

A S S O C I A Ç Ã O

ACADÉMICA

D E C O I M B R A I O A F

MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS



Capítulo I – Apresentação	4
1. Manual de Acolhimento e Boas Práticas	4
2. Mensagem da Direção.....	5
3. Missão, Visão e Valores	7
4. Objetivos Estratégicos	8
5. Organograma, Cargos e Contactos	9
6. Planta de Infraestruturas/Instalações Desportivas	10
7. Princípios Gerais	11
8. Informações Gerais da Entidade	12
8.1. Calendarização	12
8.2. Inscrição	12
8.3. Mensalidades	12
8.4. Situações Especiais	13
8.5. Aquisição de Equipamentos	13
8.6. Compromisso e Assiduidade	14
8.7. Faltas e Desistências dos Jogadores	14
9. Plano de atividades – Formações complementares.....	15
Capítulo II – Regras de conduta.....	16
1. Dos Atletas, Dirigentes, Técnicos e demais staff	16
2. Dos treinadores	16
3. Dos Team Managers	17
4. Dos Encarregados de Educação.....	18
5. Na Academia Brisa XXI	19
6. Entre atletas	21
7. Nas relações com dirigentes, técnicos, médicos, team managers, pessoal administrativo, e demais agentes desportivos.....	22
8. No treino	22
9. No ginásio.....	23
10. Na competição e em estágio	24
11. Nos balneários e zonas de acesso aos campos	25
12. Na sala de refeições.....	26
13. Na Sala de convívio.....	26
14. Nos estabelecimentos de ensino.....	26
15. Nos transportes	27
16. Nas atividades de Formação Complementar	28

17. Recomendações sobre a Integridade e comportamentos a adotar relativamente a Apostas e jogos combinados (<i>match fixing</i>).....	28
Capítulo III – Normas sobre o Acompanhamento de Atletas	30
1. Acompanhamento Médico-desportivo	30
1.1. Plano de Evacuação e Emergência Médica	30
2. Acompanhamento nutricional	34
3. Acompanhamento Psicológico	40
4. Acompanhamento Escolar, Pessoal, Social.....	45
5. Normas sobre a relação com os Pais/Encarregados de Educação dos atletas	47
Capítulo IV - Atletas de Academia	52
1. Direitos e Deveres	52
2. Condutas nos quartos	53
3. Conduta na Sala de Estudo Acompanhado	54
4. Formação Escolar	54
5. Serviços de Lavandaria	55
6. Saídas e Entradas na Academia.....	55
Capítulo V - Infrações ao Manual de Acolhimento e Boas Práticas.....	57
1. Atletas.....	57
2. Pais/ Encarregados de Educação	58
3. Team Managers e demais Agentes Desportivos.....	59
4. Comunicação de Infrações	59

Capítulo I – Apresentação

1. Manual de Acolhimento e Boas Práticas

O presente documento, destina-se ao Futebol de Formação (FF) e tem efeitos na época desportiva 2025/26. Visa estabelecer uma base de compromisso entre o Associação Académica de Coimbra – Organismo Autónomo de Futebol (AAC-OAF), os seus atletas, treinadores, encarregados de educação (EE) e demais agentes desportivos, que será enviado em formato digital, PDF para correio eletrónico ou canal social alternativo indicado pelo EE, no ato de inscrição do atleta na AAC-OAF.

De acordo com os objetivos, missão e visão do Clube, o percurso formativo dos nossos atletas é dividido em várias etapas, visando sempre o seu bem-estar, a sua formação cívica e social, bem como a sua potenciação desportiva. Este processo de formação está em constante atualização, sendo que ajustamentos constantes poderão ser feitos a este próprio manual sob a forma de adenda.

Este Manual de Acolhimento e Boas Práticas aplica-se a todos os jogadores da AAC/OAF, com ou sem vínculo contratual. A sua aceitação é feita de forma livre e voluntária por parte dos atletas, sendo que, quando necessário, os representantes legais prestam a devida autorização. Todos os envolvidos comprometem-se, por escrito e sob palavra de honra, a respeitar e cumprir integralmente os princípios e normas aqui estabelecidos.

A entidade reguladora da Entidade Formadora é a Direção da AAC/OAF durante a presente época.

A Entidade Formadora destina-se a jovens, de ambos os géneros, até aos 18 anos.

2. Mensagem da Direção

A Associação Académica de Coimbra/Organismo Autónomo de Futebol é uma pessoa coletiva de direito privado e utilidade pública, cuja atividade principal é a prática do futebol federado, nas suas diferentes categorias e escalões. Em conjunto com a antiga Secção de Futebol da Associação Académica da qual é sua sucessora “legítima e legal” tem, ao longo da sua história, vindo a formar atletas e homens numa perspetiva integral.

Com efeito, o compromisso de lealdade e solidariedade entre todos os que compõem a AAC/OAF marca o funcionamento da Instituição, devendo esta dar expressão e desenvolvimento à formação Humana, ética, cultural e social dos seus atletas.

Adentro da sua organização, a AAC/OAF contempla uma área para o Futebol de Formação, a qual tem de estar composta e preparada para prosseguir a sua atividade principal, com respeito e pugnando pelos referidos princípios e valores, que se pretendem ver projetados no comportamento a ter em competição e fora dela.

Com o orgulho num passado de reconhecido prestígio, só assim a AAC/OAF se realiza no presente visando garantir um futuro ainda melhor.

A responsabilidade do Futebol de Formação da AAC/OAF é, assim, responder ao anseio de centenas de praticantes desportivos que diariamente pretendem evoluir e desenvolver-se, não só enquanto atletas do desporto futebol, mas também como homens, na sua dimensão académica e cívica, permitindo a estes, respetivos agentes significantes e demais população, a frequência diária das suas instalações desportivas e sociais.

Os praticantes desportivos, principais destinatários de toda a atividade desenvolvida pela AAC/OAF, são também os representantes mais visíveis da imagem da Instituição, igualmente conhecida por “Briosa”.

Quem representa a Briosa tem de ser brioso, tem de possuir brio, isto é, dignidade e honra, propondo-se a cumprir para além do dever, quer no contexto competitivo, quer também na postura a assumir fora desse quadro, no interior das instalações da Instituição e na utilização dos seus equipamentos, na escola, na família, enfim na sociedade globalmente considerada.

Nesta medida, a época que ora se inicia será, mais uma vez, a concretização prática de todos os valores acima mencionados e que estão singularmente representados no emblema que

orgulhosamente usamos ao peito, junto ao coração, e que defendemos com abnegação e coragem, quer os que por aqui passaram, os que cá estão e aqueles que virão.

Por isso, somos mais que uma Instituição desportiva. Somos uma Instituição com uma história centenária, cujo prestígio gera simpatia generalizada no país e além fronteiras, nomeadamente na diáspora portuguesa onde existem muitas “Académicas” que projetam a nossa Instituição no Mundo, porque de forma pedagógica contribui para a formação integral dos praticantes desportivos, preparando- os para a prática do futebol de alto rendimento e estimulando-os a assumirem o seu papel, enquanto elementos úteis de uma sociedade em desenvolvimento, que desejamos seja cada vez melhor.

A prática do futebol, quer como modalidade desportiva, quer como espetáculo, é para nós sinónimo de festa e alegria. Nesse sentido, respeitamos todos os agentes que compõem a comunidade desportiva, nomeadamente os árbitros e os adversários, com vista a uma postura responsável e orgulhosamente orientada para a defesa permanente da ética desportiva.

Respeitando o nosso único e prestigiado passado, continuaremos na atualidade dos tempos hodiernos a desenvolver o nosso processo formativo, o qual conta com a participação de muitos agentes, desde dirigentes, diretores, trabalhadores dos diversos departamentos aos treinadores e pais/EE, almejando continuar a ser uma referência na formação dos nossos praticantes desportivos, consubstanciada no seu desenvolvimento, através de uma formação cuidada, sistemática, específica, tendente à sua integração a médio, longo prazo, na estrutura profissional da Instituição, não olvidando a sua formação humana e social, que mais não é do que a matriz secular da ACADÉMICA DE COIMBRA!!!

A DIREÇÃO

3. Missão, Visão e Valores

MISSÃO

Contribuir, pelo desporto, para uma atitude de compromisso, lealdade, resiliência e solidariedade. Refletindo o empenho da Académica na Formação Humana, Ética, Cultural e Social dos seus atletas.

VISÃO

Ser referência na formação de pessoas através do desporto. Formar líderes e cidadãos de referência, no desenvolvimento da sociedade do futuro.

VALORES

Solidariedade,

Criatividade,

Trabalho,

Igualdade,

Espírito académico e fair-play,

Liberdade,

Responsabilidade

Justiça.

*Anexo 1 – Evidência da publicação na página oficial do clube (<https://www.academica-oaf.pt/entidade-formadora/>)



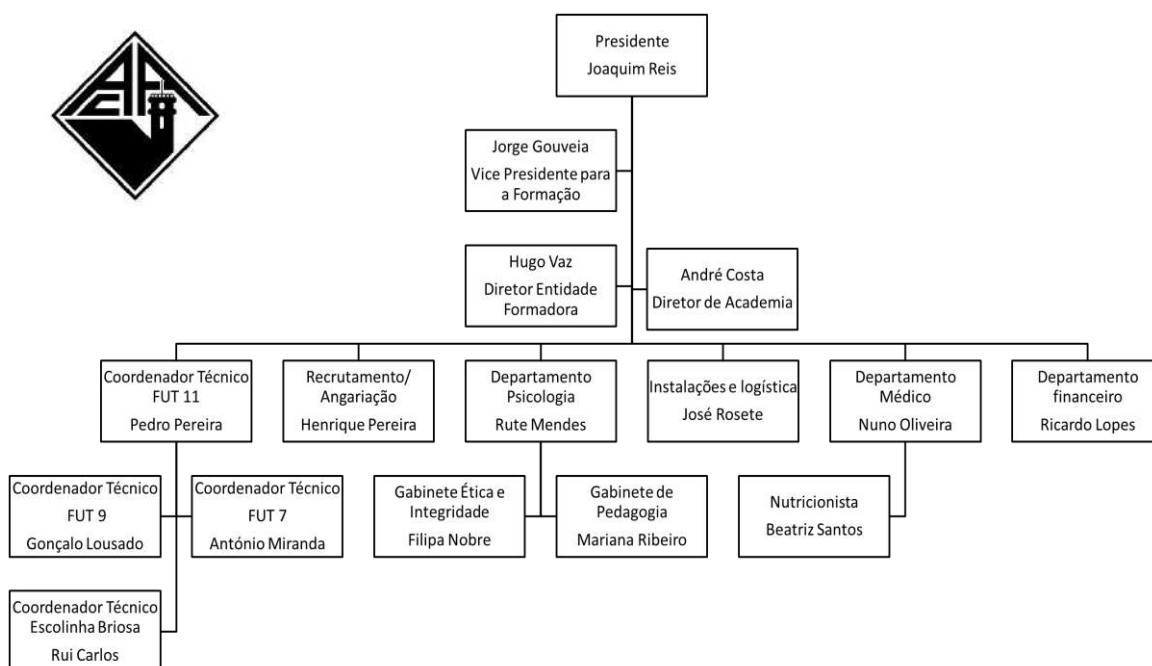
4. Objetivos Gerais

- Formar atletas para integrar o plantel profissional do clube;
- Desenvolver o potencial dos atletas com a finalidade de serem ativos do clube;
- Preservar e Valorizar a Identidade Académica;
- Apoiar os atletas no seu desenvolvimento escolar e social.

5. Objetivos específicos

- Garantir que pelo menos 2 atletas por época ingressem nos treinos do plantel profissional.
- Assegurar que mínimo 1 atleta por época seja integrado oficialmente no plantel principal.
- Realizar avaliações trimestrais de performance técnica, tática, física e mental de todos os atletas.
- Pelo menos um atleta por ano, deve ser convocado para seleção nacional.
- Ser a equipa da região centro com mais atletas convocados para a seleção distrital da Associação de futebol de Coimbra.
- Concluir a transferência de pelo menos um atleta formado no clube por época, garantindo que a operação gere receita para a instituição.
- Realizar mínimo 3 iniciativas por época relacionadas com tradição académica (eventos, participação institucional, ações comunitárias).
- Avaliar anualmente o grau de identificação dos atletas com os valores do clube através de um questionário, com objetivo de alcançar $\geq 80\%$ de respostas positivas.
- 50% do plantel dos sub-18 e sub-19 frequentar o ensino superior.
- 90% dos atletas serem sócios ativos do clube.

