

MANUAL DE ACOLHIMENTO

E

BOAS PRÁTICAS



CLUBE ORIENTAL DE LISBOA

ORIENTAL

Índice

1. Introdução

2. Missão

3. Visão

4. Valores

5. Objetivos

6. Organograma

7. Instalações

8. Normas de conduta Atletas-Treinadores-Dirigentes-staff

9. Normas de Conduta Treino e competição

10. Condições de inscrição, mensalidades e preço de equipamentos

11. Transportes

12. Acompanhamento escolar, pessoal e social

13. Integridade e Ética Desportiva

14. Infrações e Quadro disciplinar

15. Norma de Conduta dos Pais

16. Infrações Disciplinares dos Pais

17. Plano PEI

18. Plano Emergência Médica

19. Plano Nutricional

20. Conselhos Uteis

ORIENTAL

1 - INTRODUÇÃO

O Clube Oriental de Lisboa pertence a zona oriental de Lisboa, freguesia de Marvila e têm a sua sede no Poço do Bispo. Foi fundado em 08 de Agosto de 1946 com a junção de três clubes, o *Chelas Futebol Clube*, *Marvilense Futebol Clube* e o *Grupo Desportivo "Os Fósforos"*. O primeiro jogo oficial realizou-se no Campo das Salésias contra o então Campeão Nacional *Clube Futebol "Os Belenenses"* e tendo perdido por 2-1, também de salientar que foi a primeira equipa portuguesa a usar números nas costas das camisolas. Foi Campeão Nacional da 2ª Divisão por duas vezes nas épocas 1952/53 e 1955/56, tendo participado no Campeonato Nacional da 1ª Divisão por sete vezes. O Estádio Engº Carlos Salema foi inaugurado em 1949 permanecendo pelado até a inauguração do seu arrelvamento e 08 de Setembro de 1991. Neste momento é o Clube mais representativo da zona oriental de Lisboa albergando cerca de 300 atletas.

O Clube Oriental de Lisboa tem o propósito chegar a todas as crianças e jovens, dando-lhes uma formação desportiva de excelência, desenvolvendo todas as suas capacidades desportivas, éticas e morais, bem como desenvolver hábitos de vida saudáveis e prática desportiva regular.

Este Manual propõem dar a conhecer as normas e regras para o bom funcionamento aos, atletas, encarregados de educação, treinadores, diretores, departamento médico, funcionários e restantes colaboradores do departamento de futebol de formação.

2 - MISSÃO

O Clube Oriental de Lisboa tem como missão a promoção do futebol e da prática desportiva, cultural e recreativa no meio comunitário onde está inserido e a formação de atletas com aptidão a integrar a equipa sénior do Clube. Para tal, proporciona, a todos os seus atletas, das diferentes modalidades, uma educação desportiva, académica e cívica de excepção.

3 - VISÃO

Pretende-se o retorno do Clube Oriental de Lisboa ao seio das competições desportivas profissionais e bem como ter as equipas do futebol de formação nos Campeonatos Nacionais dos vários escalões, fazer do mesmo uma referência no âmbito da formação de jovens atletas, quer pela experiência e história do Clube, quer pela metodologia de trabalho implementada, junto da sua comunidade, o Clube Oriental de Lisboa pretende ser a entidade de referência, ganhando reconhecimento e comprometendo-se mutuamente com a mesma.

4 - VALORES

O Clube Oriental de Lisboa afirma-se pela paixão, compromisso, respeito, solidariedade, honestidade, fair-play, esforço, ambição, competência, ética, disciplina e dedicação.

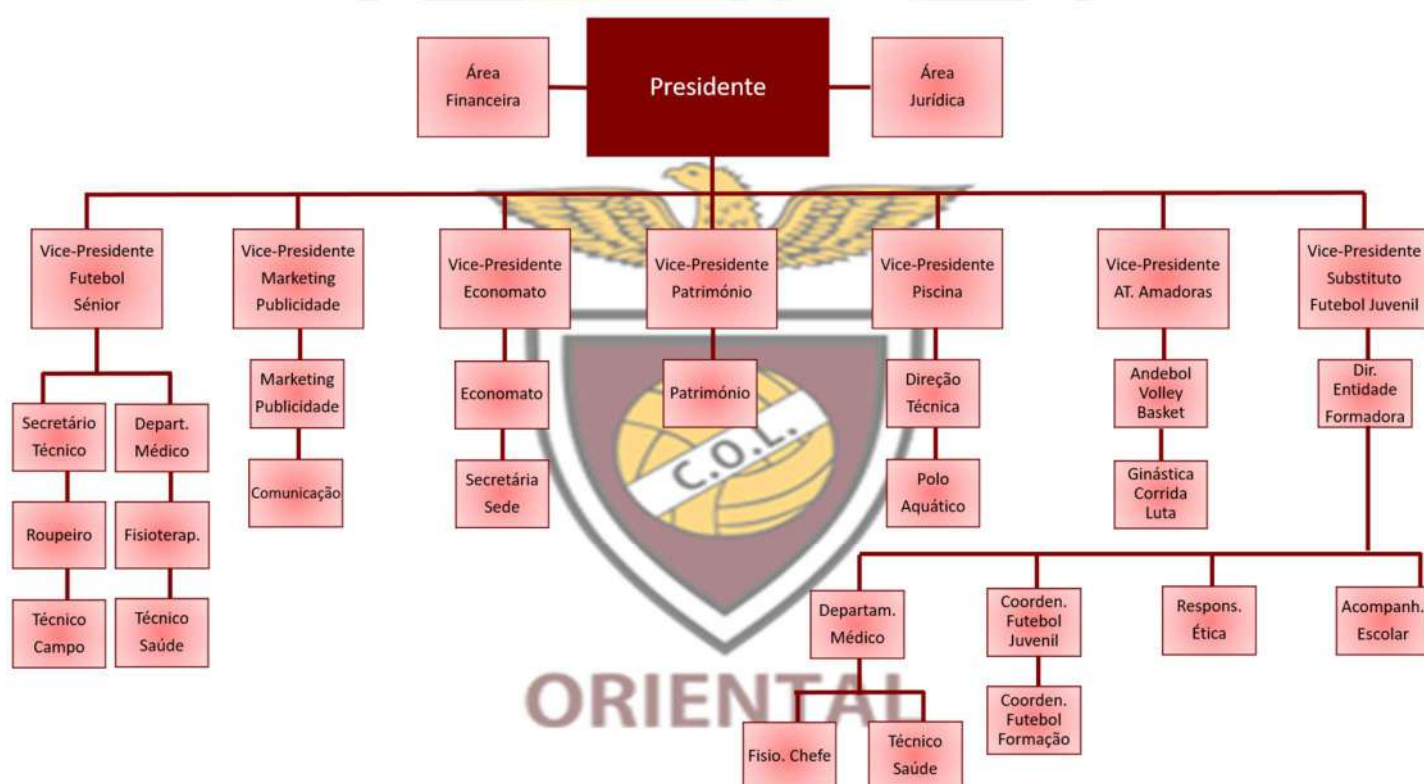
5 - OBJETIVOS

O objetivo do Futebol de Formação do Clube Oriental de Lisboa, de acordo com uma ideia clara e explícita, pretende dar prioridade ao desenvolvimento do atleta nas vertentes técnico-táticas, físicas e mentais e bem como éticas e morais, dentro de um ambiente saudável e cordial, para poderem de desfrutar da modalidade que praticam.

