essenciais.

O cumprimento deste regulamento é de carácter obrigatório para todos os jogadores e encarregados de educação, que, de forma consciente, responsável e voluntária, se comprometem a respeitar e aplicar as normas aqui estabelecidas, assumindo-as como parte integrante do percurso formativo no Clube União 1919.

## História do clube

O União de Coimbra, hoje conhecido como União 1919, é um clube histórico do futebol português, profundamente ligado à cidade de Coimbra e à sua identidade popular. Fundado em 1919 como União Futebol Clube, o emblema nasceu da vontade de afirmar um clube representativo das classes trabalhadoras da cidade, assumindo desde cedo um carácter competitivo, formador e agregador.

Ao longo do século XX, o União de Coimbra construiu um percurso marcado por presenças regulares nos campeonatos nacionais, incluindo várias épocas na I Divisão, onde enfrentou alguns dos maiores clubes



CLUBE UNIÃO 1919

---

do país. Jogar contra o União em Coimbra sempre foi sinónimo de dificuldades acrescidas para os adversários, muito devido ao espírito combativo da equipa e à forte ligação com os seus adeptos. O Estádio Cidade de Coimbra, e antes dele outros palcos da cidade, tornaram-se espaços de afirmação do clube e da sua mística.

Para além dos resultados, o União destacou-se historicamente pelo seu trabalho na formação, sendo um clube reconhecido por lançar jogadores para patamares superiores do futebol nacional. Essa vocação formativa reforçou o seu papel no desenvolvimento desportivo da região.

Em 2008, após um processo de reestruturação, o clube passou a adotar oficialmente a designação União Desportiva de Coimbra: União 1919, assumindo de forma clara o ano da sua fundação.



CLUBE UNIÃO 1919

## Organograma do clube



### ORGANOGRAMA UNIÃO DE COIMBRA FUTEBOL FORMAÇÃO



Presidente Direção

Fernando Soares



Membro da Direção

Stuart Faustino (919 402 992)

stuartfaustino@uniaodecoimbra.pt



Comissão de Gestão

David Ramos (912 542 516)

davidramos@uniaodecoimbra.pt



Comissão de Gestão

Paulo Caridade (964 469 206)

paulocaridade@uniaodecoimbra.pt

### COORDENAÇÃO GERAL



Coordenador Geral

Lúis Briosa (919 065 522)

formacao@uniaodecoimbra.pt



Coordenador Técnico

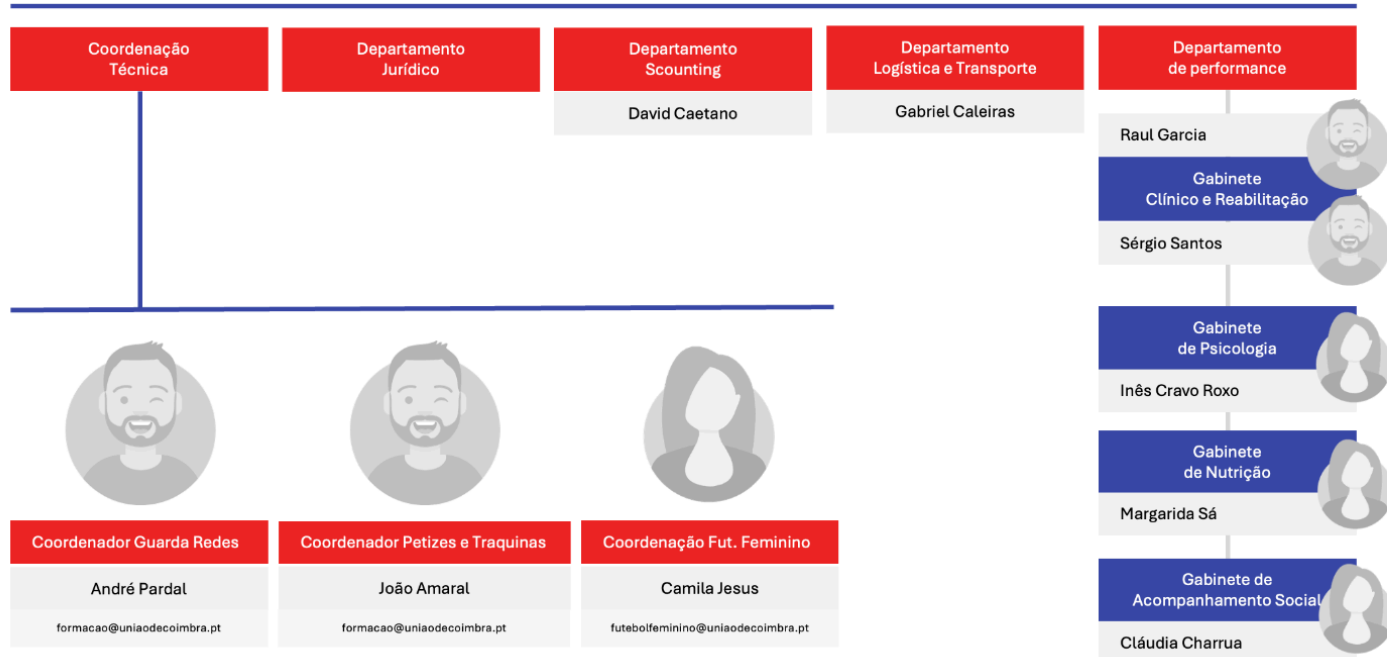
Wilson Ferra (938110 868)

formacao@uniaodecoimbra.pt

Certificação e  
Ética Desportiva



CLUBE UNIÃO 1919



## Contactos

Para centralizar e gerir os contactos de forma eficiente, devem ser utilizados os contactos gerais da secretaria do clube:

- E-mail: [uniaodecoimbra@gmail.com](mailto:uniaodecoimbra@gmail.com)
- Telefone: 239 704 097

Em situações específicas ou direcionadas, poderão ser utilizados os contactos indicados no organograma apresentado no capítulo anterior deste documento.



CLUBE UNIÃO 1919

---

## Estratégia

### Missão

Formar jovens atletas através de um processo desportivo e educativo de elevada qualidade, sustentado na tradição formativa e na identidade histórica do União 1919, promovendo valores humanos, sociais e desportivos que contribuam para o desenvolvimento integral dos praticantes e para a afirmação do clube como uma referência nacional na formação de futebolistas, orgulhosamente ligado à cidade de Coimbra.

### Visão

Ser reconhecido a nível nacional como um clube formador de excelência, que honra a sua história centenária e a forte ligação à cidade de Coimbra, aliando tradição, qualidade técnica e inovação pedagógica, para oferecer aos jovens atletas oportunidades reais de crescimento desportivo, académico e pessoal.