6. Organograma, Cargos e Contactos



Contactos

Diretor da Entidade Formadora – Hugo Vaz: hugo.vaz@academica-oaf.pt

Diretor Técnico – Pedro Pereira: pedro.pereira@academica-oaf.pt

Responsável Acompanhamento Pessoal, Social e Escolar – mariana.riberio@academica-oaf.pt

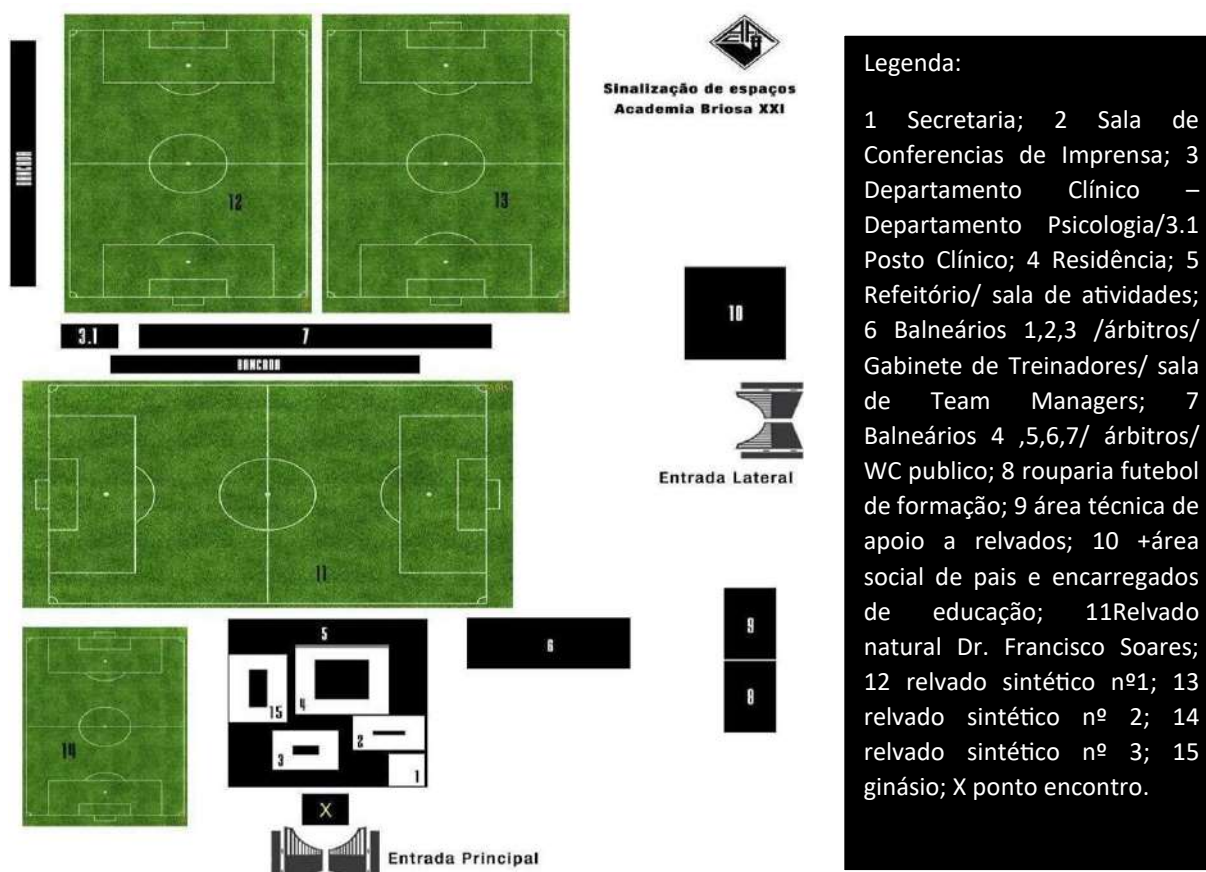
Responsável Gabinete Ética Desporto e Integridade – Filipa Nobre: filipa.nobre@academica-oaf.pt

Direção e Coordenação

- I. Para a presente época existe um coordenador no Futebol 11, um para o futebol de 9, um para o futebol de 7 e um na Escolinha Briosa. Estes são regulados hierarquicamente pelo Diretor Técnico e com acompanhamento direto da Entidade Formadora que reporta diretamente ao Vice-Presidente para a Formação e ao Diretor Adjunto da Formação, que reportam ao Presidente, trabalhando sempre em sintonia;
- II. Cada Coordenação Técnica reporta ao Diretor da Entidade Formadora e ao Vice-Presidente para a formação, informações gerais do seu trabalho;
- III. É responsabilidade da Coordenação Técnica reunir os seus técnicos para formação contínua, análise de melhoria, implementação de objetivos e análise de funcionamento;

IV. É da supervisão da coordenação as questões relativas a convocatórias, tempos de jogo, afiliações, focos de instabilidade e causalidade.

7. Planta de Infraestruturas/Instalações Desportivas



A Centro de Formação da AAC-OAF desenvolve as suas atividades na Academia Brisa XXI, e no Estádio Cidade de Coimbra, que têm as suas atividades repartidas por seis espaços:

- a) Campo nº 1 relvado sintético
- b) Campo nº 2 relvado sintético
- c) Campo nº 3 relvado sintético
- d) Campo Dr. Francisco Soares, relvado Natural
- e) Estádio Cidade de Coimbra
- f) Pavilhão Avelar Brotero

De realçar que:

- I. Os Encarregados de Educação não têm acesso aos balneários, nem aos campos de treino, tendo disponível uma área de convívio social junto à entrada lateral da Academia Biosa XXI;
- II. A AAC-OAF não se responsabiliza pelo desaparecimento ou deterioração de qualquer objeto deixado pelos formandos nas instalações de treino;
- III. Quaisquer objetos encontrados nos balneários serão guardados pelo período de duas semanas, até serem reclamados pelos proprietários. Após este período, o material que não tenha sido reclamado e esteja em condições de utilização, será doado a instituições de Solidariedade Social que acolham e/ou acompanhem menores.

8. Princípios Gerais

- I. Os atletas devem atuar sempre com correção e responsabilidade, cientes de que o comportamento individual de cada um reflete-se diretamente no prestígio da equipa e da AAC/OAF, que orgulhosamente representam;
- II. Os atletas devem manter a máxima correção de atitudes no uso e conservação das instalações e equipamentos, bem como a todas as instalações que tenham acesso como atletas da AAC/OAF;
- III. Os atletas devem colaborar na procura e desenvolvimento das qualidades que caracterizam a AAC/OAF, nomeadamente a Identidade, Honra Paixão e Excelência;
- IV. Os atletas devem pautar o seu comportamento por princípios de dignidade, integridade, de solidariedade e de lealdade, observando as normas de conduta aqui expressas em todas as suas atividades, nomeadamente ao serviço ou em representação da AAC/OAF;
- V. Os atletas têm como referência os seguintes valores: Solidariedade, Ética, Responsabilidade, Compromisso e Superação;
- VI. Os atletas têm o dever de guardar lealdade à AAC/OAF tratando com respeito toda a estrutura, e cumprindo com as obrigações que para si decorrem do contrato, lei ou regulamento que estejam sujeitos;
- VII. Os atletas estão proibidos de fazer qualquer tipo de apostas desportivas, designadamente aposta online ou outras de carácter desportivo;

VIII. Os atletas que não comprimirem as normas de conduta aqui expressas ficam sujeitos às sanções previstas no presente Manual de Acolhimento e Boas Práticas, sem prejuízo da instauração de eventual procedimento disciplinar.

9. Informações Gerais da Entidade

8.1. Calendarização

A época desportiva 2025/2026 corresponde ao período entre 1 de julho de 2025 e 30 de junho de 2026. As atividades do futebol de formação AAC/OAF incluem momentos de treino, eventos particulares (torneios, jogos particulares) e competições oficiais da Federação Portuguesa de Futebol (FPF) e da Associação de Futebol de Coimbra (AFC).

8.2 Inscrição

Valor: 30 euros

Documentos a entregar pelo Encarregado de Educação para inscrição:

- I. Cartão de cidadão do Formando e do Encarregado de Educação*;
- II. Fotografia do Formando tirada na Academia Briosa XXI;
- III. Exame médico-desportivo realizado pela equipa médica da Académica no Hospital da Luz;
- IV. Consentimento (Formulário de Proteção de Dados) *;
- V. Modelo 2 - FPF (ficha de inscrição) *.
- VI. Declaração escolar de inscrição e notas escolares do terceiro período do ano letivo anterior;
- VII. Ficha de sócio da AAC/OAF**.

* Os documentos têm de ser enviados em formato digital.

**Todos os atletas da Escolinha Briosa, Futebol 7 e 11 têm o dever de serem sócios da AAC/OAF.

8.3. Mensalidades

Escalão / Idade	Mensalidade (€)
Escolinha Briosa (dos 4 aos 9 anos)	42 €
Sub-10 a Sub-13	40 €
Sub-14	25 €

- I. As mensalidades são pagas durante (11 meses), até ao dia 8 de cada mês.

II. O pagamento das mensalidades, deverá ser feito através da plataforma **EMJOGO** e que mensalmente enviará para cada Encarregado de Educação (por email), o valor, a referência e a entidade correspondente.

III. O formando não poderá iniciar qualquer treino se a mensalidade do mês anterior não estiver regularizada.

IV. Para os atletas que estejam a competir nos Escalões de Competição Nacional, o transporte é responsabilidade da AAC-OAF com o seguinte fluxo*: Academia Briosa XXI – Local do jogo – Academia Briosa XXI.

*Este fluxo poderá ser alterado, estando dependente da autorização prévia da direção, com base justificativa válida de teor escolar ou familiar.

8.4. Situações Especiais

I. Para irmãos (até sub-14) haverá redução numa das mensalidades de 25%.

II. Para casos de insuficiência económica comprovada, a mensalidade tem um desconto de 50%.

- Declaração IRS do ano anterior

- Declaração escalão de abono da segurança social

- Comprovativo da situação profissional atual (recibo de vencimento ou declaração de desemprego imitada pelo IEFP).

III. Atletas que residam a mais de 30 km de Coimbra, há uma redução de 25% da mensalidade.

IV. Ao team managers tem um desconto de 50% na mensalidade.

Nota: A Direção poderá analisar situações excecionais de forma a ajustar/alterar valores.

8.5. Aquisição de Equipamentos

Os atletas deverão adquirir o Kit 1.^a Inscrição no valor de 110€. O kit básico é composto por um equipamento preto, um branco (jogador de campo), verde e azul (guarda redes) e um fato de treino.

Os kits são adquiridos pelos Encarregados de Educação na página https://www.rhythmfoot.pt/?product_cat=academica-oaf, que posteriormente é enviado para a Academia Briosa XXI onde são estampados e organizados individualmente e entregues ao Team Manager do escalão. Este entregará o kit ao Encarregado de Educação do atleta.

A aquisição dos Kit Novo atleta e o Kit de Jogo AAC/OAF é obrigatória.



8.6. Compromisso e Assiduidade

Os atletas que disputam as provas nacionais não estão autorizados a faltar a treinos, por outras razões que não sejam situações de doença ou obrigações escolares de carácter formal e pedagógico, estando excluídas as viagens de finalistas* e participações em eventos lúdicos que colidam com as obrigações desportivas.

*caso não seja possível a alteração da jornada ou esteja em causa um apuramento.

O início da época desportiva é comunicado com a antecedência possível e necessária pela Direção da Entidade Formadora, tendo em conta a calendarização dos jogos pelas Entidades FPF e AFC. É obrigatória a presença dos atletas na data de arranque da época desportiva.

Situações excecionais devem ser expostas à Direção da Entidade Formadora.