Todas as equipas do Clube Oriental de Lisboa têm uma ideia definida do estilo de jogo, implementada pelos treinadores do Clube, supervisionada pela Coordenação do Clube e tentando obter o máximo de cada atleta, com respeito e ética desportiva.

6 - ORGANOGRAMA

O Organograma do Clube Oriental de Lisboa está representado da seguinte maneira:



7 - INSTALAÇÕES

O Futebol de Formação tem a sua atividade centrada em dois campos relvados sintéticos (campo de 7 e campo de 11), podendo utilizar esporadicamente e assim entenda a Direção do Clube a utilização do campo de relva natural.

No Complexo do Clube Oriental de Lisboa em que se insere o campo de relva natural e o campo de 7 sintético (Campo Eng^o Carlos Salema) têm nas suas instalações cinco balneários para os atletas e suas equipas, dois balneários para os treinadores, um departamento médico devidamente equipado, sala de controlo anti-doping, ginásio de musculação e recuperação, sala de reuniões do departamento de futebol de formação, uma rouparia devidamente equipada e uma sala de imprensa para visualização de vídeos.

O campo de Futebol 11 utilizado pela formação, é o Campo do Ferroviário, em que existe entre o Clube Oriental de Lisboa e o Clube Ferroviário de Portugal (proprietário do Campo do Ferroviário), um protocolo de cedência para que as equipas da Formação do clube Oriental de Lisboa treinem e façam os seus jogos oficiais. O Campo do Ferroviário tem nas suas instalações três balneários para os atletas e um para os treinadores.

8 - NORMAS DE CONDUTA

ATLETAS

O Clube Oriental de Lisboa é um Clube de referência a nível nacional, em que a sua história e valores têm de ser respeitados. Como tal todos os atletas devem agir da seguinte forma:

Todos devem mostrar respeito, solidariedade, amizade e lealdade para com a Instituição;

Todas as atividades em que esteja representado o Clube, devem promover o espírito de grupo;

Todas as decisões tomadas pela Direção e pela Coordenação deverão ser respeitadas e acatadas com civismo;

Demonstrar correção com toda a estrutura do Clube respeitando todas as normas instituídas, e não incentivar discussões nem desacatos;

Ser assíduo e pontual, devendo informar a Coordenação sempre que não poder comparecer a jogos, treinos e outras atividades promovidas pelo Clube;

Respeitar todos os agentes desportivos, pais e adeptos das equipas adversárias;

Em qualquer representação pelo Clube, têm de estar devidamente equipados com o equipamento oficial do Clube (jogos, treinos, torneios, etc...);

Participar em todas as atividades promovidas pelo Clube sempre que solicitados;

Respeitar todas as opções técnicas bem com todas as diretrizes da Coordenação;

Respeitar todas as normas de higienização e conservação, mantendo todas as instalações limpas e conservadas,

Respeitar e cumprir todas as normas e orientações do Departamento Médico.

TREINADORES

Ser um exemplo para todos;

Manter uma postura correta dentro e fora do campo; incutir nos atletas gosto pela modalidade e transmitir uma constante ideia de querer ser cada vez melhor;

Abster-se de consumir bebidas alcoólicas e principalmente de fumar na presença de qualquer atleta;

Ter muito cuidado com fotografias ou comentários expostos nas redes sociais;

Planear, realizar e avaliar o treino de acordo com os ideais do Clube e com o respetivo escalão etário;

Atribuir e delegar funções nos seus Treinadores-Adjuntos;

Implementar regras para o bom funcionamento do grupo, mas normalizada a todas as equipas do Clube;

Articular com o staff administrativo do escalão a hora de concentração para o jogo;

Elaborar a convocatória para o jogo;

Não utilizar nem permitir que seja utilizada linguagem imprópria;

Reportar ao Departamento Médico e Coordenador todas as lesões dos atletas que tenha conhecimento, não consentindo qualquer tratamento sem autorização do Departamento Médico do Clube e do Coordenador

Ceder atletas da equipa que lidera, sempre que o Coordenador Técnico lhe proponha, para serem utilizados noutras equipas do Clube;

Eleger os capitães em concordância com o Coordenador;

Chegar antecipadamente aos treinos e jogos;

Utilizar em todos os treinos e jogos o material desportivo fornecido e indicado pelo Clube para cada

circunstância;

Apresentar-se nas reuniões formais com os restantes Agentes Desportivos na sede do Clube, quando notificados;

Participar nas atividades promovidas pelo Clube.

DIRIGENTES

Fazer a ligação entre a equipa e o Coordenador Desportivo;

Dever de presença em todos os jogos e treinos, desde o seu início até ao final;

Nos dias de treino, preparar o material solicitado pelo Treinador e colocá-lo à entrada do campo;

Receber a convocatória elaborada pelo Treinador, fixando-a no local predestinado de modo a que todos os jogadores a rubriquem. Caso algum atleta não esteja presente, deverá avisá-lo atempadamente;

Garantir a apresentação das licenças dos atletas, treinadores e dirigentes que participam nos jogos;

Nos jogos em casa tratar de toda a logística (requisição de PSP, verificar se está tudo em condições para a sua realização no próprio dia);

Receber a equipa adversária, indicando-lhe o respetivo balneário e confirmando se o mesmo está em condições para ser utilizado. No final deverá despedir-se e aproveitar para verificar se o balneário ficou em condições;

Formalizar a entrega da ficha de jogo ao árbitro;

Receber condignamente a equipa de arbitragem e se possível acompanhá-la até à viatura no final;

Organizar previamente os transportes e logística para os jogos fora;

Marcar o horário de saída para as deslocações, de forma a estar no campo 75 minutos antes do início do jogo;

Nos treinos ou nos jogos em que não esteja presente Fisioterapeuta/Massagista fica responsável pelas águas;

Participar e acompanhar as participações de acidentes dos atletas em coordenação com a direção do CLUBE ORIENTAL DE LISBOA.