### Objetivos

- Desenvolver de forma progressiva as competências técnicas, táticas e cognitivas dos atletas, promovendo a compreensão do jogo e a qualidade da tomada de decisão;
- Fomentar valores de disciplina, respeito, compromisso e responsabilidade, essenciais à formação desportiva e humana;
- Preparar os jogadores para os exigentes desafios do futebol competitivo, respeitando as diferentes etapas do seu desenvolvimento;
- Assegurar o equilíbrio entre a formação escolar e a formação desportiva, promovendo o sucesso académico e pessoal dos praticantes;
- Reforçar o sentimento de pertença, identidade e orgulho em representar o Clube União 1919 e a cidade de Coimbra.



CLUBE UNIÃO 1919

---

## Valores

O Clube União 1919 orienta a sua ação por um conjunto de valores que definem a sua identidade e a forma de estar no desporto e na sociedade: respeito por todos os intervenientes, compromisso com o trabalho e com o clube, disciplina no cumprimento de deveres, espírito de equipa e solidariedade, ambição na procura constante da melhoria, resiliência perante as dificuldades, integridade nas atitudes e decisões, e orgulho em representar o União 1919 e a cidade de Coimbra.



# Condições de inscrição

## Horários

Apresentamos abaixo os horários base de todas as equipas de futebol de formação do clube. Os horários poderão sofrer alterações pontuais ou definitivas, que serão sempre devidamente comunicadas aos jogadores e/ou aos encarregados de educação.

GMT+00	SEG. 9	TER. 10	QUA. 11	QUI. 12	SEX. 13
17:00	Treino Complementar, 17:15		Treino Complementar, 17:15		
18:00	PD 18:00 S5 18:00 S6 18:00 S7 18:00 S8 18:00 S9 18:00	S10 18:00 S11 18:00 S12 18:00 S13 18:00 - 19:15	S10 18:00 S11 18:00 S12 18:00 S13 18:00	S14 18:00 S8 18:00 S9 18:00 S5 18:00 S6 18:00 S7 18:00	S10 18:00 S11 18:00 S12 18:00 S13 18:00 - 19:15
19:00	S15 19:15 - 20:30 S18 19:15 - 20:30 S19 19:30 - 21:00	Feminino 19:15 - 20:45 S17 19:00	S14 19:15 - 20:30 S15 19:15 - 20:30 S17 19:30 - 21:00 S19 19:00	Feminino 19:15 - 20:45 PD 19:15 - 20:30	S19 19:15 - 20:30 Sen A 19:15 - 20:30 S16 19:00 S18 19:00
20:00	S14 20:30 - 21:45 Sen B 20:30 - 21:45	S16 20:45 - 22:00 S18 20:45 - 22:00	S16 20:30 - 21:45 Sen B 20:30 - 21:45	S15 20:45 - 22:00 S17 20:45 - 22:00	S17 20:30 - 21:45 Sen B 20:30 - 21:45
21:00					
22:00					
23:00					

### Legenda:

- Campo da Arregaça
- Campo do Calvário, Souselas
- Campo da Milheiriça, Almalaguês
- Pavilhão da Escola Secundária Avelar Brotero

**Primeiros Passos (até Sub-5):** segundas e quintas, das 18:00 às 19:15.

**Petizes (Sub-6 e Sub-7):** segundas e quintas, das 18:00 às 19:15.

**Traquinas (Sub-8 e Sub-9):** segundas e quintas, das 18:00 às 19:15.

**Benjamins (Sub-10 e Sub-11):** terças, quartas e sextas, das 18:00 às 19:15.

**Infantis (Sub-12 e Sub-13):** terças, quartas e sextas, das 18:00 às 19:15.

**Infantis Feminino (Sub-12):** terças, das 18:30 às 19:30; quintas, das 19:15 às 20:30.

**Iniciados (Sub-14):** segundas, das 20:30 às 21:45; quartas, das 19:15 às 20:30; quintas, das 18:00 às 19:15.

**Iniciados (Sub-15):** segundas, das 19:15 às 20:30; quartas, das 19:15 às 20:30; quintas, das 20:45 às 22:00.

**Iniciadas Femininas (Sub-15):** terças e quintas, das 19:15 às 20:45.

**Juvenis (Sub-16):** segundas, das 20:45 às 22:00; terças, das 20:30 às 21:45; sextas, das 19:00 às 20:30.

**Juvenis (Sub-17):** terças, das 19:00 às 20:30; quartas, das 19:30 às 21:00; quintas, das 20:45 às 22:00; sextas, das 20:30 às 21:45.

**Juvenis Femininas (Sub-17):** terças e quintas, das 19:15 às 20:45.

**Juniores (Sub-18):** segundas, das 19:15 às 20:30; terças, das 20:45 às 22:00; sextas, das 19:00 às 20:30.



CLUBE UNIÃO 1919

---

**Juniões (Sub-19):** segundas, das 20:00 às 21:30; quartas, das 19:00 às 20:30; sextas, das 19:15 às 20:30.

**Juniões Femininas (Sub-19):** terças e quintas, das 19:15 às 20:45.

**Programa de Desenvolvimento:** segundas, das 18:00 às 19:15; quartas, das 18:30 às 19:30; quintas, das 19:15 às 20:30.

**Treino Complementar:** segundas, terças e quartas, das 17:15 às 18:00.

## Preçário e processo de inscrição

As inscrições devem ser realizadas na secretaria do Clube, localizada no Pavilhão do União de Coimbra, com o seguinte horário:

- Segunda a sexta-feira: 10:00 às 18:00

Para efetuar a inscrição no Clube União 1919, são necessários os seguintes elementos:

- Ficha de inscrição como atleta do Clube (preenchida integralmente);
- Ficha de inscrição AFC/FPF (preenchida integralmente);
- Fotografia atualizada do atleta;
- Cópia do documento de identificação do atleta;
- Cópia do documento de identificação do encarregado de educação ou tutor;
- Declaração / Termo de Responsabilidade devidamente assinado.

Os pais ou encarregados de educação deverão comunicar ao clube qualquer alteração aos dados fornecidos no ato de inscrição, incluindo contactos telefónicos, e-mails ou renovações de documentos de identificação.

Em caso de desistência ou transferência do atleta durante a época desportiva, o pai ou encarregado de educação deverá reembolsar o Clube União 1919 pelo custo da inscrição do jogador na AFC/FPF e outras despesas inerentes à participação nas atividades do clube.