8.7. Faltas e Desistências dos Jogadores

- I. As faltas de comparência dos atletas aos treinos, mesmo que justificadas com atestado médico, não implicam o não pagamento da respetiva mensalidade;
- II. A ausência prolongada, superior a dois meses, não comunicada e justificada, incorrerá na perda de inscrição, não existindo retorno das mensalidades pagas;
- III. O Encarregado de Educação não deve por si só retirar o jogador da prática desportiva sem informar o Coordenador Técnico;
- IV. No caso de o Encarregado de Educação solicitar a saída da atividade do seu Educando, não há qualquer direito à restituição do valor seja da inscrição e/ou da mensalidade;
- V. Qualquer atleta que abandone a Académica durante a época desportiva, sem prévia reunião com o Coordenador Técnico e Diretor Entidade Formadora, não terá autorização para durante a corrente época, representar outro clube ou associação. A direção poderá avaliar situações especiais, no entanto, o atleta não sairá sem que a AAC/OAF seja ressarcida dos valores

investidos com inscrições, equipamentos e demais valores de despesas individuais. Estes valores estão definidos no Comunicado Oficial nº 1 da Associação de Futebol de Coimbra.

10. Plano de atividades – Formações complementares

Formação	Formador	Área	Público-Alvo	Data
Princípios Éticos no Desporto – “Pais Briosa”	Hugo Vaz	Ética	Pais/EE	setembro 2025
Jogar a bola sem Racismo	Marcos Silva (CES)	Ética	Atletas Agentes desportivos	setembro 2025
Liderança, comunicação e gestão de conflitos no futebol	Tozé Marreco	Treinadores	Treinadores	outubro 2025
Nutrição e alimentação no futebol	Beatriz Santos Nutricionista	Nutrição	Atletas	outubro 2025
Ética no desporto para Pais - Parentalidade Positiva “online”	Filipa Nobre Hugo Vaz Miguel Bajouco	Psicologia	Pais/EE	outubro 2025
Suporte Básico de Vida - DAE	Escola Superior de Enfermagem Coimbra	Saúde	Atletas PCS Treinadores Team managers	novembro 2025
Educar para os Direitos Humanos através do Desporto	Mário Nicolau (AF Coimbra)	Ética	Atletas	novembro 2025
Leis de Jogo	Conselho de Arbitragem AF Coimbra	Arbitragem	Atletas Treinadores	novembro 2025
Prevenção da Violência e Fair-Play	PSP	Segurança	Atletas	dezembro 2025
Põe o Assédio e Abuso Sexual fora de jogo	Instituto Português da Juventude Plano Nacional da Ética no Desporto	Ética	Atletas Pais	dezembro 2025
Treino de Guarda Redes	Vítor Alves Treinador profissional AAC/OAF	Treino GR	Atletas	dezembro 2025
Prevenção e lesões	Departamento médico	saúde	atletas	janeiro 2026
Bullying no Futebol	Associação Portuguesa de Apoio à Vítima	Ética	Atletas Pais	fevereiro 2026
Carreira Dual	Fausto Lourenço (Treinador da AAC/OAF) Gonçalo Neves (Árbitro de Liga)	Psicologia	Atletas	março 2026

Capítulo II – Regras de conduta

1. Dos Atletas, Dirigentes, Técnicos e demais staff

- I. Revelar comportamento exemplar;
- II. Ser assíduo e pontual;
- III. Respeitar todos os agentes desportivos;
- III. Apresentar compromisso com toda a estrutura do clube respeitando os princípios instituídos;
- IV. Promover o espírito de grupo e coesão de equipa em todas as atividades;
- V. Respeitar as decisões da direção e coordenação da AAC/OAF, de uma forma ordeira e civilizada;
- VI. Não iniciar ou manter qualquer discussão com os colaboradores do clube, devendo sempre participar qualquer atitude incorreta;
- VII. Apresentar compromisso com toda a estrutura do clube respeitando os princípios instituídos;
- VIII. Participar nas atividades promovidas pelo clube;
- IX. Apresentar-se devidamente equipado (treinos, jogos, outras representações);
- X. Avisar previamente sempre que haja impossibilidade de comparecer a uma atividade (treinos, jogos, outras representações);
- XI. Respeitar as opções técnicas;
- X. Promover uma utilização responsável das instalações
- XI. Cumprir e fazer cumprir as normas e orientações do departamento clínico;
- XII. Participar com empenho e interesse nas ações de formação promovidas pela AAC/OAF.

2. Dos treinadores

- I. Respeitar todos os atletas, colegas, funcionários, team managers de escalão e pais/EE dos atletas;
- II. Planear e orientar todas as sessões de treino de acordo com os objetivos e conteúdos bem definidos pelo Departamento de Formação e segundo as faixas etárias dos atletas do escalão;
- III. Registar na plataforma EM JOGO em devido tempo toda a documentação e orientações emanadas pelo Coordenador Técnico do Departamento de Formação do clube;

- IV. Valorizar fundamentalmente o esforço no treino/jogo e o progresso na aprendizagem do futebol formação, ensinando e desenvolvendo nos atletas as regras de jogo, espírito de *fair-play* e comportamento desportivo apropriado;
- V. Proporcionar aos atletas a alegria e a paixão pela modalidade, promovendo o gosto e o hábito pela prática desportiva;
- VI. Não utilizar e nem permitir que seja utilizada, linguagem abusiva, nem atos agressivos, abusivos e repetidos de comportamentos de ordem física ou moral sobre um ou mais atletas;
- VII. Ser responsável por manter o bom estado de conservação do material de treino; no final indicar um elemento da equipa técnica para se certificar que todo o material desportivo foi recolhido;
- VIII. Ser o primeiro a entrar o último a sair. Deve ordenar que um elemento da equipa técnica verifique os comportamentos, as atitudes e a higiene nos balneários do seu escalão.
- IX. Participar com empenho e interesse nas ações de formação promovidas pelo Clube;
- X. Sinalizar juntamente com o team manager e encaminhar atletas para apoio do Departamento de Psicologia;
- XI. Não iniciar ou manter qualquer discussão com os restantes treinadores do Clube ou seus Team managers, devendo participar qualquer atitude incorreta, em primeiro lugar ao Team manager e ao Coordenador Técnico, ou ainda, se tal não for possível, ao Responsável pelo Gabinete da Ética e da Integridade do Clube;
- XIII. Não participar, incentivar ou sequer tolerar a participação em apostas e acordos de resultados de jogos, reportando de imediato qualquer uma destas situações ao Responsável pelo Gabinete da Ética e da Integridade do Clube.

3. Dos Team Managers

- I. Revelar comportamento exemplar, demonstrando respeito, integridade, lealdade igualdade e amizade;
- II. Promover o espírito de grupo e coesão da equipa em todas as atividades;
- III. Respeitar as decisões da Direção e Coordenação da AAC-OAF, de uma forma ordeira e civilizada;
- IV. Apresentar correção com toda a estrutura da AAC-OAF, respeitando os princípios instituídos;

- V. Participar nas atividades promovidas pela AAC-OAF;
- VI. Respeitar todos os agentes desportivos;
- VII. Ser assíduo e pontual;
- VIII. Promover uma utilização responsável das instalações (mantendo o estado de conservação, limpeza e higiene);
- IX. Cumprir e fazer cumprir as normas e orientações do departamento Médico;
- X. Sinalizar juntamente com o treinador e encaminhar atletas para apoio do gabinete de Psicologia;
- XI. Participar com empenho e interesse nas ações de formação promovidas pela AAC-OAF;
- XII. Ser vigilantes relativamente a atletas em situação de vulnerabilidade e que manifestem algum sinal exterior de alarme no que concerne à sua integridade física ou mental, reportando qualquer circunstância desse género, mediante relatório escrito, à Responsável pelo Gabinete de Ética e Integridade.

4. Dos Encarregados de Educação

- I. Conhecer este manual e fazê-lo cumprir;
- II. Assistir às atividades do seu educando apenas nos espaços destinados a esse fim;
- III. Expor as dúvidas ou pedir esclarecimentos pertinentes relativos ao seu educando ao Team Manager do seu escalão;
- IV. Informar o Team Manager sobre quaisquer questões de saúde que possam inviabilizar a participação do seu educando nas atividades do clube;
- V. Manter atualizado o pagamento das mensalidades do seu educando sobre pena de o formando não poder participar nas atividades do clube;
- VI. Não comunicar direta ou indiretamente com o treinador sobre aspetos técnicos;
- VII. Não perturbar ou interferir de forma alguma com o desenvolvimento das atividades, seja nos treinos, palestras, torneios, jogos ou outros;
- VIII. Revelar comportamento exemplar, demonstrando respeito, integridade, lealdade igualdade e amizade;
- IX. Incentivar o *fair-play* e o jogo limpo;
- X. Respeitar as decisões dos árbitros, treinadores e adversários;
- XI. Controlar as suas emoções (potenciar as positivas de apoio a todos os intervenientes no jogo);
- XII. Estimular o seu educando no cumprimento nos seus direitos e deveres enquanto atleta;
- XIII. Manter-se informado sobre as atividades da AAC-OAF e participar ativamente, colaborando ou assistindo.

5. Na Academia Briososa XXI



A Associação Académica de Coimbra/ OAF adotou um conjunto de normas e de princípios de defesa da verdade desportiva e da integridade das competições acordado e aprovado, pelas quatro organizações que representam os interesses dos agentes do futebol profissional europeu, no conselho de Estratégia para o futebol profissional da UEFA, igualmente em sintonia com o departamento de integridade da Federação Portuguesa de Futebol:

1. Verdade Desportiva

Garantir que todas as competições se realizam com base na igualdade de condições, sem manipulação de resultados, favorecimentos ou qualquer forma de interferência externa que deturpe a natureza do jogo.

2. Transparência

Atuar de forma clara e responsável em todas as decisões e comunicações institucionais, mantendo uma postura aberta perante os órgãos de controlo e os adeptos.

3. Imparcialidade

As decisões técnicas, administrativas e desportivas devem ser tomadas com base em critérios objetivos e imparciais, livres de conflitos de interesse ou pressões externas.

4. Combate à Corrupção e à Manipulação de Resultados

Rejeitar e denunciar qualquer forma de corrupção, suborno ou tentativa de influenciar indevidamente o resultado de jogos ou o desempenho de atletas, árbitros ou dirigentes.

5. Responsabilidade Individual e Coletiva

Todos os agentes desportivos (jogadores, treinadores, dirigentes, funcionários e colaboradores) devem assumir uma conduta ética, sabendo que representam a instituição e são responsáveis pelo bom nome da Académica.

6. Respeito pelas Regras e Autoridades

Cumprir rigorosamente os regulamentos desportivos, as decisões dos órgãos competentes e os códigos de conduta aplicáveis a nível nacional e internacional.

7. Confidencialidade e Proteção da Informação

Garantir o uso responsável de informações sensíveis e privilegiadas, evitando a sua divulgação ou utilização para fins indevidos, incluindo apostas ilegais ou manipulação desportiva.

8. Promoção da Ética no Desporto

Incentivar uma cultura desportiva ética, baseada no respeito mútuo, na formação contínua e na prevenção de comportamentos antidesportivos ou discriminatórios.

Retirado de: https://pned.ipdj.gov.pt/documents/61051/77296/codigoetica_web.pdf/51ccd4ed-31b2-c3a4-a71b-76f9f6306592?t=1615388024182

Dentro da Academia, adota-se as seguintes regras de conduta:

- I. Os atletas devem ser exigentes com o estado de apresentação das instalações da Academia Briosa XXI, procurando, não prejudicar por qualquer forma o estado de conservação e limpeza das mesmas.
- II. Os encargos com a substituição ou reparação de materiais de qualquer natureza fornecido ou distribuído aos atletas, ou por eles utilizados, que seja danificado ou inutilizado, são suportados pelos próprios ou pelos representantes legais, se aplicável, independentemente de ação disciplinar adequada em caso de manifesta incúria ou desleixo;
- III. O uso de linguagem imprópria não será tolerado por não ser compatível com a dignidade estatuto do atleta da AAC/OAF;
- IV. Aos atletas é expressamente proibido fumar, consumir drogas, bebidas alcoólicas, produtos dopantes, ou qualquer outro produto considerado, pela direção Clínica, como prejudicial à saúde ou desaconselhado para atletas;
- V. Com exceção das atividades relacionadas com as aulas curriculares de educação física, os atletas não deverão participar em atividades desportivas, de natureza particular ou oficial, sem a necessária autorização da AAC/OAF.