9 - NORMAS DE CONDUTA EM TREINO E COMPETIÇÃO

Todos os atletas que a partir do momento que entrem nas instalações do Clube, bem quando representam o clube em competição, estão sujeitos as seguintes normas de conduta:

Respeitar e dignificar o clube

Participar em todas as atividades do clube, para as quais seja solicitada a sua presença

Cumprir as regras básicas de civismo, promovendo a igualdade e a não discriminação, evitando todo e qualquer tipo de violência, repudiando o racismo e a xenofobia na prática desportiva

Promover o espírito de grupo e coesão da equipa

Respeitar as decisões dos elementos da estrutura diretiva do clube

Evitar discussões, seja com quem for

Ser assíduo e pontual

Estar devidamente equipado (equipamento do clube) e pronto para treinar, com a antecedência devida, antes do treino/jogo

Colaborar na organização e recolha do material utilizado nos treinos

Apresentar uma justificação prévia, sempre que pretender faltar a um treino

Só usar o equipamento de saída conforme for estabelecido, sempre que vá em representação do clube e em nenhuma outra situação

Colocar as peças de vestuário, após o treino ou jogo, nos locais designados para o efeito

Apoiar no esforço e no êxito/fracasso dos colegas de equipa

Manter a concentração e disciplina, tanto nos treinos como nos jogos

Respeitar as opções técnicas e táticas dos treinadores

Após a sua utilização, deixar o balneário limpo, como o encontrou, não gastando água em excesso

Seguir as dicas nutricionais e/ou ementas dadas pelos treinadores e/ou elementos do departamento médico.

10 - CONDIÇÕES DE INSCRIÇÃO, MENSALIDADES E AQUISIÇÃO DE EQUIPAMENTOS

As condições referentes a taxa de inscrição, das mensalidades e de aquisição de equipamentos poderá ser atualizada todos os anos, sendo sempre ratificada pela Direção do Clube. A tabela de preços é a seguinte:

Inscrições

- Inscrição – **20,00€**
- Renovação – **15,00€**

Mensalidades

- Minis – **15,00€**
- Petizes – **25,00€**
- Traquinas – **25,00€**
- Benjamins – **25,00€**
- Infantis – **27,50€**
- Iniciados B – **25,00€**
- Juvenis B – **25,00€**

Equipamentos

- Kit de treino – **25,00€**
- Fato de treino – **35,00€**
- Sweat-shirt – **25,00€**
- Corta-vento – **15,00€**
- T-Shirt – **15,00€**
- Calção – **10,00€**
- Meia – **5,00€**



11 - TRANSPORTES

O Clube Oriental de Lisboa tem ao seu serviço quatro carrinhas de 9 lugares e um autocarro de 28 lugares, e regem-se pelas seguintes normas:

O horário para a saída do transporte tanto para treinos como para jogos, têm de ser rigorosamente cumprido.

É estritamente proibido comer ou beber, sem a devida autorização do responsável do Clube ou o

motorista que acompanha a comitiva.

Tratar com educação e respeito, bem como acatar todas as recomendações dos motoristas.

Manter os transportes em bom estado de conservação e limpeza.

É obrigatório usara o cinto de segurança, bem como aplicar todas as normas de segurança do código de estrada

12 - ACOMPANHAMENTO ESCOLAR, PESSOAL E SOCIAL

ACOMPANHAMENTO ESCOLAR

Os treinadores de cada equipa deverão estar atentos ao rendimento escolar dos seus atletas. Devendo elaborar o registo de avaliação no final de cada período letivo, acompanhando regularmente aqueles que apresentem maiores dificuldades.

O Clube, enquanto entidade que se compromete a formar, tem necessariamente que observar diferentes variáveis durante o processo formativo dos atletas.

Uma delas e de grande importância é o rendimento escolar dos atletas. É fundamental que eles consigam obter um bom aproveitamento durante o seu percurso escolar e que consigam atingir o seu sucesso no final de cada ano letivo.

Os atletas, em primeira instância e todos os envolvidos na formação do clube devem compreender que a obrigação primária nesta etapa da vida é a formação escolar e que o futuro dos atletas depende da sua formação académica.

Se o atleta conseguir atingir a formação académica e ainda em paralelo conseguir manter-se na prática da modalidade, perfeito, estando assim capacitado para entender e gerir situações complexas que surjam na sua vida profissional. E ao estar bem formado, conseguirá mais facilmente ingressar no mercado laboral com as ferramentas que lhe permitirão triunfar também fora do campo.

Dessa forma, o clube adota medidas de apoio para ajudar a incentivar os jovens atletas a serem melhores e a conseguirem melhores resultados na vida escolar, sendo os seguintes:

O responsável pela área do acompanhamento escolar será responsável pela recolha, arquivo e tratamento das notas escolares dos seus atletas;

Serão promovidas reuniões trimestrais entre o responsável pela área do acompanhamento escolar e os treinadores do clube;

Sempre que possível serão promovidas reuniões de acompanhamento com os pais dos atletas;

Sempre que se justificar o responsável pela área do acompanhamento escolar deve manter uma

estreita ligação com os pais dos atletas, de modo a serem debelados, rápido e satisfatoriamente casos de aproveitamento insatisfatório-

O Clube para além de promover o rendimento escolar positivamente, também promove o civismo dos seus atletas na escola, bem como o respeito pelos alunos, docentes e não docentes, seja qual for a cor, religião ou sexo.

O Clube condena toda e qualquer manifestação ou prática de **Bullying** por parte dos seus atletas, e esse comportamento é contrário as normas de ética e de conduta definidas neste Manual, e mesma será analisada pela Coordenação e o respetivo treinador, podendo o atleta incorrer nas seguintes sanções:

- a) Advertência verbal na primeira situação que aconteça de comportamento incorreto.
- b) Em caso de reincidência não poderá ser convocado até nova ordem da Coordenação.
- c) Após uma outra reincidência será convocado o atleta e o Encarregado de Educação e fica suspensa a atividade no Clube por período determinado, sendo também comunicado ao Diretor de Turma do atleta.
- d) Por último será aplicada a pena de exclusão das atividades do Clube em casos que se considerem atentatórios á dignidade humana e aos valores defendidos pelo Clube.

ACOMPANHAMENTO PESSOAL

Nesta área, que integra a Ética, a Moral e o Caracter dos atletas, é importante definir a linha a seguir e entendermos que uma criança só será um bom adulto se for uma criança feliz e respeitadora dos valores e princípios cívicos, como o companheirismo, desportivismo, Fair-Play, amizade e ambição.

É essencial que a formação dos atletas seja uma formação no sentido lato da palavra e que se consiga formar não só bons atletas mas também bons seres humanos, pelo que a ética dos treinadores e restante Staff do clube deve seguir a mesma máxima do “Saber ser, Saber estar”, pois os atletas devem se rever nos comportamentos e atitudes daqueles que conduzem o seu processo formativo, por outro lado, o clube e todos os seus responsáveis, usam o resultado desportivo como meio motivacional e incentivo para os jogadores que deverão ver o jogo como momento de avaliação da sua evolução.

As regras e as lições de moral que deveremos dar aos atletas podem vir a ser mais importantes do que a vitória num jogo.

Neste campo, os atletas serão avaliados na personalidade, auto estima, convívio, diversão, Fair-Play, disciplina e formação cívica, ficando registado pelos treinadores estas componentes de cada atleta.