O Clube União 1919 adota um preço fixo de mensalidade para todos os atletas, no valor de **40 € por mês**, independentemente do escalão em que se encontrem. Os custos relativos à inscrição e aos equipamentos de jogo podem variar de escalão para escalão, dependendo da categoria do atleta e do tipo de inscrição (1ª inscrição, reinscrição ou transferência). Para informações detalhadas sobre os valores aplicáveis a



CLUBE UNIÃO 1919

---

cada escalão, bem como sobre a aquisição de equipamentos, os pais ou encarregados de educação devem consultar a secretaria do clube

## Infraestruturas

O Clube União 1919 desenvolve a sua atividade desportiva principalmente no Campo da Arregaça, no Pavilhão do União de Coimbra e em outros campos de apoio, dispondo de infraestruturas preparadas para apoiar o processo formativo dos seus atletas. Estes espaços foram projetados não apenas para possibilitar a prática desportiva de forma eficaz, mas também para promover a aprendizagem, o desenvolvimento pessoal e o bem-estar de todos os praticantes.

As instalações incluem balneários equipados, pavilhão e ginásio com recursos adequados para treino físico, gabinetes técnicos para a orientação e acompanhamento individual dos atletas, salas de estudo para apoio às tarefas académicas e áreas de convívio que incentivam a interação social e o espírito de equipa.

Além disso, todos os campos e instalações do clube cumprem normas de segurança e estão equipados com condições de emergência apropriadas, garantindo a proteção e o bem-estar dos atletas em todas as situações, seja durante os treinos, jogos ou atividades complementares. Estas medidas incluem saídas de emergência, sinalização adequada, kits de primeiros socorros, DAE e acompanhamento por pessoal capacitado, assegurando que os espaços sejam seguros, funcionais e propícios a um ambiente desportivo de qualidade.



CLUBE UNIÃO 1919

---

## Normas de conduta

### Gerais

- Os praticantes devem proceder sempre com o máximo apurmo em todos os seus atos, conscientes de que do comportamento de cada um depende o prestígio da equipa e do clube que representam;
- Os praticantes devem manter a máxima correção de atitudes no uso e conservação das instalações e equipamentos, bem como de outras instalações ou equipamentos a que tenham acesso em representação do Clube União 1919;
- Os praticantes devem colaborar na procura e desenvolvimento das qualidades que caracterizam o jogador do Clube União 1919, nomeadamente o espírito de grupo/equipa;
- Os praticantes devem pautar o seu comportamento por princípios de dignidade, solidariedade e lealdade, observando as normas de conduta aqui expressas em todas as suas atividades, nomeadamente quando ao serviço ou em representação do Clube União 1919;
- Os praticantes têm por referência os seguintes valores: liberdade, responsabilidade, tolerância, exigência, resiliência, orgulho e ambição;
- Os praticantes que não cumprirem, ou infringirem de forma voluntária, as normas de conduta aqui expressas poderão ser alvo de procedimento disciplinar.

### Entre praticantes, dirigentes e técnicos

Todos os intervenientes do Clube União 1919, incluindo praticantes, dirigentes e técnicos, devem manter uma relação pautada pelo respeito mútuo, pela cooperação e pela comunicação transparente. Cada membro da comunidade desportiva tem a responsabilidade de contribuir para um ambiente saudável, seguro e educativo, que promova o desenvolvimento integral dos atletas, a valorização das competências individuais e a consolidação de princípios éticos e desportivos.



CLUBE UNIÃO 1919

---

No dia a dia, esta conduta deve refletir-se em atitudes concretas, tais como:

- Praticantes: cumprir as regras, respeitar colegas, adversários e autoridades desportivas, demonstrar empenho nos treinos e jogos, e adotar uma postura de fair play dentro e fora do campo;
- Técnicos: orientar e apoiar os atletas de forma pedagógica, motivadora e justa, comunicando de forma clara e construtiva, respeitando os direitos e a integridade física e emocional dos praticantes;
- Dirigentes: gerir e coordenar atividades do clube com transparência, promovendo a igualdade de oportunidades, garantindo condições de segurança, bem-estar e desenvolvimento para todos, e atuando sempre como exemplo de ética e profissionalismo.

O cumprimento destas normas é fundamental para garantir a coesão, a excelência e os valores do Clube União 1919, promovendo um ambiente desportivo que respeite não apenas os resultados, mas também a formação humana e social de todos os envolvidos.

## Em treino

- Os atletas devem comparecer obrigatoriamente a todos os treinos e atividades prescritas pelos treinadores, salvo justificação válida e atempada;
- Em caso de lesão ou doença, os praticantes, ou os encarregados de educação, devem comunicar o mais breve possível ao diretor de equipa;
- Em caso de manifesta impossibilidade devem, antecipadamente, informar o diretor de equipar, solicitando autorização para serem dispensados do treino;
- As ausências a treinos que não tenham sido objeto de autorização pelo responsável de equipa, só serão passíveis de justificação em caso de força maior devidamente comprovada;
- Os praticantes devem comparecer à hora marcada pelo treinador, equipados e prontos para treinar;
- Em caso de atraso, devidamente justificado, devem apresentar-se ao treinador e solicitar autorização para realizar o treino;
- Durante o treino devem pautar o seu comportamento por uma atitude de total entrega ao trabalho, prestando a maior atenção às indicações do treinador;
- No treino é obrigatória a utilização de caneleiras, salvo indicação em contrário do treinador;



CLUBE UNIÃO 1919

---

- Durante o treino exige-se uma conduta pautada pela ética desportiva e pela lealdade de comportamentos, não sendo tolerados atos de indisciplina e de falta de desportivismo;
- Os praticantes são responsáveis por zelar pelo material de treino (equipamentos, bolas, balizas e material de apoio), devendo colaborar no seu transporte, recolha e arrumação;
- Os praticantes devem apresentar-se devidamente equipados (t-shirt, calções, meias altas e caneleiras por baixo) e não deverão utilizar objetos (fios, pulseiras, anéis ou brincos) que ponham em causa a sua integridade física ou de companheiros;
- No treino os praticantes devem abster-se de utilizar gestos e linguagem imprópria para a sua condição de jogador do Clube União 1919;
- Os praticantes devem depositar garrafas vazias e outros objetos já por si usados, nos recipientes de recolha do lixo, evitando a sua deposição por todo o campo.