6. Entre atletas



I.O comportamento dos atletas deve pautar-se pelos princípios anteriormente enunciados, os quais exigem a necessidade de manterem entre si as melhores relações, fomentando a harmonia, entre ajuda, a coesão e o espírito de grupo;

II. Os atletas não adotarão entre si, quer na Academia quer no exterior, em especial quando em situação de treino e competição, comportamentos ou atitudes que sejam contrárias à ética, *fair-play* e às virtudes que devem caracterizar a relação ente desportistas;

III. Os atletas jovens devem respeitar os mais antigos, devendo estes fazer-se respeitar e contribuir, pela sua ação e aconselhamento, para a formação dos mais jovens, dentro das regras da ética desportiva e da boa conduta social e moral;

IV. Nestes termos a relações entre atletas e devem ser orientadas de modo a permitirem o desenvolvimento de laços de amizade, baseados na sã camaradagem, respeito mútuo e forte espírito de grupo;

V. Neste relacionamento não são aceitáveis, e por isso interditas, quaisquer ações que sejam atentatórias da dignidade humana, da integridade física, moral e psicológica dos atletas, ou que prejudiquem o seu rendimento desportivo e escolar.

7. Nas relações com dirigentes, técnicos, médicos, team managers, pessoal administrativo, e demais agentes desportivos

- I. Os atletas devem usar da máxima correção e respeito para com todos os agentes desportivos elencados no subtítulo;
- II. Manter sempre, uma atitude correta nas relações com os funcionários do clube, usando sempre uma linguagem comedida que evite excessos de confiança geradores de indisciplina;
- III. Atender às indicações que lhes forem dadas pelos funcionários da Academia, usando sempre linguagem comedida que evite excesso de confiança geradores de indisciplina;
- IV. Não iniciar ou manter qualquer discussão com funcionários do clube, devendo obrigatoriamente, participar ao Tutor e/ou Diretor de Academia qualquer atitude incorreta.

8. No treino



- I. Os atletas devem comparecer obrigatoriamente aos treinos e atividades prescritas pelos seus treinadores;
- II. Em caso de lesão ou doença os atletas devem comunicar imediatamente ao Treinador que comunica à Direção Clínica;
- III. Em caso de manifesta impossibilidade devem, antecipadamente, informar o treinador solicitando autorização para serem dispensados do treino;
- IV. As ausências dos treinos que não tenham sido objeto de autorização do treinador, só serão passíveis de justificação em caso de força maior devidamente comprovada;
- V. Os atletas devem comparecer à hora marcada pelo treinador para concentração no balneário;
- VI. Em caso de atraso, devidamente justificado, devem apresentar-se ao treinador e solicitar autorização para realizar o treino;

- VII. Durante o treino devem pautar o seu comportamento por uma atitude de total entrega ao trabalho, prestando a maior atenção às indicações do treinador;
- VIII. No treino é obrigatória a utilização de caneleiras, salvo indicação em contrário do treinador;
- IX. 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;
- X. OS atletas responsáveis por zelar pelo material de treino (equipamentos, bolas, balizas, e material de apoio), devendo colaborar no seu transporte, recolha e arrumação;
- XI. os atletas devem apresentar-se devidamente equipados (kit treino) e não utilizar objetos (fios, pulseiras, anéis ou brincos) que ponham em causa a sua integridade física e a dos seus colegas.
- XII. Os atletas devem abster-se de utilizar gestos e linguagem imprópria para sua condição de atleta da AAC/OAF;
- XIII. os atletas devem depositar garrafas vazias e outros objetos por si utilizados, nos recipientes de reciclagem de lixo, evitando a sua deposição por todo campo e Academia.

9. No ginásio



- I. Os atletas devem realizar treino no ginásio, com plano de treino, e acompanhados de um treinador;
- II. Os atletas devem apresentar-se devidamente equipados e com calçado apropriado;
- III. Os atletas devem deixar arrumados os equipamentos e material de ginásio após a utilização;
- IV. Não é permitida a utilização de telemóveis;
- V. Não é permitido comer no ginásio;
- VI. Os atletas são responsáveis por cuidar dos equipamentos e materiais do ginásio.

10. Na competição e em estágio



- I. Os atletas devem comparecer obrigatoriamente a todas as competições e estágios prescritos pelos treinadores;
- II. EM caso de lesão ou doença, os atletas devem comunicar imediatamente ao Treinador ou coordenador técnico, que deve comunicar à direção Clínica;
- III. EM caso de manifesta impossibilidade devem, antecipadamente, informar o treinador, solicitando autorização para serem dispensados das competições ou estágios;
- IV. Ausência a competições ou estágios que não tenham sido objeto de autorização pelo treinador, só serão passíveis de justificação, em caso de força maior devidamente comprovada;
- V. Os atletas devem comparecer obrigatoriamente à hora marcada para a concentração;
- VI. Se houver estágio, o respetivo programa será enviado com antecedência, via grupo *WhatsApp* para os atletas e para os pais/EE;
- VII. o Programa de estágio contém o horário de atividades, salvo disposição em contrário, as normas de conduta a seguir nos estágios são constantes do presente Manual;
- VIII. Os períodos de repouso devem ser rigorosamente respeitados, pois eles contribuem de forma decisiva para a saúde do atleta e para o seu rendimento desportivo;
- IX. quando em viagem no autocarro do clube, durante a estadia nos hotéis, nomeadamente a quando da utilização de salas de refeições, quartos e outros locais, bem como a chegada ao local de competição e nas instalações do clube adversário, os atletas devem manter boa postura e evidenciar comportamentos dignos da sua condição de atleta da AAC/OAF;
- X. Em competição, sem esquecer que o objetivo do jogo passa por uma atitude total de entrega ao mesmo tempo, os atletas devem pautar a sua relação com os adversários por uma atitude

ética, com realce para as virtudes que norteiam as relações entre desportistas e, se for o caso disso, entre profissionais;

XI. Nestes termos não serão tolerados excessos de linguagem, gestos e atitudes obscenas, bem como atos de indisciplina;

XII. Os atletas devem acatar, em todas as situações, as decisões as equipas de arbitragem que são sempre soberanas;

XIII. Independentemente dos rituais próprios que cada equipa defina para as suas saudações, as equipas e atletas da AAC/OAF terão sempre particular atenção com a massa associativa, saudando-a de forma cortês, mas entusiástica.

11. Nos balneários e zonas de acesso aos campos



- I. Os atletas devem comparecer obrigatoriamente à hora marcada para a concentração;
- II. Cada equipa utilizará o seu balneário, o qual deve ser preservado e mantido em boas condições de limpeza e funcionalidade;
- III. Os técnicos de equipamentos serão os únicos responsáveis pela gestão e distribuição dos equipamentos;
- IV. Os jogadores devem cumprir as indicações sobre o percurso a utilizar no interior da Academia para se deslocarem de e para os balneários, bem como a zona de acesso aos campos;
- V. No regresso devem cumprir as indicações sobre o local onde depositar as botas e o restante equipamento desportivo, de forma a preservar ao máximo o estado de limpeza dos balneários;
- VI. É expressamente vedada utilização de telemóveis nos balneários;
- VII. Os atletas não devem levar objetos de valor para os balneários, sob pena da AAC/OAF não se responsabilizar pela perda ou desaparecimento dos mesmos.

12. Na sala de refeições



- I. Os atletas devem comparecer dentro do período horário marcado para a refeição;
- II. Fora do horário pré-estabelecido, só serão fornecidas em situações excecionais e devidamente justificadas;
- III. E expressamente vedado o acesso de telemóveis e auriculares no interior da sala de refeições;
- IV. A conceção das ementas é supervisionada pela direção clínica, pelo que a refeição deve ser tomada na sua globalidade, sem exclusão de componentes significativos;
- V. Qualquer reclamação ou sugestão sobre a qualidade do serviço deve ser apresentada, por escrito (Email, SMS) ao Tutor e ao Diretor de Academia.

13. Na Sala de convívio

- I. A sala de convívio é um espaço para ver televisão, ler (jornais, livros, revistas) repousar, conversar e jogar *Playstation*, jogos de tabuleiro, entre outras atividades lúdicas);
- II. É expressamente proibida a realização e jogos de azar a dinheiro e apostas desportivas;
- III. A sala de convívio tem um horário pré-determinado que deve ser cumprido integralmente pelos atletas.

14. Nos estabelecimentos de ensino

- I. Todos os atletas devem ter uma atitude de respeito e educação para os com os órgãos de gestão das escolas, professores, colegas e restantes agentes da comunidade escolar;
- II. Todos os atletas devem alimentar relações saudáveis e de boa qualidade com todos os professores, funcionários e colegas;

- III. Todos os atletas devem atender as indicações que lhes forem dadas pelos funcionários da escola, porque estas resultam de ordens superiores, da responsabilidade destes;
- IV. Não iniciar ou manter qualquer discussão com funcionários da escola, devendo obrigatoriamente participar ao seu Encarregado de Educação qualquer atitude incorreta;
- V. Todos os atletas devem zelar pela integridade material da escola, utilizando adequadamente as suas instalações e materiais disponíveis;
- VI. Os encargos com reparação ou substituição de materiais danificados por atletas da AAC/OAF, dentro e fora das escolas, resultantes de comportamentos inadequados, são da responsabilidade dos próprios e dos seus representantes legais, se aplicável;
- VII. Ser assíduo e pontual.

15. Nos transportes

- I. Todos os atletas devem cumprir escrupulosamente os horários dos transportes que lhes são designados. Qualquer necessidade de alteração de horários, permanente ou ocasional, deve ser comunicada ao Tutor, tratando-se de transportes escolares, ou ao Team manager do escalão correspondente, tratando-se de transportes desportivos;
- II. Todos os atletas devem ter uma atitude de respeito e educação para com os motoristas que estão ao serviço do clube, cumprindo escrupulosamente as suas indicações no que diz respeito às normas de segurança;
- III. Nos transportes ao serviço do clube, todos os atletas devem usar obrigatoriamente o cinto de segurança, e não é permitido ingerir alimentos ou bebidas no interior da viatura;
- IV. Todos os atletas devem zelar pela integridade dos transportes que frequentam, utilizando adequadamente as suas instalações;
- V. Os encargos com a reparação ou substituição de materiais danificados por atletas, resultantes de comportamento inadequados, são da responsabilidade dos próprios ou dos seus representantes legais, se aplicável.

16. Nas atividades de Formação Complementar

- I. Constitui preocupação da AAC/OAF no âmbito do projeto de formação integral dos seus atletas, promover ações e atividades que contribuam para a sua formação pessoal e social;
- II. Os atletas devem participar e colaborar ativamente nas iniciativas a realizar, tendo em conta a capacitação da sua formação desportiva, e o desenvolvimento da sua condição de Ser Humano e Cidadão integral.

17. Recomendações sobre a Integridade e comportamentos a adotar relativamente a Apostas e jogos combinados (*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. A AAC-OAF reconhece e reflete a sua atividade na ação dos 3R's, através de medidas concretas (*role-play*), coloca os jogadores em confronto com o fenómeno e dá-lhes ferramentas que os ajudam a reconhecer, resistir e a reportar esta ameaça.

RECONHECER

O jogador de futebol deve estar atento aos sinais e às abordagens que lhe fazem, reconhecendo quando se trata de tentativas de viciação de resultados.

RESISTIR

O match-fixing destrói a própria essência do desporto. Proteger o jogador e a integridade do futebol e resistir a qualquer abordagem, tendo em vista a viciação de resultados.



<https://pned.ipdj.gov.pt/documents/61051/77371/Flyer+Manipula%C3%A7%C3%A3o+de+Resultados.pdf/8c33f07d-62a4-3e32-2809-ff6680b6822d?t=1619216415092>

REPORTAR

O jogador deve denunciar de imediato qualquer abordagem à Responsável pelo Gabinete da Ética e da Integridade do Clube, seja pessoalmente ou, preferencialmente, através do endereço de correio eletrónico **filipa.nobre@academica-oaf.pt**.

O jogador pode ainda reportar a abordagem a alguém da sua confiança ou através do website: <https://integridade.fpf.pt/denuncia.aspx> todas as informações recebidas serão tratadas prontamente, com a mais estrita confidencialidade e utilizadas exclusivamente para efeitos de proteção da integridade do futebol.

O regulamento disciplinar para *match-fixing* em Portugal, impulsionado pela **Lei n.º 14/2024***, proíbe alterações fraudulentas em competições desportivas, com sanções disciplinares pela **Federação Portuguesa de Futebol**** que incluem multas e suspensões longas (2 a 10 anos) para atletas. O ato é também **crime**, punível com prisão (até 7 ou 10 anos, dependendo do grau de intervenção), e exige denúncia imediata às autoridades por agentes desportivos, sob pena de sanções disciplinares e de proteção contra a retaliação. Também o **Regulamento Disciplinar das Competições Organizadas pela Liga Portugal *****, nos artigos 62,63 e 64, expõe o match-fixing como um comportamento a punir e especifica as penalizações daí decorrentes.