Esta base de dados será alvo de avaliação e discussão através de reuniões trimestrais entre o Coordenador Técnico e os treinadores, que através de análise detetarão eventuais casos em que seja necessário a intervenção dos pais.

ACOMPANHAMENTO SOCIAL

Nesta vertente o clube coloca em prática aqueles que são os mandamentos na forma de lidar com os atletas, pois o grande desafio que se coloca é desenvolver estratégias e metodologias que

tenham em consideração a dimensão completa do atleta, mobilizando as necessárias ferramentas para melhor cuidar da sua subjetividade (biopsicossocial, cultural e espiritual) enquanto pessoa singular a partir das capacidades, potencialidades e necessidades, usando recursos técnicos, mas sobretudo afetivos.

Este objetivo passa por defender a tese que em cooperação e trabalho de equipa a intervenção desenvolvida para e com os jovens é tão reconfortante como recompensadora.

13 - INTEGRIDADE E ÉTICA DESPORTIVA

A integridade no desporto e a ética desportiva são padrões de conduta que o Clube Oriental de Lisboa pratica e incute em todos os seus atletas. Nós pretendemos que o comportamento de todos (atletas, treinadores, dirigentes e staff e encarregados de educação), seja um exemplo de respeito, lealdade e educação para com todos, sejam qual for a cor, religião ou sexo, promovendo a igualdade e diversidade.

PLANO NACIONAL DE ÉTICA NO DESPORTO (PNED) – www.pned.pt

14 - INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR

A violação pelo praticante de alguns deveres e normas de conduta previstos no Manual de Boas Práticas em termos que se revelem perturbadores do funcionamento normal do clube (treinos/jogos), constitui infração disciplinar a qual pode levar à aplicação das seguintes medidas disciplinares:

- Advertência
- Repreensão
- Suspensão
- Expulsão

Elencamos algumas das infrações passíveis de aplicação de pena disciplinar e suas consequências:

- O atleta deve justificar as suas faltas e de preferência com antecedência. Em caso de 50% de faltas injustificadas, o atleta não deverá ser convocado para o jogo;
- Um atleta que falte injustificadamente a um jogo, não será convocado para o próximo;
- Desavenças graves – sanção a aplicar pelo Treinador, Coordenação ou Direção;
- Falta de respeito e indisciplina para com os responsáveis – sanção a aplicar pelo Coordenador e Diretores, após consulta aos Treinadores;
- Não cumprimento das normas internas – castigo a aplicar pelo Coordenador e Diretores, após consulta aos Treinadores;
- Comportamentos incorretos para com elementos internos ou externos ao Clube – castigo a aplicar pelos Diretores, após consulta ao Treinador e Coordenador.
- Qualquer ato de violência com colegas, e agentes desportivos – castigo a aplicar pelo Diretores sendo automaticamente suspenso com Processo Disciplinar
- Todo e qualquer ato de bullying – castigo aplicado pelos Diretores com suspensão automática do atleta

As medidas disciplinares a aplicar serão analisadas, posteriormente ao inquérito, pela Direção e pelo Coordenador da Formação

15 - NORMAS DE CONDUTA DOS PAIS

- Respeitar as regras de boa conduta;
- Apoie o seu filho, mas não lhe dê indicações (responsabilidade do treinador);
- Elogiar o esforço dos atletas;
- Não discutir com os agentes desportivos;
- Não maltratam o árbitro;
- Respeitar os colegas do seu filho;
- Não percam a calma;
- Não criticar os resultados negativos alcançados pelos atletas;
- Incentivar os atletas a melhorar os resultados;
- Privilegiar e incentivar a relação entre os atletas e a equipa técnica;
- Seja o principal fã do seu filho;
- Respeite todos os intervenientes, desde atletas e agentes desportivos;
- Fomentar um bom relacionamento com acompanhantes das equipas adversárias;
- Conciliar a atividade escolar com a atividade desportiva;
- Comportamento respeitador e comedido perante os resultados;
- Não criar expectativas exageradas sobre o futuro desportivo dos filhos;
- Não recorrer, à proibição da prática desportiva como castigo;
- Ajude o seu filho a centrar-se na prestação e não no resultado.

ORIENTAL

16 - INFRAÇÕES DISCIPLINARES PAIS

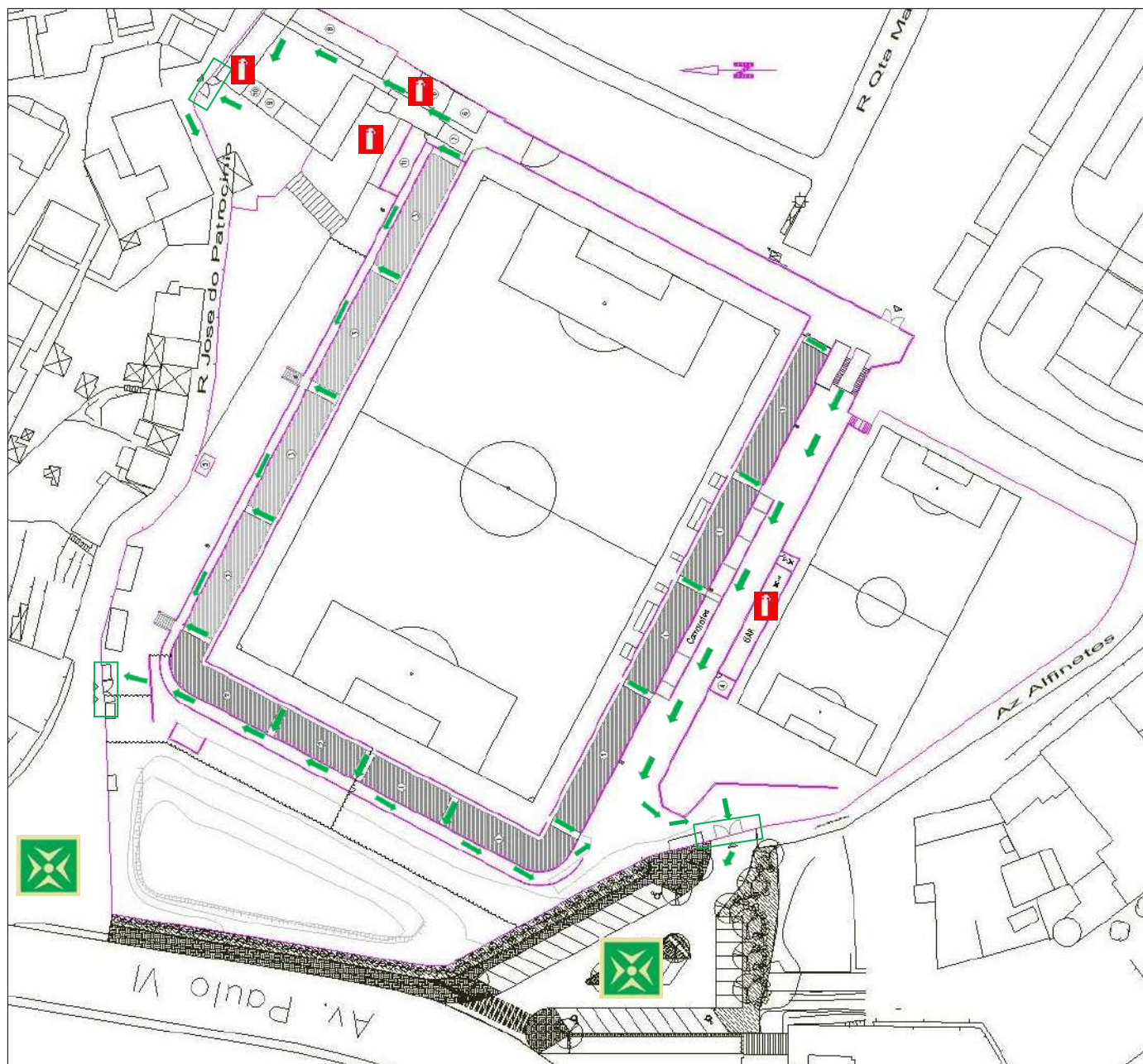
Os Pais ou Encarregados de Educação devem ter atenção ao seu comportamento perante a identidade e Valores do clube, se o mesmo se verificar prejudicial ao bom funcionamento dos treinos, e jogos, quer em casa ou fora, consoante a gravidade da situação os mesmos podem sofrer as seguintes sanções:

- Advertência ou repreensão verbal ou escrita no caso de alterações ao estado do humor sem que tenha havido insulto do Encarregado de Educação
- Suspensão temporária de assistir aos treinos e jogos do seu educando, no caso de infrações resultantes de alteração do estado de humor em que haja insultos (a atletas, árbitros, treinadores e dirigentes)
- O atleta não ser convocado devido a reincidência das infrações;
- Rescisão do vínculo com o Clube aquando de infrações resultantes de eventuais tentativas de agressão ou mesmo agressão.

Todos os infratores terão o direito a serem previamente ouvidos antes da aplicação de qualquer sanção. Todas as situações não previstas neste Manual de Acolhimento e Boas Práticas e que impliquem sanção disciplinar serão analisadas pela Direção.

INFRAÇÃO	SANÇÃO
Falar de uma maneira ofensiva para dentro do campo para os atletas e árbitros e treinadores sem ofender	ADVERTÊNCIA OU REPREENSÃO
Todo e qualquer insulto a atleta, treinador, árbitro, treinadores e dirigentes bem como gestos obscenos	SUSPENSÃO TEMPORÁRIA
Reincidência das infrações atrás descritas	SUSPENSÃO DAS CONVOCATÓRIAS
Invasão de campo e permanência na zona técnica	SUSPENSÃO E PAGAMENTO DA MULTA
Tentativa de agressão ou agressão consumada	RESCISÃO DO VÍNCULO COM O CLUBE

17 - PLANO PEI



Em caso de incêndio

- Mantenha a calma, não grite nem corra;
- Dê o alarme;
- Inicie de imediato o ataque ao fogo com os meios disponíveis e sem correr riscos desnecessários;

Se não conseguir apagar o fogo

- Abandone o edifício de forma calma e ordeira;
- Número de emergência 112.

Em caso de evacuação

- Abandone imediatamente o local;
- Siga as instruções do pessoal de segurança;
- Dirija-se calmamente para a saída. Siga a sinalização de segurança;
- Utilize as escadas. Nunca o elevador;
- Não volte atrás sem autorização;
- Dirija-se para o ponto de reunião.

18 - PLANO DE EMERGÊNCIA MÉDICA

Procedimentos face à situação de emergência

Na realização deste plano de emergência devemos sempre entender o contexto em que ocorre, de modo a adequar os meios, às necessidades do acontecimento. Dentre os possíveis casos de emergência médica podemos ter: Paragem Cárdio respiratória, traumatismo crânio encefálico grave, crises convulsivas.

A avaliação inicial neste contexto deverá ser sempre realizada pelo membro mais alto da hierarquia de responsabilidade que se encontre presente e/ou o mais próximo do local pode corresponder a qualquer elemento do departamento médico, uma vez que todos realizaram o curso de SBV + DAE e onde o médico ocupará a posição mais alta como podemos ver na figura em baixo(figura1).

Como alternativa, ou na ausência de um elemento do departamento médico poderá também ser qualquer outro individuo com conhecimento de SBV, como treinadores, jogadores ou funcionários que se encontrem perto do local.

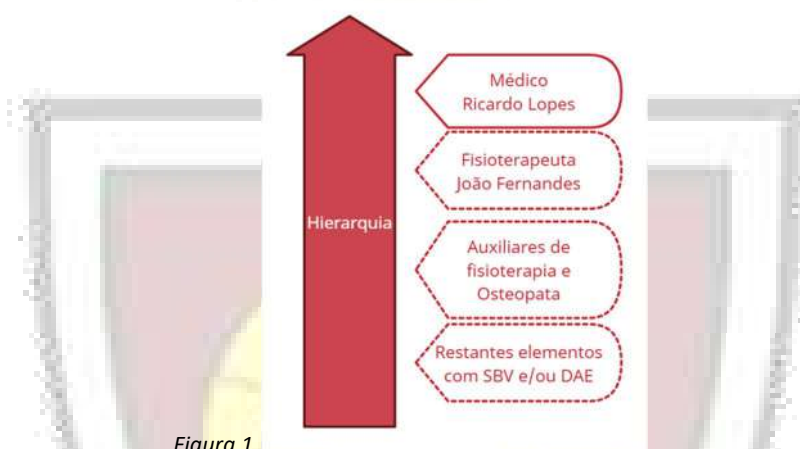


Figura 1.

No caso da presença de dois elementos que apresentem o curso de SBV+DAE, o líder, que dará as indicações/orientações durante todo o processo, é sempre o mais alto da hierarquia. No caso de estarem ambos no mesmo patamar hierárquico, deveram rapidamente decidir quem será o líder de modo a promover maior fluidez do processo de resposta.

Durante todos os treinos e jogos, encontra-se sempre presentes um membro do departamento médico que deverá ser o responsável em caso de emergência. Ver figuras em baixo.

Treinos Semanais (pré-covid)

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Nome	Cláudio (AF)	Inês (AF)	Rotativo	Filipe (OP)	Joana (AF)

AF – Auxiliar de Fisioterapia;

OP – Osteopata

Jogos – Fim de semana (pré-covid)

Joana	Sábado Manhã	Escolinhas e Infantis
Cláudio	Sábado Tarde	Juniores
Inês	Sábado	Estágio com os Juniores
Filipe	Domingo Manhã	Qualquer escalão com jogo

Em caso de situações menos graves, a avaliação é sempre feita pelo elemento de departamento médico presente no local, sendo que em caso de dúvida ou necessidade o Fisioterapeuta Coordenador deverá ser contactado e dirigir-se ao local ou transmitir linhas orientadoras para a resolução do problema no dia do contacto ou o mais rapidamente possível. Na necessidade de direccionar os atletas para os serviços de saúde também o médico e o coordenador do futebol de formação deverão ser contactados.