## Em competição

- Os praticantes devem comparecer obrigatoriamente a todos os estágios e competições prescritas pelos treinadores;
- Em caso de lesão ou doença, os praticantes, ou os encarregados de educação, devem comunicar o mais breve possível ao responsável de equipa;
- Em caso de manifesta impossibilidade devem, antecipadamente, informar o responsável de equipa, solicitando autorização para serem dispensados das concentrações e/ou competições;
- As ausências a competições que não tenham sido objeto de autorização pelo responsável de equipa, só serão passíveis de justificação em caso de força maior devidamente comprovada;
- Os praticantes devem comparecer obrigatoriamente à hora marcada para a concentração;
- Os períodos de repouso devem ser rigorosamente respeitados, pois eles contribuem de forma decisiva para a saúde do praticante e para o seu rendimento desportivo;
- Quando em viagem em transportes do clube, durante a estadia em hotéis, nomeadamente aquando da utilização de salas de refeições, quartos, e outros locais, bem como à chegada ao local de competição e nas instalações do clube adversário, os praticantes devem manter boa compostura e evidenciar comportamentos dignos da sua condição de jogador do Clube União 1919;



CLUBE UNIÃO 1919

---

- Em competição, sem esquecer que o objetivo do jogo passa por uma atitude de total entrega ao mesmo, os praticantes devem pautar a sua relação com os adversários por uma atitude ética, com realce para as virtudes que norteiam as relações entre desportistas;
- Nestes termos não serão tolerados excessos de linguagem, gestos e atitudes obscenas, bem como atos de indisciplina;
- Os praticantes devem acatar, em todas as situações, as soberanas decisões das equipas de arbitragem;
- Independentemente dos rituais próprios que cada equipa defina para as saudações, as equipas e praticantes do Clube União 1919 terão sempre particular atenção para com os seus adeptos, saudando-a de forma cortês, mas entusiástica.

## Nos balneários e zonas de acesso aos campos

- Cada equipa utilizará o seu balneário, o qual deve ser sempre preservado e mantido em boas condições de limpeza e funcionalidade;
- Os técnicos de equipamentos são os únicos responsáveis pela gestão e distribuição dos equipamentos;
- Os praticantes devem cumprir as indicações sobre o percurso a utilizar no interior do Campo da Arregaça para se deslocarem de e para os balneários, bem como a zona de acesso aos campos;
- É expressamente vedada a utilização de telemóveis nos balneários;
- Os praticantes devem ser exigentes com o estado de apresentação das instalações do Campo da Arregaça, procurando, por isso, não prejudicar por qualquer forma o estado de conservação e limpeza da mesma;
- Os encargos com a substituição ou reparação de materiais de qualquer natureza, fornecido ou distribuído aos praticantes, ou por eles utilizados, que seja danificado ou inutilizado, são suportados pelos próprios, independentemente de ação disciplinar adequada em caso de manifesta incúria ou desleixo;
- O uso de linguagem imprópria não será tolerado por não ser compatível com a dignidade e estatuto de jogador do Clube União 1919;



CLUBE UNIÃO 1919

---

- Aos praticantes é expressamente proibido fumar, consumir drogas, produtos dopantes, ou qualquer outro produto considerado, pelo gabinete clínico, como prejudicial à saúde ou desaconselhado para atletas.

## Em refeição

A participação nas refeições constitui um momento importante de convivência, disciplina e respeito pelas normas do Clube União 1919. Assim, todos os praticantes devem observar as seguintes orientações:

- Pontualidade: Os praticantes devem comparecer dentro do período horário previamente definido para cada refeição, garantindo a organização e o bom funcionamento do serviço;
- Refeições fora do horário: Fora do horário pré-estabelecido, as refeições só serão fornecidas em situações excepcionais, devidamente justificadas pelos responsáveis e autorizadas pela direção ou equipa técnica;
- Uso de dispositivos eletrónicos: É expressamente proibida a utilização de telemóveis, tablets ou outros dispositivos eletrónicos no interior da sala de refeições, de modo a promover um ambiente de convívio saudável e centrado na interação entre os praticantes e na boa conduta;
- Comportamento: Durante as refeições, os praticantes devem manter uma postura adequada, respeitar colegas, técnicos e funcionários, evitar ruídos excessivos ou comportamentos que possam perturbar a ordem e a tranquilidade da sala;
- Higiene e organização: É obrigatório manter a limpeza e a organização do espaço, colocando os resíduos nos locais indicados e colaborando para que o ambiente permaneça agradável para todos.

O cumprimento destas normas visa garantir uma experiência de refeição organizada, segura e educativa, promovendo hábitos de responsabilidade, respeito mútuo e civismo entre todos os membros do clube.

## Na escola

A frequência e participação nas atividades de formação escolar constituem uma obrigação fundamental de todos os praticantes do Clube União 1919. É um compromisso que deve ser assumido com dedicação,



responsabilidade e empenho, visando o alcance das metas de formação académica estabelecidas para cada aluno.

Todos os praticantes devem adotar uma atitude de respeito e educação em relação aos órgãos de gestão das escolas, professores, auxiliares da ação educativa, pessoal administrativo, colegas e demais membros que integram o universo escolar. É essencial cultivar relações saudáveis, construtivas e de boa convivência com todos os intervenientes no contexto escolar, promovendo um ambiente de aprendizagem positivo e colaborativo.

De forma específica, devem ser observadas as seguintes orientações:

- Cumprimento das instruções: Os praticantes devem atender às indicações dos funcionários da escola, uma vez que estas resultam de ordens superiores, cuja execução lhes compete;
- Evitar conflitos: Não é permitido iniciar ou manter discussões com funcionários da escola. Qualquer comportamento incorreto ou atitude inadequada deve ser imediatamente comunicado ao encarregado de educação;
- Zelo pelo espaço escolar: Todos os praticantes devem cuidar da integridade física e material da escola, utilizando corretamente as instalações, equipamentos e materiais disponíveis, contribuindo para a manutenção de um ambiente seguro e organizado;
- Compromisso com a aprendizagem: Deve ser demonstrada dedicação e responsabilidade nas atividades académicas, cumprindo prazos, tarefas e participando ativamente no processo educativo.

O cumprimento destas normas garante que a experiência escolar dos praticantes seja produtiva, segura e enriquecedora, reforçando os valores de disciplina, respeito e responsabilidade promovidos pelo Clube União 1919.

## Nos transportes

- Todos os atletas devem cumprir escrupulosamente os horários dos transportes que lhes estão designados. Qualquer necessidade de alteração de horários, permanente ou ocasional, deve ser



CLUBE UNIÃO 1919

---

comunicada à direção do clube, tratando-se de transportes escolares ou tratando-se de transportes desportivos;

- Todos os praticantes devem ter uma atitude de respeito e educação para com motoristas que estão ao serviço do clube, cumprindo escrupulosamente as suas indicações no que diz respeito às normas de segurança;
- Nos transportes do clube, todos os praticantes devem usar obrigatoriamente o cinto de segurança;
- Todos os praticantes devem zelar pela integridade dos transportes que frequentam, utilizando adequadamente as suas instalações;
- Os encargos com a reparação ou substituição de materiais danificados por praticantes do Clube União 1919, resultantes de comportamentos inadequados, são da responsabilidade dos próprios.

## Em atividades de formação complementar

No âmbito do seu projeto de formação integral, o Clube União 1919 assume como prioridade a promoção de ações e atividades de formação complementar que contribuam para o desenvolvimento pessoal, social, educativo e cívico dos seus praticantes. Estas iniciativas podem incluir ações de caráter formativo, cultural, social, educativo ou comunitário, destinadas a complementar a formação desportiva e a preparar os atletas para os desafios dentro e fora do contexto desportivo.