*<https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/lei/14-2024-837135334>

**<https://www.fpf.pt/pt/Institucional/Disciplina/Regulamenta%C3%A7%C3%A3o/RD-FPF>

***<https://www.ligaportugal.pt/pages/estatutos-regulamentos>

Capítulo III – Normas sobre o Acompanhamento de Atletas

1. Acompanhamento Médico-desportivo

- I. Através da Direção Clínica os atletas disporão de acompanhamento médico;
- II. Durante a permanência dos atletas em academia haverá recursos do departamento clínico;
- III. Qualquer situação de doença, ou se for detetada qualquer situação anómala, a mesma será comunicada aos pais e representantes legais;
- IV. Os atletas terão um acompanhamento especializado ao nível da nutrição, o qual devem cumprir na íntegra. Serão partilhados planos individuais quando necessários, e planos de alimentação em competição e estágios;
- V. É Proibido qualquer desperdício alimentar;
- VI. Serão ministradas formações sobre princípios de nutrição, sendo que os atletas terão obrigatoriedade da sua presença;
- VII. A partilha de informação nutricional é feita pelos seguintes meios, televisão no refeitório, comunicações escritas e/ou via grupos *WhatsApp*;
- VIII. Qualquer situação grave no que se refere à nutrição do atleta, a mesma será comunicada aos pais e representantes legais.

1.1. Plano de Evacuação e Emergência Médica

O Departamento Clínico é do clube, dos atletas e dos treinadores. Pretendemos salvaguardar, sempre em primeiro lugar, a saúde dos nossos atletas, para isso, toda a situação do foro clínico deve ser comunicada prontamente a este departamento para que possamos, em conjunto definir qual o melhor caminho a seguir.

Enquadramento

A atividade desportiva diminui, a longo prazo, o risco de morte prematura, mas, transitoriamente, durante o período de exercício, eleva o risco de morte súbita.

Por outro lado, o risco de lesão durante a prática desportiva é significativo. Os níveis de exigência são ainda maiores durante a competição, altura em que, frequentemente, se desencadeiam situações de conflito.

Não devemos descurar que durante estes períodos a assistência médica pode estender-se ao público que assiste às atividades desportivas.

Assim, durante os períodos de exercício, particularmente durante a competição, é necessário que existam condições para uma assistência médica imediata.



1ª Intervenção

I. A primeira abordagem é realizada pelo médico ou por outro elemento da equipa de emergência (enfermeiro, fisioterapeuta ou massagista) para reconhecimento da gravidade da situação. Esta intervenção poderá ser precedida por avaliação do técnico desportivo que se encontre no local, caso esteja em maior proximidade.

II. No caso de uma situação de baixo risco/gravidade, como contusão, abrasão ou escoriação, a equipa resolverá a situação no local. Quando necessário, por exemplo na necessidade de suturar uma ferida, a equipa transportará o acidentado para sala de apoio junto aos campos de relvado sintético nº 1 e nº 2 ou nas instalações do Departamento Clínico.

III. Casos de gravidade intermédia, como fratura óssea, luxação articular, hipoglicemia ou desidratação, após os primeiros cuidados prestados pela equipa de emergência, poderá haver necessidade de transporte a uma das Unidades de Urgência do Centro Hospitalar Universitário

de Coimbra (CHUC), localizadas no Hospital Central e no Hospital Pediátrico. Para tal deverá ser contactado o Centro Operacional de Doente Urgente (CODU) do Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM).

IV. A ocorrência deverá ser comunicada ao Diretor Clínico e/ou ao Diretor da Entidade Formadora.

V. Em caso de trauma, será imobilizado o atleta com o material de imobilização presente na Academia.

VI. Em caso de Paragem Cardiorrespiratória, serão efetuadas as manobras de suporte básico de vida até a chegada dos meios de emergência, bem como a utilização de Desfibrilhador Automático Externo por qualquer elemento que seja credenciado e em bolsa do PNDAE.

Encaminhamento para Unidades Hospitalares

Caso haja necessidade de transporte, serão sempre ativados os meios de Emergência através do número 112.

Nenhum atleta é transportado para Unidades Hospitalares em veículo próprio, a não ser que seja o Encarregado de Educação tome a responsabilidade total, sendo o clube ilibado de qualquer responsabilidade.

Para facilitar o acesso das viaturas de emergência os portões devem ser abertos e resolvida qualquer situação que possa obstruir o acesso, como, por exemplo, automóveis indevidamente estacionados. Após a chegada de socorro e estabilização do sinistrado realizar a evacuação para uma das Unidades de Urgência do CHUC.

Depois do socorro efetuado pelos profissionais de Emergência Médica e atribuição de Hospital, de acordo com gravidade.

Todos os indivíduos menores de idade, menos de 18 anos, deverão ser transportados ao Serviço de Urgência do Hospital Pediátrico. Os adultos deverão ser transportados ao Serviço de Urgência do Hospital Central.

Todos os atletas transportados serão sempre acompanhados pelo enfermeiro ou pelo massagista na ambulância ou pelo Encarregado de Educação. Neste último caso, o responsável do Departamento Médico irá de imediato para a referida Unidade para tratar de apoio burocrático e questões logísticas dos familiares e do atleta

Na ausência dos Pais / Encarregados de Educação, os treinadores ou o Team Manager da equipa contacta o responsável do Departamento Médico que efetuará o contacto para os Pais/EE e os encaminhará em caso de não terem transporte para a Unidade Hospitalar de Referência.

Todos os casos de emergência médica têm que ser comunicados ao Coordenador do Departamento Clínico e ao diretor da entidade Formadora.

SITUAÇÃO DE EMERGÊNCIA – ACADEMIA BRIOSA XXI

SITUAÇÃO DE EMERGÊNCIA - OCORRÊNCIA NA ACADEMIA BRIOSA XXI		
Ocorreu durante o treino?	Ocorreu durante o jogo?	ATLETA INCONSCIENTE? (Sem trauma)
Avaliação por elemento de apoio ao técnico(a) de ocorrência	Avaliação pela equipa médica de apoio ao jogo (local de ocorrência)	Avaliar condições de segurança de alojamento à vítima
Avaliar a necessidade de ajuda diferenciada de emergência médica e/ou evacuação da vítima	Avaliar a necessidade de ajuda diferenciada de emergência médica e/ou evacuação da vítima	Avaliar estado de consciência
Avaliar a necessidade de contactar o 112 ou evacuação da vítima	Avaliar a necessidade de contactar o 112 ou evacuação da vítima	Encarregar da consciência - retirar o atleta de campo e avaliar a necessidade de ir para a Unidade de Referência para avaliação e monitorização pelo Departamento Médico da Académica
Definir responsável durante acompanhamento da vítima	Dependendo da gravidade	Manutenção de estado inconsciente
Dependendo da gravidade	Departamento Médico Académica ou Hospital de Referência	1) Se respira colocar em posição lateral de segurança e pedir ajuda, ligar 112 e monitorizar
Departamento Médico Académica ou Hospital de Referência		2) Se não respira, pedir ajuda, ligar 112 e pedir DAE
PROTOCOLOS DE EMERGÊNCIA		CONTACTOS DE EMERGÊNCIA
SBV- SUPORTE BÁSICO DE VIDA	OBSTRUÇÃO VIA AÉREA obstrução da via aérea por corpo estranho	INEM 112
Garantir condições de segurança	Garantir condições de segurança	DIRETOR CLÍNICO AAC/ OAF - Dr. Nuno Oliveira 936 402 966
Não responde e não respira normalmente	Consciente? Sinal de OVS?	CHUC - HOSPITAL CENTRAL 239430400
Ligar 112	Analisar gravidade	CHUC - HOSPITAL PEDIÁTRICO 239688700
Intervir rapidamente	Obstrução grave de V.A. (baixo influxo)	BOMBEIROS SAPADORES DE COIMBRA 239792800
10 compressões torácicas, 2 ventilações (quando 2 profissionais em campos monitorizados de 15-20)	Obstrução ligeira de V.A. (bom influxo)	BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE COIMBRA 239822323
RCP 30:2	Encorajar tosse - Se ficar agnervado/ não melhorar ou não melhorar a obstrução	PSP (COMANDO) 239797500
Ligar que DAE disponível - ligar e seguir as instruções verbais	Inconsciente / consciente	PROTEÇÃO CIVIL (CDOS) 239854000
	Ligar 112 / 5 pontos de intercomunicação	DAE DISPONÍVEL
	Ligar SBV / 5 Comandos Abdominais	Localização do edifício principal - Piso 12
		Ponto médico - zona dos campos atléticos

Seguros

Todos os Formandos estão abrangidos por seguro de acidentes desportivos durante o período vigente de atividades.

Durante o desenrolar das atividades desenvolvidas pela Académica estará sempre presente um técnico destacado pelo departamento clínico.

Em caso de lesões ou acidentes desportivos, os atletas serão socorridos pelo elemento do departamento clínico presente, acionando os meios necessários em função da situação.

Os Encarregados de Educação serão imediatamente informados da ocorrência pelo Team Manager. Se se justificar o Encarregado de Educação dirigir-se-á ao espaço onde se desenrola a atividade para se inteirar da situação. Todas as situações que necessitem de avaliação

especializada ou avaliação de urgência, devem ter o conhecimento e ser autorizadas pelos responsáveis do departamento clínico.

Cabe ao departamento clínico da AAC/OAF, em conjunto com os responsáveis da direção, indicar consoante a situação clínica qual a melhor orientação a dar, sempre que necessária qualquer avaliação ou intervenção externa, conforme procedimento definido no respetivo regulamento.

Todo o atleta que por iniciativa própria, sem previamente informar o Team Manager ou departamento clínico da AAC/OAF, recorra aos serviços hospitalares (urgências) fica responsável pelo pagamento das taxas moderadoras.

Os atletas a quem seja indicado/aconselhado ir às urgências, deverão apresentar as despesas hospitalares num período máximo de 3 dias úteis, caso não o façam, ser-lhe-á imputada a responsabilidade de pagamento das referidas despesas.

O seguro só será ativado se o formando estiver em cumprimento do referido regulamento.

2. Acompanhamento nutricional

O acompanhamento nutricional dos atletas tem como principal missão otimizar o rendimento desportivo e promover a saúde e o bem-estar dos atletas através de uma alimentação equilibrada, individualizada e cientificamente fundamentada.

Com base em avaliações nutricionais regulares e no acompanhamento contínuo dos jogadores, procura-se adequar o plano alimentar às necessidades energéticas e fisiológicas de cada atleta, considerando as exigências do treino, da competição e da recuperação.

Além do trabalho direto com as equipas, a nutricionista desenvolve ações de formação e sensibilização alimentar, reforçando a importância de bons hábitos nutricionais dentro e fora do campo — contribuindo, assim, para o desenvolvimento integral do atleta e para o sucesso desportivo do clube.



Dormir pelo menos 8 horas por noite, comer a horas e evitar “saltar” refeições.



Beber 1,5 a 2 litros de água por dia (cerca de 6 a 8 copos).



Comer 3 a 5 taças de vegetais por dia — incluir sopa, saladas ou legumes cozinhados.



Comer 2 a 3 peças de fruta por dia — de preferência fruta fresca e da época.



Incluir hidratos de carbono (arroz, massa, batata, pão) em todas as refeições — são o combustível para treinar e jogar.



Intercalar o consumo de peixe e carne, preferindo carne branca.



Evitar fritos, guisados, molhos, enchidos, conservas, carnes gordas e queijos gordos, folhados, *fast food*, pão de forma, produtos açucarados, de pastelaria e confeitaria.



Evitar bebidas alcoólicas.