Figura 2.

Lista de Contactos de emergência

Contactos de emergência externa:

- Número europeu: 112
- Bombeiros Local: 218171451 (regimento sapadores), 218533632 (Cabo Ruivo)
- Polícia Local: 218374060
- Hospital Local: 218841000 (S.José)

Contactos de emergência interna:

- Médico: 965590329 (Dr. Ricardo Lopes)
- Fisioterapeuta: 964691504 (João Fernandes)
- Coordenador departamento formação: 918759343 (João Mendes)

ORIENTAL

Protocolo de emergência

Algoritmo de Atuação SBV + DAE



EUROPEAN
RESUSCITATION
COUNCIL



CPR Conselho Português
de Ressuscitação



Suporte Básico de Vida & Desfibrilhação Automática Externa



Verificar a resposta

Abanar suavemente
Perguntar em voz alta: "Sente-se bem?"



Se não responder

Abriu a via aérea & avaliar a respiração

Se não respira normalmente
ou se não respira

Se respira normalmente

Chamar 112, procurar e trazer DAE



Iniciar de imediato SBV

Colocar as mãos no centro de tórax
Fazer 30 compressões:

- Deprimir com firmeza pelo menos 5cm com uma frequência de 100/min
- Selar os lábios em volta da boca
- Insuflar progressivamente até o tórax expandir
- Fazer a insuflação seguinte quando o tórax retrair
- Manter SBV

SBV 30:2



Colocar em posição lateral de segurança

• Chamar 112
• Continuar a avaliar se a respiração é normal



Ligar o DAE & aplicar as pás

Seguir de imediato os comandos de voz
Colocar um dos eléctrodos no tórax sob o braço esquerdo
Colocar o outro eléctrodo por baixo da clavícula direita, ao lado do esterno
Se há mais de um reanimador: não interromper SBV



Afastar & aplicar o choque

Ninguém toca na vítima

- durante a análise
- durante a aplicação do choque

Se a vítima começar a acordar: mexer, abrir os olhos e respirar normalmente, parar o SBV
Se estiver inconsciente, colocá-la em posição lateral de segurança*.

www.erc.edu | info@erc.edu
Publicado Novembro 2010 by European Resuscitation Council Secretariat: vzw, Drie Ekerstraat 6/01, 2050 Edegem, Belgium
Referenciado produto: Países_10_BLSAED_01_01_POR Copyright©EuropeanResuscitationCouncil

ERC

Após realizar o VOS, observar que o indivíduo se encontra em paragem cárdio-respiratória e ligar ao 112, deve-se dar prioridade à recolha do DAE uma vez que o mesmo promove maior probabilidade de sobrevivência que o SBV (apenas), a não ser que não exista nenhum nas proximidades, o que não será o caso. Se o atleta/ Indivíduo tiver colapsado nas instalações ou periferia do Clube Oriental de Lisboa (inclui o relvado, campo sintético, balneários ou outra infraestrutura) o responsável pela resposta deverá ir buscar o DAE que se encontra à entrada do posto médico (figura 3), sendo que demorará 1 a 3 minutos para ir e voltar ao local de onde partiu.

Se existir outra pessoa que possa auxiliar o responsável pela resposta à emergência médica, então o mesmo deverá pedir a essa pessoa que vá buscar o DAE enquanto começa as manobras de SBV.

Mapa de localização do DAE, departamento médico e entrada de ambulâncias



Figura 3.

No local simbolizado com um **circulo vermelho** localiza-se o departamento médico, onde se realizam os tratamentos aos atletas seniores e da formação, bem como a **localização do DAE**.

As **setas azuis** demonstram a entrada e o percurso das ambulâncias no recinto desportivo pelas entradas **A, B e C**.

A **amarelo** encontra-se os Balneários da formação e dos seniores.

ORIENTAL

PLANO DE EMERGÊNCIA OPERACIONAL

1. Primeiros socorros dados pelo Fisioterapeuta.
2. Informar o posto médico/profissional médico de serviço.
3. Triagem feita pelo Responsável pelo departamento médico.

LESÃO LIGEIRA



Realiza tratamento no departamento médico nas instalações do clube.

LESÃO MODERADA



Após análise do Fisioterapeuta, faz-se o encaminhamento para o responsável clínico do departamento médico nas instalações do clube.

LESÃO GRAVE



Encaminhar para o hospital através de ambulância.

CONTACTOS ÚTEIS:

- Bombeiros Voluntários do Beato e Penha de França - Tel: 218681095
- 2ª Divisão Policial Olivais Sul - Tel: 218547200
- Centro Hospitalar Universitário de Lisboa Central - Hospital São José - Tel: 218841000
- Fisioterapeuta - João Fernandes - Tm: 964691504
- Massagista - Cláudio Sequeira - 965598412