Aos praticantes compete o dever de participar de forma ativa, responsável e colaborativa em todas as atividades de formação complementar promovidas pelo clube. A participação nestas ações deve ser encarada como parte integrante do seu percurso formativo, reconhecendo que, para além da condição de atleta, cada praticante é também homem e cidadão, com responsabilidades, direitos e deveres na sociedade.

Durante estas atividades, os praticantes devem demonstrar uma postura adequada, respeitosa e empenhada, cumprindo as orientações dos responsáveis, contribuindo positivamente para o bom funcionamento das iniciativas e representando o Clube União 1919 com dignidade, sentido de responsabilidade e respeito pelos valores que o clube defende.



CLUBE UNIÃO 1919

---

O envolvimento nas atividades de formação complementar é, assim, essencial para a construção de atletas mais conscientes, responsáveis e preparados para uma participação ativa e positiva na comunidade.



CLUBE UNIÃO 1919

---

# Normas de acompanhamento

## Acompanhamento médico-desportivo

O Clube União 1919 assegura aos seus praticantes acompanhamento médico-desportivo através do seu departamento clínico, garantindo condições adequadas de prevenção, vigilância e apoio à prática desportiva.

Durante a permanência dos praticantes nas atividades agendadas para o Campo da Arregaça, estarão sempre disponíveis recursos de enfermagem, fisioterapia ou massagista, assegurando uma resposta adequada a eventuais necessidades clínicas ou físicas.

Qualquer situação de doença, lesão ou deteção de condição anómala será comunicada aos respetivos encarregados de educação, sempre que tal se justifique, garantindo uma atuação transparente e articulada.

Em caso de necessidade de deslocação a hospitais ou clínicas, decorrente de situações ocorridas em treino ou jogo, o clube deverá ser informado e proceder à validação da deslocação junto do Encarregado de Educação, com exceção das situações de carácter urgente, nas quais será dada prioridade à prestação imediata de cuidados de saúde.



CLUBE UNIÃO 1919

## Infografias de emergência médica



## Plano de emergência médica

O presente Plano de Emergência Médica define os procedimentos a adotar em caso de acidente, lesão ou situação clínica ocorrida durante treinos, jogos ou outras atividades promovidas pelo Clube União 1919, visando garantir uma resposta rápida, eficaz e segura.



CLUBE UNIÃO 1919

---

1. **Primeira intervenção:** em caso de ocorrência clínica, a primeira intervenção será assegurada pelo fisioterapeuta, enfermeiro, massagista ou elemento técnico da equipa, avaliando a situação e prestando os primeiros cuidados adequados;
2. **Comunicação interna:** deverá ser informado de imediato um elemento do departamento clínico, garantindo o acompanhamento e a correta tomada de decisão relativamente à situação identificada;
3. **Situações sem gravidade confirmada:** caso não se confirme gravidade, serão realizados os tratamentos necessários no local, com monitorização da evolução do praticante;
4. **Situações de gravidade:** sempre que se confirme ou se suspeite de gravidade, deverão ser contactados de imediato os serviços de emergência, através do número nacional 112, assegurando a prestação de cuidados médicos especializados;
5. **Comunicação ao Encarregado de Educação:** o Encarregado de Educação será informado da situação sempre que tal se justifique, garantindo uma atuação transparente e articulada.

Contactos úteis:

- Emergência Médica: 112
- Bombeiros Municipais: 239 792 800
- Bombeiros Voluntários: 239 822 323
- Cruz Vermelha: 239 825 395
- CHUC (Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra): 239 400 400
- PSP: 239 797 640
- Proteção Civil: 239 854 060

## Recomendações alimentares e de nutrição

### Dicas Nutricionais

Uma alimentação equilibrada é fundamental para o rendimento desportivo, a recuperação física e a saúde geral dos praticantes. Assim, recomenda-se:



CLUBE UNIÃO 1919

---

- Variar o mais possível a alimentação, garantindo diversidade nutricional;
- Evitar refeições demasiado abundantes, optando por várias refeições ao longo do dia;
- Evitar o consumo de guloseimas, bolos, salgados e refrigerantes;
- Dar preferência ao azeite em detrimento da manteiga na confeção dos alimentos;
- Evitar enchidos (ex.: presunto, paio), optando por fiambre magro ou queijo fresco magro;
- Evitar frituras, substituindo por grelhados, cozidos ou assados;
- Consumir doces apenas como sobremesa do almoço;
- Manter uma hidratação adequada ao longo de todo o dia;
- Não permanecer mais de 5 horas sem comer;
- Evitar ingerir alimentos com menos de uma hora antes do treino (ex.: treino às 20:00 — não comer a partir das 19:00, retomando a alimentação apenas após o treino).

## Sugestão de Dieta Diária

Pequeno Almoço (7:30~8:30)

Refeição rica em hidratos de carbono (cerca de 25% do consumo diário).

- Ingestão de água ao acordar (aproximadamente 0,5 litros);
- Cereais com leite ou iogurte natural;
- Sandes de fiambre e/ou queijo, ou com compota;
- Sumo natural de laranja;
- Adultos podem consumir café.

Meio da Manhã (10:30~11:30)

Refeição rica em potássio, magnésio e hidratos de carbono. (10% do consumo diário).

Almoço (13:00~14:30)

Refeição variada, com prato “colorido”, rica em hidratos de carbono (cerca de 30% do consumo diário).

- Massa ou arroz acompanhados de legumes (ex.: feijão-verde, ervilhas, batata, favas);
- Salada simples (ex.: tomate);
- Carne ou peixe como acompanhamento, não como base do prato;



CLUBE UNIÃO 1919

---

- Preferir carnes magras (frango, coelho ou peru);
- Peixe como sardinha, salmão ou truta;
- Alternar carne ao almoço com peixe ao jantar;
- Beber preferencialmente água ou sumos sem gás;
- Sobremesa: peça de fruta ou doce leve (preferencialmente gelatina);
- Adultos podem consumir café.

Meio da tarde (16:30~17:30)

Refeição rica em potássio, magnésio e hidratos de carbono. (10% do consumo diário).

Jantar (20:00~21:30)

Refeição variada, com prato “colorido”, rica em hidratos de carbono (cerca de 20% do consumo diário).

- Massa ou arroz com legumes;
- Salada simples;
- Carne ou peixe apenas como acompanhamento;
- Preferir carnes magras e alternar com peixe;
- Beber água ou sumos sem gás;
- Sobremesa obrigatoriamente fruta ou gelatina;
- Não consumir café.

Ceia (22:30~23:00)

- Leite magro ou meio-gordo;
- Peça de fruta ou iogurte (com ou sem sabor).