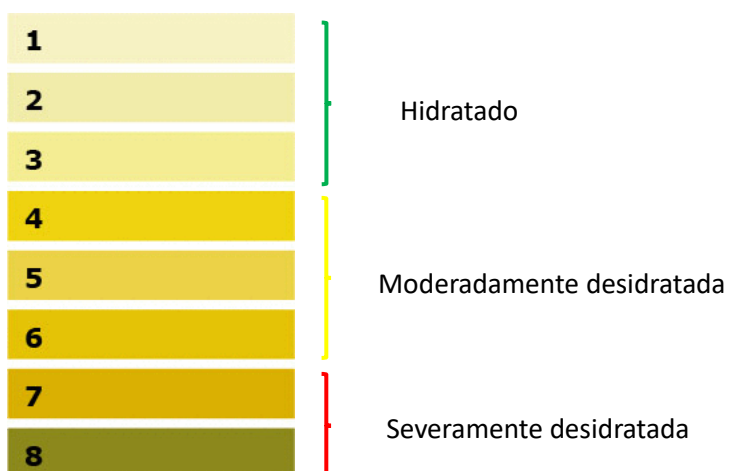
Protocolo de hidratação

Para além dos cuidados alimentares, é fundamental reidratar convenientemente, tanto durante cada sessão de exercício como ao longo do dia, para que o rendimento seja ótimo. O estado de hidratação afeta profundamente o rendimento físico e mental sendo que pode representar um risco para a saúde.

O futebol é um desporto de alta intensidade, a demanda metabólica é elevada e a temperatura corporal aumenta. Durante a prática desportiva, o organismo dissipa o calor produzido através da sudorese, de modo a manter a temperatura corporal em valores estáveis. As perdas de água aumentam o risco de desidratação, podendo estas ser influenciadas por fatores de risco externos (condições ambientais, vestiário...) e fatores de risco internos (fatores genéticos, massa corporal...).

Avaliação do estado de hidratação

Podes avaliar a tua hidratação ao longo do dia através da escala de coloração de urina, para conseguires ter uma perceção se estás ou não a beber a quantidade de água certa para o teu peso.



Escala colorimetria definida por Armstrong e Col. 1994, para avaliação do estado de hidratação.

Recomendações Gerais para a hidratação para os dias de treino/jogo

Deves esforçar-te para hidratar antes, durante e após o treino/jogo. Considera-se que um atleta está desidratado se as suas perdas hídricas forem superiores a 2% do peso corporal.

Sintomas/consequências:

- Prejudica a performance desportiva
- Aumenta o risco de lesão
- Cãibras musculares
- Cansaço
- Alterações cognitivas
- Desconcentração
- ...

Recomendações de hidratação

Antes do treino/jogo

- Ingestão de $\approx 5-7$ mL/kg pelo menos 4 h antes do exercício.
- Caso apresentes sinais de desidratação, deves beber nas últimas 2 horas antes do exercício

Durante o treino/jogo

- Evitar um défice de água superior a 2 % do peso corporal.

Após o treino/jogo

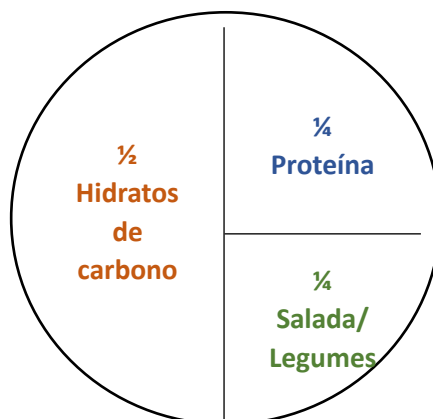
- Após o treino, o volume de água consumida deverá ser suficiente para repor qualquer défice no balanço hídrico (diferença entre água perdida e água ingerida) e deves

Plano de nutrição

Dia que antecede o jogo:

O dia anterior à competição é crucial para aumentar as reservas energéticas e maximizar a performance desportiva, devendo existir um aumento do consumo de alimentos ricos em hidratos de carbono, uma vez que este macronutriente é o principal combustível para os músculos durante atividades de alta intensidade, essencial para “completar” ao máximo as reservas de glicogénio.

Constituição ideal do prato no dia anterior ao jogo e dia de jogo



Em relação à hidratação também deve ser controlada antes dos jogos, através da monitorização do peso, perceção de sede e cor da urina com o objetivo de garantir que iniciem o jogo o mais hidratados possível.

Recomendações gerais para o dia de jogo

O dia mais importante da semana para qualquer jogador de futebol é o dia de jogo. Más escolhas alimentares na preparação pré jogo podem resultar em desempenhos abaixo do padrão em campo, que pode influenciar o resultado do jogo.

A consideração cuidadosa da composição, quantidade e tempo de ingestão de alimentos e líquidos é, portanto, vital para garantir que os jogadores estejam preparados da melhor maneira possível quando entram em campo.

Contudo, é necessário salientar que a preferência e tolerância pessoal do jogador devem sempre ser tidas em consideração, embora em termos de recomendações científicas, possa nem ser a estratégia nutricional ideal.

Dia de jogo

- Devem ser ingeridos líquidos suficientes para manter a hidratação.
- Os alimentos devem ser relativamente pobres em gorduras e fibras para facilitar o esvaziamento gástrico e minimizar o desconforto gastrointestinal, ricos em hidratos de carbono para manter a glicemia e maximizar as reservas de glicogénio, moderados em proteínas, e, não menos importante, familiares ao atleta.

<p>3 a 4 horas antes do jogo (Almoço)</p>	<p>Sopa: legumes/hortícolas pouco fibrosos Prato principal: carne ou peixe (frango, peru, atum ao natural; evitar carnes vermelhas e peixes gordos) Acompanhamento: arroz, massa ou batata Salada: beterraba ralada, rúcula, alface, cenoura, tomate, milho Sobremesa: fruta (sem laranja), gelatina, arroz doce ou aletria Bebidas: água, sumo 100% fruta (maçã ou frutos vermelhos) Outros: disponibilizar pão na mesa</p>
--	---

2 horas antes do jogo (Pequeno-almoço ou lanche)	<p> logurtes líquidos ou sólidos magros sem açúcar Leite magro ou sem lactose Sumos 100% fruta (maçã, frutos vermelhos) Chás e infusões quentes Café Aveia Pão de mistura Compotas sem adição de açúcar, marmelada, mel Fruta fresca (descascada e às fatias) Queijos magros (fresco, flamengo) Fiambre de aves Ovos mexidos ou cozidos Massa Panquecas </p>
Depois do aquecimento (antes de entrar em campo)	<p> Marmelada Isotónico / Gel energético (com ou sem cafeína, adaptado a cada jogador) Gomas Bananas Maçãs Água Café </p>
Durante o intervalo de jogo	<p> Bolachas Maria Marmelada Isotónico / Gel energético (com ou sem cafeína, adaptado a cada jogador) Gomas Bananas Maçãs Água Café </p>
Após o jogo	<p> Isotónico (adaptado a cada jogador) Leite proteico Mimosa chocolate Frutas e água </p>

Posteriormente deve ser feita uma refeição completa, quando em viagem disponibilizar aos jogadores algumas das opções:

- Massa com carne picada de frango, uma fruta e água;
- Wrap de atum, uma fruta e água;
- Pão recheado, uma fruta e água.

Hidratação: em relação a este ponto consultar protocolo de hidratação.

3. Acompanhamento Psicológico

A Associação Académica de Coimbra/OAF (AAC/OAF) tem como objetivo central “formar pessoas antes de atletas”, priorizando o desenvolvimento humano, a educação e os valores de um jovem atleta, para que, além de um bom desportista, se torne um cidadão de referência, capaz de lidar com desafios dentro e fora do desporto.

Assim, a excelência desportiva vai muito além da técnica e da condição física. Por isso, a AAC/OAF conta com um Departamento de Psicologia que assume um papel importante no desenvolvimento integral dos nossos jovens Atletas, Treinadores e demais Agentes desportivos.

Composto por Psicólogos, Psiquiatra e Assistente Social, proporciona um acompanhamento multidisciplinar a todos os jogadores desde a Escolinha Brisa à Equipa Sub-19, adaptando a sua intervenção às diferentes idades e necessidades dos nossos jovens e equipas, contribuindo para o desenvolvimento e otimização das suas competências psicológicas, pessoais e sociais.

Objetivos gerais

- I. Avaliar os atletas, através da observação, entrevistas, questionários e testes, com a finalidade de adotar estratégias de intervenção para melhorar o seu bem-estar e potenciar o seu rendimento desportivo.;
- II. Intervir em situações de crise, como lesões desportivas, frustrações por maus resultados ou conflitos interpessoais;
- III. Realizar dinâmicas para promover regulação emocional (ansiedade e stress) atenção/concentração, definição de objetivos e autoconfiança;
- IV. Contribuir para o desenvolvimento pessoal, social e escolar dos atletas;
- V. Apoiar os treinadores no seu desenvolvimento e na construção de ambientes positivos e motivadores.

Notas: O Departamento de Psicologia só atua em situações relacionadas com o contexto desportivo. Dificuldades escolares e comportamentais que não estejam relacionadas com o contexto desportivo, sugerimos encaminhamento para entidades externas.

Antes de qualquer avaliação e intervenção a atletas menores de idade, os tutores devem assinar o consentimento informado. Este pode ser enviado ou assinado no dia da primeira consulta.

Sinalização, encaminhamento e agendamento

Existem duas formas de sinalização:

- Através dos Encarregados de Educação. Onde estes devem conversar com os Team Managers sobre a situação que pretendem que seja avaliada pelo Departamento de Psicologia. O Team Manager avalia em conjunto com o treinador, a real necessidade de avaliação. Posteriormente, se ambos concordarem com a necessidade de avaliação, é realizado o encaminhamento pelo Team Manager.

- Através dos treinadores. Quando o treinador considerar que o atleta apresenta dificuldades que devam ser avaliadas pelo Departamento, comunicam aos Team Managers e estes, realizam o encaminhamento.

Para apoio social e escolar, a sinalização e encaminhamento é realizado pela Responsável de acompanhamento escolar e social e em articulação com o Gabinete de Pedagogia.

O encaminhamento é realizado pelos Team Managers que após a ocorrência de alguma das questões acima referidas, colocam no grupo de WhatsApp das Consultas de Psicologia, os seguintes dados: Nome do atleta; Escalão; Motivo (sucinto) do encaminhamento.

O Psicólogo informa a data e o horário ao Team Manager (Tem-se em conta os horários dos treinos, de forma a não haver incompatibilidade). Este, transmite o agendamento aos encarregados de educação.

Sempre que se justifique um acompanhamento em outras áreas, nomeadamente com o Departamento médico, é comunicado ao Diretor clínico todas informações relevantes relativamente aos casos.

Nota: Atletas dos SUB 15, 17 e 19 o processo pode ser conduzido pelo coordenador do futebol de 11.

Funções da equipa afeta à Performance Desportiva e área social e escolar

Performance desportiva

O papel do Psicólogo na área de Performance Desportiva é de extrema importância. O profissional, pretende otimizar os fatores psicológicos que influenciam a performance, de atletas e equipas técnicas, com foco no indivíduo, mas também no grupo.

Assim, neste tendo em conta este contexto, os Psicólogos afetos à área de Performance Desportiva da Académica têm uma atuação abrangente, e desenvolve a sua ação através da implementação de programas organizados para abordar temáticas, tais como:

- I. Preparação mental para o contexto desportivo, através da definição de objetivos, diálogo interno, ativação, relaxamento, estabelecimento de rotinas pré e pós jogo e estratégias de visualização e imagética;
- II. Treino de competências psicológicas, destacando a resiliência, autoconfiança, atenção/concentração, gestão de ansiedade e stress e motivação;
- III. Ensino de estratégias de *coping*, comunicação e regulação emocional dos diversos fatores psicológicos;
- IV. Trabalho com as equipas técnicas, nomeadamente na relação interpessoal, comunicação, estabelecimento de objetivos, regras e limites, e definição de funções.

Ao longo desta época desportiva, destaca-se o desenvolvimento e implementação do programa de treino mental para a performance desportiva:

- I. Definição de objetivos a atingir, com a participação ativa dos treinadores e atletas através de reuniões.
- II. Avaliação das necessidade e competências psicológicas dos treinadores, através da observação direta, feedback de alguns elementos das equipas e diálogo individual e em grupo com os intervenientes.
- III. Avaliação das necessidade e competências psicológicas dos atletas, através da observação direta, feedback da equipa técnica e outros significativos, entrevista e aplicação de instrumentos de avaliação psicológica, tais como o Teste de estratégias e desempenho (TOPS2), Inventário de Estado de Ansiedade Competitiva (IEAC), Questionário de Robustez Mental, Escalas de ansiedade, depressão e stress (EADS-21).
- IV. Identificação das competências a desenvolver tendo em conta a potenciação para a alta performance e devolução de feedback às equipas técnicas e atletas.
- V. Realização de sessões individuais e em grupo com as equipas técnicas, com o objetivo de discutir estratégias para ultrapassar as necessidades encontradas;
- VI. Realização de sessões individuais com os atletas, com o intuito de desenvolver as dimensões que apresentaram défices no protocolo de avaliação;

- VII. Após a realização das sessões, realiza-se uma avaliação quantitativa e qualitativa do programa utilizado de forma a perceber o impacto no desempenho dos atletas, mas também da equipa técnica.