## Ingestão de líquidos após treino

Após o treino ou jogo, é fundamental repor os líquidos perdidos, devendo os praticantes ingerir água de forma gradual e adequada. Sempre que necessário, poderá ser recomendada a ingestão de bebidas de reposição, de acordo com a intensidade do esforço e orientação técnica ou clínica.



CLUBE UNIÃO 1919

---

## Acompanhamento escolar, pessoal e social

O Departamento Psicopedagógico do Clube União 1919 encontra-se disponível para apoiar os praticantes e os respetivos encarregados de educação na compatibilização entre a formação escolar e a atividade desportiva, nomeadamente em situações relacionadas com dificuldades horárias ou de organização.

Este departamento presta ainda aconselhamento aos pais e encarregados de educação sempre que surjam problemáticas que possam interferir com o bem-estar, o equilíbrio emocional e o desenvolvimento psicológico dos praticantes da formação.

Os praticantes devem manter uma postura de respeito e colaboração para com os colaboradores do Clube União 1919 responsáveis por estas funções, acatando todas as orientações e indicações que lhes forem transmitidas.

Sempre que se justifique a intervenção do Departamento Psicopedagógico, os pais ou encarregados de educação serão devidamente informados e, quando necessário, chamados a colaborar no processo de acompanhamento.

O Departamento Psicopedagógico estará permanentemente disponível para prestar informações, esclarecer dúvidas e apoiar a resolução de qualquer situação relacionada com o praticante, contribuindo para o seu desenvolvimento equilibrado e integral.

## Relacionamento com pais e encarregados de educação

A coordenação do Clube União 1919 compromete-se a manter os pais e encarregados de educação devidamente informados sobre o processo de formação desportiva dos praticantes, assegurando uma comunicação regular, clara e transparente.



CLUBE UNIÃO 1919

---

A direção e a coordenação do Clube União 1919 estarão permanentemente disponíveis para prestar todas as informações consideradas necessárias, bem como para esclarecer dúvidas e colaborar na resolução de qualquer situação que possa surgir no percurso formativo do praticante.

Esta relação de proximidade e cooperação entre o clube e as famílias é fundamental para garantir um acompanhamento adequado, coerente e alinhado com os valores e objetivos formativos do Clube União 1919.

## Relacionamento entre praticantes

O comportamento dos praticantes do Clube União 1919 deve pautar-se pelos princípios e valores anteriormente enunciados, exigindo a manutenção de relações positivas, assentes na harmonia, entreajuda, coesão e fortalecimento do espírito de grupo.

Os praticantes não devem adotar, entre si, quer no âmbito do Clube União 1919 quer no exterior, e em especial em contextos de treino e competição, quaisquer comportamentos ou atitudes contrárias à ética desportiva, ao fair play e às virtudes que devem caracterizar a relação entre desportistas.

Os praticantes mais jovens devem respeitar os mais velhos, competindo a estes assumir uma postura de exemplo, contribuindo através da sua atitude, comportamento e aconselhamento para a formação desportiva, social e humana dos mais jovens, sempre de acordo com as regras da ética desportiva e da boa conduta social e moral.

As relações entre praticantes devem, assim, ser orientadas para o desenvolvimento de laços de amizade e camaradagem saudável, baseados no respeito mútuo, na cooperação e num forte espírito de grupo.



CLUBE UNIÃO 1919

---

Não são admissíveis, e são expressamente interditas, quaisquer ações ou comportamentos que atentem contra a dignidade humana, a integridade física, moral ou psicológica dos praticantes, ou que possam prejudicar o seu desenvolvimento desportivo, pessoal ou escolar.

## Relacionamento com dirigentes, técnicos, enfermeiros, fisioterapeutas, técnicos de equipamento e administrativos

Os praticantes do Clube União 1919 devem pautar o seu comportamento pela maior correção, respeito e urbanidade nas relações com dirigentes, técnicos, enfermeiros, fisioterapeutas, técnicos de equipamento e pessoal administrativo.

Em todas as interações com funcionários e colaboradores do clube, os praticantes devem manter uma atitude adequada e responsável, utilizando uma linguagem sóbria, educada e comedida, evitando excessos de confiança que possam gerar situações de indisciplina ou desrespeito.

Os praticantes devem atender às indicações e orientações transmitidas pelos funcionários e colaboradores dos diferentes serviços, uma vez que estas resultam de orientações superiores, pelas quais os referidos colaboradores são responsáveis.

Não é permitido iniciar ou manter discussões com funcionários ou colaboradores ao serviço do Clube União 1919. Qualquer atitude considerada incorreta deverá ser comunicada, de forma obrigatória, ao respetivo treinador, para posterior encaminhamento e resolução da situação.

## Praticantes deslocados

Sempre que um atleta seja deslocado para treinar ou competir em escalões superiores, deverá encarar essa oportunidade como um reconhecimento do seu esforço, dedicação e evolução contínua. Este



CLUBE UNIÃO 1919

---

momento representa não apenas um desafio desportivo, mas também uma oportunidade de crescimento pessoal e de aprendizagem, onde o atleta terá de se adaptar a novas exigências, ritmos e estilos de treino.

É fundamental que, ao integrar uma nova equipa, o praticante mantenha humildade, mostrando abertura para aprender com os colegas mais experientes e com a equipa técnica. O compromisso diário, a disciplina e a responsabilidade em cada treino e competição são essenciais para consolidar esta evolução. Além disso, o respeito pelos novos colegas, pelos adversários e pelas regras da modalidade deve ser sempre uma prioridade, reforçando valores como camaradagem, espírito de equipa e fair play.

A capacidade de se integrar, ouvir, aprender e contribuir positivamente para a equipa é muitas vezes tão importante quanto o desempenho individual. Aproveitar esta experiência com maturidade e atitude positiva permitirá que o atleta não apenas se destaque no escalão superior, mas também construa uma trajetória sólida e duradoura no desporto.



## Infrações e quadro disciplinar

Nota: Todas as reclamações, denúncias, avaliações ou sugestões poderão ser formalizadas através do envio de correio eletrónico, para [uniaodecoimbra@gmail.com](mailto:uniaodecoimbra@gmail.com).

### Praticantes

Os praticantes que incorrerem em comportamentos considerados prejudiciais, quer à sua evolução individual, quer ao normal decurso das atividades, serão penalizados em função da gravidade dos seus atos, garantindo sempre proporcionalidade e transparência na aplicação das medidas disciplinares.

#### 1. Classificação das Faltas

As faltas cometidas pelos praticantes são classificadas de acordo com a sua gravidade, frequência e impacto:

##### 1.1. Faltas menos graves

- Aplicáveis a comportamentos considerados de menor relevância, que ocorram de forma ocasional.
- Exemplos: atrasos pontuais, desatenção em treinos ou pequenas desconsiderações para com colegas.