A implementação do treino de competências psicológicas poderá ocorrer em diferentes níveis e momentos de treino/jogo, tais como:

- I. Expulsão injusta de um jogador e melhor forma de responder perante isso;
- II. Expulsão do guarda-redes e preparação do jogador que o vai substituir;
- III. Reação/resposta por parte da equipa a um golo mal anulado;
- IV. Começar o jogo a perder ou ganhar (ajudando na definição das melhores competências psicológicas, para a melhorias das competências técnico-táticas);
- V. Equipa em inferioridade numérica;
- VI. Equipa que perde uma vantagem folgada no marcador.

A atuação do psicólogo na Performance Desportiva é, portanto, uma parte essencial do processo de formação e crescimento do atleta, complementando o treino físico e técnico/ tático. Este trabalho é realizado, individualmente ou em grupo, com foco em aspetos específicos de cada atleta ou na equipa como um todo.

Área social e escolar

Os Psicólogos afetos a estas áreas, desenvolvem atividades direcionadas para o apoio escolar e para o desenvolvimento social dos atletas em estreita colaboração com o Gabinete de Pedagogia, as escolas, pais/encarregados de educação, instituições de solidariedade social e estreitando ligações à comunidade com o objetivo de equilibrar o sucesso desportivo, social e escolar.

Atualmente, os clubes de futebol devem ser muito mais do que formadores de atletas. A preocupação central deve estar na pessoa como um todo assim, as dimensões escolares e psicossociais devem também ser focos principais da formação dos atletas. É de senso comum que há uma percentagem diminuta de jovens atletas que conseguem atingir um patamar desportivo profissional e aqueles que alcançam este feito, têm de se confrontar com a curta duração das suas carreiras profissionais como atletas. Tendo em conta esta realidade, é fundamental desenvolver desde cedo competências sociais e escolares que permitam aos jovens atletas preparar-se para a vida ativa, desenvolvendo ferramentas que lhe permitam desenhar um “plano de vida”.

Tendo em conta o contexto acima exposto, os psicólogos afetos a estas dimensões pretendem:

- I. Contribuir para o desenvolvimento integral dos jovens alunos para a construção da sua identidade;
- II. Apoiar os jovens no seu processo de aprendizagem e integração no sistema de relações interpessoais da comunidade escolar;
- III. Prestar apoio de natureza psicológica e psicopedagógica aos jovens alunos, pais/encarregados de educação, no contexto das atividades educativas tendo em vista o sucesso escolar;
- IV. Assegurar, em colaboração com o Responsável de acompanhamento Escolar e Social, Gabinete de Pedagogia, a escola e com os pais/encarregados de educação, a sinalização e acompanhamento de jovens que revelem necessidades educativas especiais;
- V. Desenvolver ações de aconselhamento psicossocial e de carreira dos jovens, em conjunto com o Gabinete de Pedagogia, apoiando o processo de escolha e planeamento de carreiras;
- VI. Promover intervenção psicoeducativa com os jovens no que concerne à autoconfiança, autoestima, foco, atenção, gestão emocional, tomada de decisão e relacionamento interpessoal;
- VII. Estimular a consciencialização social dos jovens através de atividades que promovam a solidariedade social, empatia, respeito, interajuda, igualdade e as relações sociais positivas, nos mais variados contextos.

A AAC/ OAF valoriza bastante o papel Pais/Encarregados de Educação como parceiros fundamentais para o sucesso formativo dos jovens jogadores do futebol de formação. Deste modo, são desenvolvidas no âmbito do programa “PAIS BRIOSA”, ações de formação de várias temáticas como por exemplo, os princípios éticos e o papel dos “Pais Briosa” no desporto, e um Manual de Acolhimento e Boas Práticas entregue aos familiares dos nossos jovens.

Todas estas temáticas são abordadas e desenvolvidas no âmbito do programa "PAIS BRIOSA", que conta ainda com ações de formação e um *flyer* entregue aos familiares dos nossos jovens. Só assim é possível cultivar uma mentalidade “Briosa” no Futebol de Formação e contribuir para que os nossos jovens jogadores atinjam patamares de elite no Futebol Profissional!

No que concerne à parte comportamental, são implementados os seguintes **mecanismos de correção aos comportamentos escolares desviantes**:

- I. Realização de tarefas de limpeza dos balneários após os jogos e treinos da sua equipa;
- II. Recolha e arrumação de material de treino no final de jogos e treinos;
- III. Limpeza dos espaços exteriores da Academia Brisa XXI;
- IV. Participação em ações de sensibilização ou reflexão orientadas por elementos da equipa técnica ou pedagógica;
- V. Elaboração de um texto ou trabalho reflexivo sobre o comportamento adotado e as suas consequências;
- VI. Reunião de correção comportamental com a coordenação técnica e Diretor de Entidade Formadora, visando a definição de compromissos de melhoria.

A valorização dos melhores alunos/atletas é estabelecida através da elaboração de um “Top 3” de cada escalão. A conceção desta lista será feita com a recolha de notas e dados escolares e de uma votação pela equipa técnica e team managers dos respetivos escalões.

Os mecanismos de incentivo ao aproveitamento escolar são:

- I. Oferta de camisolas autografadas da Académica pelos jogadores da equipa profissional;
- II. Possibilidade de ir assistir ao jogo da equipa profissional no camarote presidencial;
- III. Possibilidade de realização de um treino com a equipa principal;
- IV. Acompanhar a equipa num dia de jogo;
- V. Entrega de diploma de mérito escolar, social e desportivo;
- VI. Publicação e destaque dos alunos nas redes sociais oficiais do clube, no final de cada período/semestre escolar;
- VII. Reconhecimento junto dos encarregados de educação, de comunicado de elogio pelo desempenho do filho/educando, via email ou WhatsApp.

O horário de atendimento de Pais/Encarregados de Educação é às segundas feiras das 14h-20h. Devem marcar previamente, de acordo com a disponibilidade da coordenação, através do Team Manager do escalão, que filtra e encaminha para o coordenador de área. Este último, faz o agendamento da reunião e informa o Team Manager que comunicará aos pais/EE.

Team Manager → Coordenador → Team Manager → Pai/EE

Nota: os pais/EE não podem falar diretamente com os Treinadores.

5. Normas sobre a relação com os Pais/Encarregados de Educação dos atletas

As normas ora apresentadas têm como objetivo dotar os pais/EE das ferramentas corretas para serem elementos positivos no desenvolvimento desportivo e social de todos os jovens atletas. A visão da estrutura de formação AAC/OAF implica que os pais/EE confiem a tarefa de ensinar, exclusivamente aos técnicos, e que nos momentos de competição não comuniquem com os atletas.

Relacionamento

- I. Os pais/EE devem estimular, sempre, um permanente espírito de equipa entre pais/EE e entre atletas;
- II. É dever dos pais/EE nunca alimentarem pequenas invejas e críticas que prejudicam todos;
- III. Os pais/EE devem valorizar todos os atletas – os mais talentosos que há em todas equipas, mas também aqueles que fazem da atitude e do querer, as suas armas. Da diversidade se faz a evolução.

Treino

- I. Os pais/EE devem estimular os seus filhos a treinar sempre de forma empenhada e dedicada;
- II. Os pais/EE não devem alimentar pequenas queixas de decisões técnicas. Devem incentivar os seus filhos a manter sempre a motivação e o empenho máximo;
- III. Os pais/EE devem deixar a formação desportiva a cargo da Estrutura Técnica;
- IV. As melhores práticas recomendam que os pais/EE não estejam presentes no processo de treino;
- V. As crianças e os jovens necessitam de liberdade e de espaço para formar a sua identidade.

Competição

- I. Os pais/EE não se podem esquecer, que os seus filhos, só os vão querer ver nos jogos, se estiverem tranquilos, tolerantes e que as únicas intervenções sejam de apoio à equipa;
- II. Para desenvolvermos a autonomia na tomada de decisão, os pais/EE não podem orientar os atletas com instruções. Queremos que em todas as circunstâncias seja o atleta a decidir a sua ação;
- III. O futebol é um jogo de contacto. É dever dos pais/EE evitar protestos contra qualquer falta e agressividade dos adversários. Ao fazê-lo, estão a proteger em demasia os seus filhos, prejudicando a sua capacidade de se tornarem mais competitivos. Cabe ao árbitro moderar esses comportamentos aplicando as leis do jogo;
- IV. O resultado, sendo um objetivo, deve ser encarado como algo que resulta de um Processo Formativo orientado pela qualidade do processo, e não um fim, em si mesmo;
- V. Os pais/EE devem acima de tudo estimular os filhos no sentido de jogarem no limite das potencialidades que cada um tem, sem medo de errarem e com absoluto respeito por árbitros e adversários;
- VI. É dever dos pais/EE passar a mensagem aos filhos que no final do jogo os atletas devem, em primeiro lugar, cumprimentar sempre de cabeça erguida, adversários e equipas de arbitragem.

Representar a Académica

Dignificar a Académica é uma responsabilidade de todos – técnicos, atletas, diretores e pais/EE. Somos representantes de um Património que foi construído ao longo de muitas décadas.

Mais do que querer ganhar (papel que deixamos para os jovens atletas), queremos que os pais/EE dos nossos atletas sejam um exemplo de respeito por todos os adversários, e de elevação em todos os campos.

Apoio à Equipa

- I. Os pais/EE devem criar o hábito de apoiar a equipa como um todo e não unicamente os seus filhos. Este espírito é facilmente percebido pelas crianças/jovens e é altamente positivo para estimular o espírito de equipa. Os pais/EE são sempre o grande exemplo;

Para isso, solicitamos a todos os pais/EE que usem sempre um adereço (cachecol, camisola...) da Académica;

- II. Os pais/EE têm a possibilidade de apoiar a equipa com cânticos da Académica. Ao fazê-lo ajudam a equipa e aumentam o seu próprio prazer no jogo. Esta deve ser a única forma de participarem no jogo;
- III. Os pais/EE devem respeitar os cânticos das equipas adversárias, criando com eles uma relação de *fair-play*;
- IV. No final do jogo os pais/EE devem sempre aplaudir os atletas da Académica e os atletas da equipa adversária.

Organização Interna

- I. Para bem da Organização, a forma de os pais/EE comunicarem com a equipa deve ser através do Team Manager da Equipa. Será ele que, posteriormente, encaminhará a informação para Estrutura Técnica, Administrativa ou Diretiva;
- II. O Team Manager, é um elemento de apoio à Organização dos jogos, e comunicação entre todos os elementos;
- III. O Team Manager, não tem nenhum papel Técnico na Estrutura da Equipa, devendo ser absolutamente neutro em toda a sua conduta.

Adeptos das Outras Equipas

- I. A primeira noção que os pais/EE têm que ter é que os filhos não gostam que os seus pais entrem em conflitos;
- II. A melhor forma de os pais/EE ajudarem os seus filhos a tornarem-se mais capazes e mais competitivos, será confiarem à criança/jovem a responsabilidade de reagir às adversidades. Muitas vezes a adversidade vem de outros adeptos. Este facto pode ser aproveitado para estimular as capacidades de reação nas crianças/jovens. Cabe ao treinador e só ao treinador, gerir esses momentos e defender sempre que necessário os seus atletas;
- III. Sempre que haja comportamentos menos próprios de adeptos adversários, é responsabilidade dos pais/EE não responderem e afastarem-se para outra zona do complexo desportivo;
- IV. Ao atuarem desta forma, os pais/EE estão a colaborar de uma forma muito importante no processo de formação dos seus filhos.

Comunicação de Infrações

Apelamos a todos os que, presenciem ou tenham conhecimento de comportamentos desviantes ou anómalos, o favor de relatarem para o email **futebol.formação@academica-oaf.pt**, todos os fatos.

Penalizações

O não cumprimento destas regras, implicará um conjunto de penalizações, que poderão ir desde a proibição de o Encarregado de Educação, assistir aos momentos competitivos na Academia, até à não convocatória do atleta para momentos competitivos.