##### 1.2. Faltas graves

- Aplicáveis a comportamentos de maior relevância, ainda que ocorram de forma ocasional, ou a comportamentos menos graves que se repetem de forma sistemática.
- Exemplos: desrespeito reiterado pelas regras da equipa, incumprimento de orientações de treinadores ou compromissos com a instituição.

##### 1.3. Faltas muito graves

- Aplicáveis a comportamentos de extrema gravidade, que comprometam o bom nome da instituição, dos seus responsáveis ou dos seus superiores interesses, mesmo que ocorram de forma ocasional, bem como a faltas graves cometidas de forma sistemática.



CLUBE UNIÃO 1919

---

- Exemplos: comportamento desportivo ou social altamente prejudicial, atos que coloquem em risco a integridade de terceiros, ou ações que atentem contra a imagem do Clube União 1919.

## 2. Exercício do Poder Disciplinar

A aplicação das medidas disciplinares deverá ser proporcional à gravidade da infração, com ativação por parte das seguintes instâncias:

- Faltas menos graves:
  - Natureza desportiva → Coordenação e treinador.
  - Natureza sócio-escolar → Departamento psicopedagógico.
- Faltas graves e muito graves:
  - Coordenação e Direção do Clube União 1919.

## 3. Medidas Disciplinares

As penalizações aplicáveis serão graduadas e obrigatoriamente registadas no processo individual do praticante, podendo incluir:

- A. Advertência verbal ou escrita
- B. Repreensão registada e/ou penalização desportiva
- C. Realização de tarefas de formação pessoal e cívica
- D. Suspensão temporária da atividade desportiva
- E. Expulsão da condição de jogador do Clube União 1919

## 4. Critérios de Aplicação das Penalizações

Na aplicação das medidas disciplinares, serão considerados os seguintes critérios:

- Gravidade do ato:
  - Intencionalidade
  - Consequências
- Frequência:
  - Ocasional
  - Sistemática
- Grau de responsabilidade



CLUBE UNIÃO 1919

---

- Natureza:

- Desportiva
- Sócio-escolar

#### 5. Penalização conforme tipo de falta

- Faltas menos graves:

- Aplicação das medidas previstas nos pontos 1 e 2 do item 3, de acordo com o quadro disciplinar do presente regulamento.

- Faltas graves:

- Aplicação das medidas previstas nos pontos 3 e 4 do item 3, podendo ser cumuladas com medidas menos graves, sem prejuízo da posterior instauração de processo disciplinar pela gestão do Clube União 1919.

- Faltas muito graves:

- Aplicação das medidas previstas nos pontos 4 e 5 do item 3, de acordo com o quadro disciplinar do presente regulamento, podendo ainda ser instaurado processo disciplinar pela gestão do Clube União 1919.

#### 6. Inquéritos e Processos Disciplinares

Sem prejuízo das medidas internas descritas, poderá ser instaurado um inquérito e/ou processo disciplinar sempre que a gravidade das infrações o justifique.

- A gestão do Clube União 1919 nomeará o respetivo instrutor do processo.
- Todos os praticantes e seus representantes legais têm pleno conhecimento destas regras, assumindo e aceitando antecipadamente a possibilidade de instauração de processos disciplinares.

## Pais/encarregados de educação

Aos pais e encarregados de educação aplicar-se-ão as mesmas classificações de faltas previstas para os praticantes, nomeadamente: faltas menos graves, faltas graves e faltas muito graves, de acordo com a natureza, frequência e gravidade do comportamento.



CLUBE UNIÃO 1919

---

Exercício do poder disciplinar:

- Em todos os casos, será sempre ativada a Direção do Clube União 1919, que ficará responsável pela análise das infrações e pela decisão das medidas disciplinares a aplicar.

Medidas disciplinares aplicáveis:

- Poderão ser aplicadas as seguintes penalizações, conforme previstas na alínea 4) do ponto Infrações e Quadro Disciplinar do presente documento:
  - A) Advertência formal
  - B) Repreensão registada e/ou penalização institucional
  - D) Suspensão temporária do direito de participação em atividades ou acompanhamento presencial
  - E) Restrição ou cessação da participação do encarregado de educação nas atividades do Clube União 1919, mantendo sempre o respeito pelos direitos legais do praticante.

A aplicação das penalizações terá como base os critérios de gravidade, intencionalidade, consequências, frequência e responsabilidade, garantindo proporcionalidade, transparência e registo formal de todas as decisões.



CLUBE UNIÃO 1919

---

## Integridade, apostas e matchfixing

As apostas desportivas e o match fixing constituem uma problemática global que afeta competições de todos os níveis, desde a formação até ao futebol profissional. Estes comportamentos comprometem a integridade do desporto, minam a confiança dos praticantes, clubes, árbitros e adeptos, e colocam em risco os valores éticos e desportivos que devem nortear todas as atividades futebolísticas.

Todas as estruturas ligadas ao futebol têm a responsabilidade de prevenir e banir estas práticas, promovendo uma cultura de transparência, ética e fair play. É fundamental que todos os praticantes, treinadores, árbitros, dirigentes e familiares compreendam os riscos associados às apostas e ao match fixing, assim como as consequências disciplinares, legais e reputacionais de qualquer envolvimento nestas práticas.

Para reforçar esta consciencialização, o Clube União 1919 realizará, anualmente, uma ação de sensibilização sobre o tema “Apostas e Match Fixing”, direcionada a todas as equipas a partir do escalão de iniciados. Estas sessões terão como objetivos:

- Explicar o conceito de match fixing e apostas desportivas ilegais;
- Sensibilizar para os riscos éticos, legais e desportivos;
- Promover comportamentos íntegros e responsáveis dentro e fora do campo;
- Fornecer canais de denúncia e orientação para situações de suspeita ou contacto com estas práticas.

A implementação destas ações visa garantir que todos os membros da instituição compreendam a importância da integridade desportiva, reforçando os valores do Clube União 1919 e protegendo o futebol como prática justa, ética e educativa.



CLUBE UNIÃO 1919

---

## Apostas desportivas

É expressamente proibida, a todos os jogadores, treinadores e colaboradores diretos do futebol jovem do Clube União 1919, a participação direta ou indireta em apostas desportivas, nacionais ou internacionais, relacionadas com qualquer competição ou resultado de jogo.

Qualquer situação de abordagem ou tentativa de envolvimento em match fixing deve ser tratada com a máxima seriedade. Nesse sentido, qualquer jogador ou agente desportivo que seja contactado ou tenha conhecimento de uma situação de manipulação de resultados tem a obrigação de informar imediatamente:

- O seu superior hierárquico direto;
- O Responsável pelo Departamento de Ética e Integridade do Clube União 1919.

O incumprimento desta norma será considerado uma falta grave ou muito grave, sujeita às medidas disciplinares previstas no regulamento do clube, incluindo suspensão e eventual cessação da ligação ao clube, sem prejuízo das sanções legais aplicáveis.

O objetivo desta regra é proteger a integridade das competições, assegurar o cumprimento dos valores éticos do clube e sensibilizar todos os intervenientes para a importância do comportamento íntegro e responsável dentro e fora do campo.



## Bullying, violência e assédio no desporto

O bullying e o cyberbullying caracterizam-se pelo uso abusivo de força física ou verbal, ameaça ou coerção, com o objetivo de intimidar, abusar ou dominar de forma agressiva outras pessoas. Estes comportamentos têm três características essenciais:

- Intencionalidade: são atos deliberados para prejudicar ou intimidar;
- Público-alvo específico: a ação é direcionada a uma pessoa ou grupo determinado;
- Repetição no tempo: não se tratam de incidentes isolados, mas de comportamentos persistentes.

É fundamental que estes comportamentos não sejam encorajados nem tolerados. A prevenção e intervenção precoce são essenciais para evitar que estas situações se consolidem, promovendo um ambiente seguro e saudável. O bullying pode surgir em diferentes contextos, muitas vezes ligado a diferenças de classe social, etnia, orientação sexual, género, aparência física ou religião.

O bullying envolve sempre duas partes: o bully (agressor) e a vítima, e pode manifestar-se de várias formas.

### Violência física

Agressão física direta, como arranhões, nódoas negras, cicatrizes, pontapés ou cabeçadas.

### Violência verbal/psicológica

Insultos, humilhações, ameaças, intimidações ou exclusão social. Uso de palavras agressivas e desrespeitosas dirigidas à vítima ou à sua família/amigos próximos.

### Cyberbullying

Aplicação do bullying através de redes sociais ou plataformas digitais, com a intenção de assediar, ameaçar ou envergonhar outra pessoa.



CLUBE UNIÃO 1919

---

## Assédio

Qualquer forma de assédio físico, verbal, psicológico ou digital é expressamente proibida.

O Clube União 1919 compromete-se a garantir um ambiente seguro, onde todos os atletas possam desenvolver-se com dignidade, respeito e igualdade de oportunidades. Todos os incidentes de bullying, violência ou assédio devem ser reportados imediatamente à direção, equipa técnica ou departamento psicopedagógico, que terão a responsabilidade de investigar, intervir e aplicar medidas disciplinares adequadas.

A prevenção destes comportamentos inclui educação, sensibilização, acompanhamento próximo dos atletas e uma cultura de respeito, empatia e solidariedade dentro e fora do campo.

## Procedimentos em caso de bullying e violência

O Clube União 1919 dispõe de uma equipa de profissionais capacitados para apoiar praticantes, treinadores, colaboradores e encarregados de educação que se encontrem envolvidos ou afetados por situações de bullying, violência ou assédio. A atuação do clube baseia-se na prevenção, intervenção imediata e acompanhamento adequado de todas as partes envolvidas.

### 1. Identificação e Comunicação

- Caso seja identificada ou sinalizada qualquer situação que envolva atos de bullying, violência ou assédio, o clube deve intervir de imediato;
- O praticante, treinador, colaborador ou encarregado de educação que tome conhecimento de uma situação deve informar de imediato o treinador, coordenador ou direção do clube;
- Todas as situações serão tratadas com sigilo e profissionalismo, garantindo a proteção das vítimas e a imparcialidade na análise do caso.

### 2. Intervenção Inicial



CLUBE UNIÃO 1919

---

- Se o comportamento incorreto persistir, o elemento envolvido será convocado para uma reunião com o apoio psicológico do clube;
- Durante esta reunião, será explicada a gravidade do comportamento, reforçando-se a necessidade de mudança imediata;
- O elemento receberá um aviso formal, que ficará registado no processo individual do praticante ou colaborador.

### 3. Medidas Disciplinar Progressivas

- Caso o comportamento continue após a intervenção inicial:
- Afastamento temporário da equipa ou das atividades, normalmente por uma semana de treinos, como forma de reflexão e responsabilização;
- Penalizações adicionais poderão ser aplicadas conforme o quadro disciplinar do clube;
- Dispensa do clube poderá ser aplicada como recurso final, em casos de persistência ou gravidade extrema do comportamento, garantindo a segurança e integridade de todos os envolvidos.

### 4. Objetivos do Procedimento

- Garantir um ambiente seguro, saudável e respeitador para todos os membros do clube;
- Prevenir a recorrência de comportamentos abusivos ou violentos;
- Proteger os direitos das vítimas e assegurar a responsabilidade dos infratores;
- Promover a educação, sensibilização e acompanhamento psicológico contínuo.

O Clube União 1919 reforça que nenhum tipo de bullying, violência ou assédio será tolerado, e que todos os envolvidos têm o dever de comunicar imediatamente qualquer situação suspeita, contribuindo para um ambiente de respeito, integridade e desenvolvimento saudável no futebol jovem.

## Procedimentos em caso de assédio

O Clube União 1919 adota uma política de tolerância zero em relação a qualquer forma de assédio, seja físico, verbal, psicológico ou digital. Todos os membros do clube, incluindo praticantes, treinadores,



colaboradores e encarregados de educação, devem atuar de forma responsável para prevenir e reportar situações de assédio.

Quando uma situação de assédio é identificada, os seguintes procedimentos serão aplicados:

1. Comunicação imediata

- A situação deve ser reportada sem demora ao treinador, coordenador ou direção do clube;
- A comunicação deve ser feita de forma segura e, sempre que possível, documentada.

2. Abertura de processo de averiguação

- O clube iniciará um processo formal de investigação, garantindo imparcialidade, confidencialidade e rapidez na análise dos fatos;
- Todas as partes envolvidas terão oportunidade de apresentar informações e esclarecimentos.

3. Apoio psicológico à vítima

- A vítima receberá suporte psicológico especializado, com acompanhamento contínuo, assegurando proteção, segurança e orientação adequada durante todo o processo;
- O clube compromete-se a criar um ambiente seguro para que a vítima se sinta amparada e protegida.

4. Medidas disciplinares ao infrator

- O infrator será sujeito a medidas disciplinares proporcionais à gravidade da infração, conforme o quadro disciplinar do clube;
- Dependendo da gravidade e da reincidência, as medidas podem incluir advertência formal, afastamento temporário ou, em casos extremos, dispensa do clube.

O objetivo destes procedimentos é proteger a integridade física, emocional e psicológica de todos os membros do clube, prevenir a recorrência de comportamentos inadequados e reforçar os valores de respeito, dignidade e segurança no ambiente desportivo.