Num caso limite os encarregados de educação poderão ser mesmo convidados a escolherem outro clube para o seu filho continuar a prática desportiva.

Documentos de apoio a Pais/EE/Filhos de leitura aconselhada



Código de Ética Desportiva

https://pned.ipdj.gov.pt/documents/61051/77296/codigoetica_web.pdf/51ccd4ed-31b2-c3a4-a71b-76f9f6306592?t=1615388024182



Põe o Assédio e o Abuso Sexual Fora de Jogo

https://pned.ipdj.gov.pt/documents/61051/100947/Flyer+Ass%C3%A9dio+e+Abuso+s+exual_final.pdf/141ea8ba-63e1-3d9b-fac2-f627e8ba5678?t=1632829804093



Perigos da Dopagem

<https://pned.ipdj.gov.pt/documents/61051/77338/Perigos+da+Dopagem.pdf/bd575691-5f9c-ed46-86af-a8ba68235da4?t=1618175668667>



Dislike ao Racismo no Desporto

https://pned.ipdj.gov.pt/documents/61051/117975/RacismoFinal_LR.pdf/a13c6cb9-a7f8-1848-1277-f342e7bd28f0?t=1635955192883



Linhas orientadoras para Pais e Clubes

<https://pned.ipdj.gov.pt/linhas-orientadoras-para-pais-e-clubes>



Capítulo IV - Atletas de Academia

1. Direitos e Deveres

Os atletas da Academia Briosa XXI estão sujeitos a um regime de internato, pelo qual a aceitação mútua dos direitos e deveres dos atletas deve, obrigatoriamente, ser objeto de documento de compromisso escrito, a ser assinado pelo atleta, pais e/ou representante legais e pela AAC/OAF.

Direitos:

- I. O atleta residente da Academia Briosa XXI tem direito a ter condições de segurança, higiene, limpeza e de conforto adequadas, zelando pelo seu bem-estar geral;
- II. O atleta residente beneficia do uso de um quarto duplo a partilhar com um colega, e usufruir do refeitório, onde terá as seguintes refeições: pequeno-almoço, almoço, lanche, jantar e ceia;
- III. O atleta residente tem direito as condições necessárias para uma livre, sã e salutar convivência, bem como promover o desenvolvimento de competências pessoais e sociais que potenciem a autonomia e funcionalidade do atleta na comunidade;
- IV. O atleta residente tem o direito à sua individualidade, e a uma igualdade de oportunidades (independentemente da origem, género, raça, credo ou orientação sexual), e devem exercer estes direitos junto dos responsáveis;
- V. O atleta residente tem o direito de reportar toda e qualquer situação/infração, que coloque em causa os princípios do ponto anterior, e as regras constantes neste regulamento, que ocorram na Academia Briosa XXI.

Deveres:

- I. Deve proceder sempre com o máximo rigor e responsabilidade em todos os seus atos, consciente que a imagem e o prestígio da AAC-OAF dependo do comportamento individual de cada atleta;
- II. Deve pautar a sua conduta com respeito por princípios de dignidade, de educação, de solidariedade e de lealdade, cumprindo as normas do presente regulamento;
- III. Deve ter uma conduta pessoal, desportiva e social digna e condizentes com a imagem própria de um atleta que ambiciona alcançar o futebol de alto rendimento;

IV. Deve de acordo com as políticas de ambiente e de sustentabilidade da AAC-OAF: evitar desperdícios desnecessários, como por ex: luzes ligadas e aparelhos ligados sem necessidade, consumo excessivo de água e utilização indevida doutros recursos colocados à sua disposição.

2. Condutas nos quartos



- I. Comportar-se em correção e postura, tendo em consideração que os quartos são também locais de estudo, e que é da sua exclusiva responsabilidade a apresentação e arrumação das camas e do quarto em geral;
- II. Fazer diariamente, antes de abandonar o quarto pela manhã, a cama e mantê-la em boas condições até à hora de deitar;
- III. Manter a conveniente limpeza do quarto e da casa de banho;
- IV. A renovação da roupa de cama e de banho será realizada, semanalmente, pelos serviços da Academia, os quais procederão com a mesma frequência a uma limpeza mais profunda a cada quarto e casa de banho;
- V. Diariamente, os serviços da Academia procederão a uma vistoria pelos quartos, e reportarão ao Diretor de Academia, a falta de cumprimento das normas aqui estabelecidas;
- VI. Não é permitido colar cartazes nas portas e paredes;
- VII. Manter em bom estado de conservação o mobiliário de quarto e não mudar a sua disposição, sem autorização;
- VIII. Não é permitida a utilização de vídeo jogos e ou *playstation* de segunda a quinta-feira, salvo exceções devidamente autorizadas pelos responsáveis;
- IX. A utilização de colunas, ou outros aparelhos sonoros, não pode prejudicar o ambiente de repouso nos quartos. Após a hora de silêncio não é permitida a sua utilização;

- X. Não entrar nos quartos alheios sem que neles estejam os presentes atletas desses quartos;
- XI. Não é permitida a entrada de atletas não residentes nos quartos da residência;
- XII. Estudar em silêncio, em voz baixa, afim de não prejudicar o estudo de outros colegas;
- XIII. Não realizar jogos de azar ou dinheiro, ou outras atividades que perturbem a ordem e o ambiente de serenidade, ou prejudiquem terceiros;
- XV. Os corredores dos quartos e o Hall devem ser preservados e não são toleradas atitudes que contribuam para a sua degradação;
- XVI. Respeitar os períodos de repouso, cumprindo os horários de recolha e de silêncio.

3. Conduta na Sala de Estudo Acompanhado



- I. A gestão da sala de estudo acompanhado é da responsabilidade do Gabinete Pedagógico;
- II. Este gabinete estabelecerá o horário de funcionamento e determinará os atletas que, com carácter obrigatório e/ ou facultativo devem frequentar a sala de estudo;
- III. Os atletas devem manter em bom estado de conservação e limpeza em toda a sala e mobiliário e não modificar a sua disposição;
- IV. Os computadores disponíveis nesta sala destinam-se a apoiar os atletas na realização de trabalhos escolares, pelo que não é permitida a utilização para outros fins.

4. Formação Escolar

- I. Frequentar atividades de formação escolar constitui uma obrigação dos atletas residentes;
- II. Os atletas a frequentar a Escola Jaime Cortesão – no projeto UAARE

III. O Departamento de Psicologia articula diretamente com os Psicólogos Escolares no sentido de fazer um acompanhamento em articulação direta, facilitando a realização do plano individual de formação escolar;

IV. Constituiu objetivo e compromisso de todos os atletas trabalharem de forma dedicada, para atingirem as metas de formação escolar que foram definidas.

5. Serviços de Lavandaria



I. Para usufruir destes serviços os atletas tem dias fixos de entrega e recolha da roupa, e procedimentos internos constantes do regulamento da residência.

6. Saídas e Entradas na Academia

Saídas a título individual

I. A saída, a título individual, de qualquer atleta residente na academia, requer previa autorização dos pais e/ou representante legais, e ainda da direção da Academia;

II. Esta autorização deverá ser efetuada pelos pais ou representantes legais, por SMS ou mensagem *WhatsApp* a dizer que autoriza e se responsabiliza pela saída do seu educando, para o local x, com horário de regresso y. Esta mensagem tem de ser enviada e autorizada pelo Diretor de Academia;

III. A não receção de uma autorização por SMS ou via grupo *WhatsApp*, impede a saída do atleta.

IV. O não cumprimento destas regras impossibilita saídas futuras;

V. As saídas temporárias, em: dias de folga, manhãs ou tardes livres, fins de semana e férias devem ser acordadas prévia e atempadamente, com o Diretor de Academia que articula os termos (horário de saída, período de ausência e dia e horário de regresso) com os Pais e/ ou representantes legais.

Entradas

- I. Com exceção das entradas em grupo (após as aulas, para o treino, etc.) todos os atletas que após uma saída temporária regressem à academia devem respeitar o horário combinado de chegada, que no caso da noite nunca pode ser depois das 22h;
- II. as visitas individuais aos atletas devem ser agendadas atempada e previamente com o Diretor de Academia. Não são possíveis entradas dos pais ou representantes legais ao interior da academia, sem autorização prévia do Diretor de Academia;
- III. Os pais/EE que desejem contactar o diretor de Academia devem fazer esse contacto prévio por telefone e agendar uma reunião presencial que decorrerá sempre na academia Biosa XXI.

Capítulo V - Infrações ao Manual de Acolhimento e Boas Práticas

1. Atletas

O Departamento de Formação do AAC-OAF reserva-se no direito de sancionar disciplinarmente os atletas que infringirem as regras deste Manual, ou na sequência dos seus atos, coloquem em causa o normal funcionamento das atividades dinamizadas por este departamento. As medidas a aplicar, serão ajustadas em função da gravidade e/ou reincidência da ocorrência, e em qualquer dos casos, não haverá lugar à devolução de Quotas/Mensalidades já pagas.

As sanções a aplicar serão de:

Φ Advertência

Φ Repreensão

Φ Suspensão

Φ Exclusão

Infrações e Quadro disciplina

Infração	Sanção
Chegar atrasado à concentração no dia de jogo	A aplicar pelo treinador
Faltar ao treino sem aviso prévio	A aplicar pelo treinador
Falta injustificada a mais do que um treino na mesma semana	Não pode ser convocado
Na véspera do jogo e estando convocado, ser visto fora de casa após as 23 horas	Excluído da convocatória
Não comparência ao jogo, não justificando e estando convocado	Proibição de treinar e processo disciplinar
Desavenças graves com colegas. Falta de respeito e má educação para com os responsáveis	Proibição de treinar, repreensão e/ou processo disciplinar

Comportamentos incorretos para com elementos da AAC/OAF por parte de pessoas externas	Castigo a aplicar pela Coordenação, após consulta ao treinador
Apresentação em estado de embriaguez ou sob efeito de produtos estupefacientes	Suspensão toda a atividade desenvolvida na AAC/OAF
Prática de <i>bullying</i> , assédio moral, sexual ou qualquer ato de violência física ou psicológica contra colegas, treinadores, dirigentes ou terceiros.	Suspensão imediata e processo disciplinar, podendo resultar em expulsão definitiva da AAC-OAF.

2. Pais/ Encarregados de Educação

No que concerne aos Pais ou Encarregados de educação o caso de não cumprimento das normas referidas neste manual, ou face a comportamentos incorretos podem:

Infração	Sanção
Ofensas verbais ou gestos desrespeitosos dirigidos a árbitros, treinadores, jogadores, dirigentes ou outros pais	Advertência e/ou proibição de assistir a jogos e treinos
Desavenças graves com colegas. Falta de respeito e má educação para com os responsáveis	Advertência e possível afastamento temporário de atividades do clube
Pressionar ou instruir o filho durante o jogo, contrariando as orientações técnicas	Advertência e comunicação formal pela coordenação
Críticas públicas ao clube, treinadores, jogadores ou colegas através de redes sociais	Suspensão temporária de acesso a treinos e jogos
Discussões, provocações ou comportamentos agressivos com outros pais ou elementos do jogo	Suspensão imediata e processo disciplinar interno
Consumo de álcool ou substâncias proibidas durante treinos ou jogos	Suspensão imediata e processo disciplinar, podendo resultar em expulsão definitiva da AAC-OAF

Comportamentos de <i>bullying</i> , assédio ou violência física/psicológica contra qualquer elemento da AAC/OAF	Castigo a aplicar pela Coordenação, após consulta ao treinador
---	--

3. Team Managers e demais Agentes Desportivos

No que concerne aos Team Managers e demais agentes desportivos, o caso de não cumprimento das normas referidas neste manual, ou face a comportamentos incorretos, podem:

- I. Ser alvo de registo de ocorrência, com comunicação à diretor da Entidade Formadora que irá agendar reunião com os intervenientes para advertência;
- II. Repreensão escrita com consequência direta com proibição de participação dos momentos competitivos do clube;
- III. Em última instância, e se recorrer, ser alvo de processo disciplinar pela Direção da AAC/OAF com a consequente exclusão Team Manager e demais agentes desportivos, do clube.

4. Comunicação de Infrações

Apelamos a todos os que, presenciem ou tenham conhecimento de comportamentos que violem este regulamento, o favor de relatarem para o email futebol.formação@academica-oaf.pt, todos os factos.

setembro de 2025

A Direção da AAC/OAF,