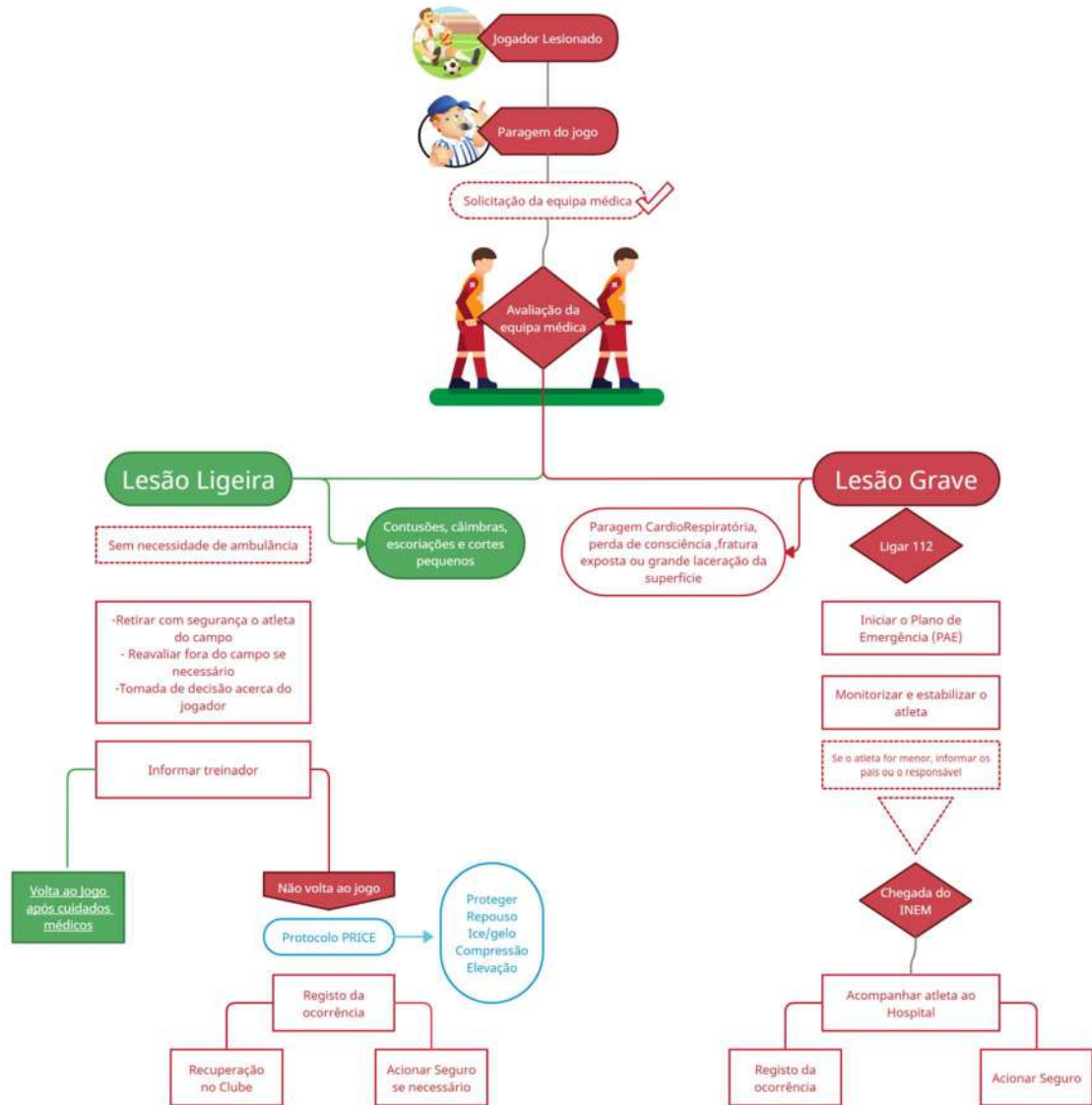
ORIENTAL

ORIENTAL



CLUBE ORIENTAL DE LISBOA

FLUXOGRAMA DE SINISTRO



ORIENTAL

19 - PLANO NUTRICIONAL

O Plano Alimentar tem como objetivo melhorar a performance e o desenvolvimento de um jogador de futebol ao longo da época.

Sabendo que a alimentação é um fator de extrema importância no processo de preparação, o Departamento Médico promove um programa que poderá ajudar a “comer melhor” e a saber escolher os alimentos. Esta dieta tem em consideração a situação familiar e profissional de cada um.

Alguns Princípios Básicos:

- ✓ Não comer Batatas Fritas;
- ✓ Evitar comer porco (devido à presença de esteroides);
- ✓ Evitar Bebidas Gaseificadas;
- ✓ Não abusar na Quantidade de Comida;
- ✓ Beber muita Água ao longo do dia (2 a 3 litros);
- ✓ A meio da manhã e durante a tarde – comer Fruta, iogurtes ou Bolachas Integrais

RECOMENDAÇÕES GERAIS DIÁRIAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL:

- ✓ Realizar 5 a 7 refeições por dia, não ultrapassando 3 horas de intervalos entre as mesmas;
- ✓ Tomar sempre o pequeno-almoço que deve ser completo, contendo uma fonte de proteína (ex.: leite), outra de hidratos de carbono (ex.: pão) e outra de fibra (fruta);
- ✓ Iniciar sempre as refeições de almoço e jantar com sopa de legumes e depois prato composto por legumes (crus ou cozinhados), por fonte de hidratos de carbono (massa, arroz, batata) e fonte de proteína (peixe ou carne ou ovo);
- ✓ Escolher alimentos fornecedores de hidratos de carbono complexos (pão mais escuro, arroz, massa, batata) em detrimento de alimentos fornecedores de açúcar e gordura (bolos, bolachas, pasteis de massa folhada, guloseimas);
- ✓ Consumir diariamente leguminosas (feijão, grão, favas, ervilhas ou lentilhas) na sopa ou no prato;
- ✓ Consumir alternadamente carnes e peixes, de preferência magros;
- ✓ Preferir cozidos, grelhados, jardineiras, caldeiradas e assados ou estufados com pouca ou nenhuma gordura de adição;

- ✓ Preferir o azeite como gordura de adição;
- ✓ Preferir a água como bebida e rejeitar os refrigerantes e sumos açucarados;
- ✓ Preferir a fruta como sobremesa ou para merendas e lanches;
- ✓ Ingerir leite e derivados nas refeições intermédias (pequeno almoço ou lanche ou ceia);
- ✓ Realizar entre 7 a 8 horas de sono por dia.

Em dias de treino e/ou jogo é necessário efetuar algumas adaptações ao dia alimentar, cujas propostas se apresentam nas páginas seguintes, conforme o escalão etário e horários de jogos.

Logo, uma alimentação adequada ao contexto desportivo proporciona a otimização da performance desportiva, cabendo, assim, ao/a atleta a adoção de uma alimentação saudável no seu quotidiano e de estratégias nutricionais específicas antes, durante e após o treino/competição. Seguidamente, pode-se encontrar um conjunto de recomendações de proteína, hidratos de carbono e lípidos que devem ser tidas em conta como ponto de partida pelos/as desportistas.

ESCALÕES ETÁRIOS

TRAQUINAS: 8/9 ANOS

- ✓ Realizar entre 5 e 7 refeições por dia (não fazer intervalos superiores a 3 horas entre as refeições);
- ✓ Às refeições principais comer sempre os legumes presentes no prato;
- ✓ Ingerir laticínios – pelo menos 3 porções diárias;

Cada porção corresponde a:

- ✓ 1 Chávena almoçadeira de leite (250ml);
- ✓ 1 Iogurte líquido ou 1,5 iogurte sólido (200g);
- ✓ 2 Fatias finas de queijo (40g);
- ✓ 1/4 de queijo fresco - tamanho médio (50g);
- ✓ 1/2 Requeijão - tamanho médio (100g);
- ✓ Preferir o pão escuro ou flocos de aveia como fonte de hidratos de carbono ao pequeno-almoço em detrimento de cereais tipo *Chocapic*, *Cheereos*, *Estrelitas* ao pequeno-almoço, principalmente nos dias de convívio.
- ✓ Comer 3 peças de fruta por dia;
- ✓ Beber água em quantidades necessárias (1,5 a 2 L de água/dia);
- ✓ Não ingerir refrigerantes;
- ✓ Realizar no mínimo 7-8h de sono diários;

BENJAMINS: 10/11 ANOS
(com jogos durante a manhã)

ANTES DO JOGO:

JANTAR

- ✓ 1 Prato de sopa de legumes passada (com batata e legumes, sem leguminosas como por exemplo: feijão, grão, favas, ervilhas, lentilhas e legumes com mais fibra como grelos, nabiças);
- ✓ 1 Prato composto por:
- ✓ 110 g de arroz ou massa cozinhados (1 colher de servir) ou 80 g de batata cozida;
- ✓ 80 a 90 g de carne ou peixe magros grelhados ou cozidos ou cozinhados com pouca ou nenhuma gordura de adição, sem molhos nem condimentos picantes;
- ✓ 50g Salada de alface ou cenoura ou legumes cozinhados (couve branca ou cenoura);
- ✓ A sopa e o prato devem ser cozinhados com azeite (apenas um fio);
- ✓ 1 Peça de fruta madura (maçã ou pera);

CEIA (Se entre o jantar e o deitar decorrerem 3 horas)

- ✓ 1 Copo de leite (250ml) meio gordo ou magro simples;
- ✓ Meio pão de trigo ou mistura (25g) ou 1 fatia de pão de forma ou 4 tostas ou 3 bolachas maria ou torradas;

PEQUENO-ALMOÇO

(Deve ser tomado 2 horas antes do jogo e só em dias de jogo deve ter esta composição)

- ✓ 200ml de sumo de fruta natural ou 100%;
- ✓ 1 Pão branco (50g) com mel ou geleia ou compota ou marmelada;
- ou
- ✓ 1 Peça de fruta (maçã ou pera);
- ✓ 1 Pão branco (50g) ou bolachas (4) tipo marinheiras ou Maria ou Torradas;
- ou
- ✓ 1 Chávena de cevada;
- ✓ 1 Pão branco (50g) com mel ou geleia ou compota ou marmelada.

DURANTE O JOGO

- ✓ Água em ingestão fracionada.

APÓS JOGO TREINO (até 30 min depois):

- ✓ 200ml Leite achocolatado (escolher com menor teor de chocolate e gordura);
ou
- ✓ Adicionar ao leite simples 1 colher de chá de chocolate em pó);
- ✓ 1 Pão escuro com fatia de queijo;
ou
- ✓ 1 Iogurte líquido;
- ✓ 1 Pão escuro com fatia de fiambre de peru;
ou
- ✓ 1 Queijo mini (tipo babybel) +1 Banana pequena+ pão de forma (1 fatia);
ou
- ✓ 1 Sumo de fruta natural ou 100% (200ml) + 1 pão (50 g) +1 queijo mini (tipo babybel);

Nas restantes refeições do dia escolher alimentos de acordo com as recomendações gerais para alimentação saudável.

JUNIORES D: 12/13 ANOS
(COM JOGOS DURANTE A MANHÃ)

ANTES DO JOGO

JANTAR

- ✓ 1 prato de sopa de legumes passada (com batata e legumes, sem leguminosas como por exemplo: feijão, grão, favas, ervilhas, lentilhas e legumes com mais fibra como grelos, nabiças);

1 prato composto por:

- ✓ 110 g de arroz ou massa cozinhados (1 colher de servir) ou 80 g de batata cozida;
- ✓ 90 g de carne ou peixe magros grelhados ou cozidos ou cozinhados com pouca ou nenhuma gordura de adição, sem molhos nem condimentos picantes;
- ✓ 50g Salada de alface ou cenoura ou legumes cozinhados (couve branca ou cenoura);
- ✓ A sopa e o prato devem ser cozinhados com azeite (apenas um fio);
- ✓ 1 peça de fruta madura (maçã ou pera);

CEIA (Se entre o jantar e o deitar decorrerem 3 horas);

- ✓ 1 Copo de leite (250ml) meio gordo ou magro simples;
- ✓ Meio pão de trigo ou mistura (25g) ou 1 fatia de pão de forma ou 4 tostas ou 3 bolachas

maria ou torradas;

PEQUENO-ALMOÇO

(Deve ser tomado 2 horas antes do jogo e só em dias de jogo deve ter esta composição):

- ✓ 200ml de sumo de fruta natural ou 100%;
- ✓ 1 Pão branco (50g) com mel ou geleia;
- ou
- ✓ Compota ou marmelada;
- ou
- ✓ 1 Peça de fruta (maçã ou pera);
- ✓ 1 Pão branco (50g) ou bolachas (4) tipo marinheiras;
- ou
- ✓ Maria ou Torradas;
- ou
- ✓ 1 Chávena de cevada;
- ✓ 1 Pão branco (50g) com mel ou geleia ou compota ou marmelada;

DURANTE O JOGO

- ✓ Água em ingestão fracionada;
- ou
- ✓ Sumo de fruta;

APÓS JOGO TREINO(até 30 min depois):

- ✓ 200ml Leite achocolatado (escolher com menor teor de chocolate e gordura);
- ou
- ✓ Adicionar ao leite simples 1 colher de chá de chocolate em pó;
- ✓ 1 Pão escuro com fatia de queijo;
- ou
- ✓ 1 Iogurte líquido;
- ✓ 1 Pão escuro com fatia de fiambre de peru;
- ou
- ✓ 1 Queijo mini (tipo babybel) +1 Banana pequena+ pão de forma (1 fatia);
- ou
- ✓ 1 Sumo de fruta natural ou 100% (200ml) + 1 pão tipo (50 g) +1 queijo mi (tipo babybel);

Nas restantes refeições do dia escolher alimentos de acordo com as recomendações gerais para alimentação saudável.

JUNIORES C: 14/15 ANOS

(com jogos durante a manhã)

ANTES DO JOGO

JANTAR

- ✓ 1 Prato de sopa de legumes passada (com batata e legumes, sem leguminosas como por exemplo: feijão, grão, favas, ervilhas, lentilhas e legumes com mais fibra como grelos, nabiças);
- ✓ 1 Prato composto por:
- ✓ 200 g de arroz ou massa cozinhados (1 colher de servir) ou 160 g de batata cozida;
- ✓ 100 g de carne ou peixe magros grelhados ou cozidos ou cozinhados com pouca ou nenhuma gordura de adição, sem molhos nem condimentos picantes;
- ✓ 70g salada de alface ou cenoura ou legumes cozinhados (couve branca ou cenoura);
- ✓ A sopa e o prato devem ser cozinhados com azeite (apenas um fio);
- ✓ 1 Peça de fruta madura (maçã ou pera);

CEIA (Se entre o jantar e o deitar decorrerem 3 horas)

- ✓ 1 Copo de leite (250ml) meio gordo ou magro simples;
- ✓ Meio pão de trigo ou mistura (25g) ou 1 fatia de pão de forma ou 4 tostas ou 3 bolachas maria ou torradas;

PEQUENO-ALMOÇO (Deve ser tomado 2 horas antes do jogo e só em dias de jogo deve ter esta composição):

- ✓ 200ml de sumo de fruta natural ou 100%;
- ✓ 1 pão branco (50g) com mel ou geleia ou compota ou marmelada;
- ou
- ✓ 1 peça de fruta (maçã ou pera);
- ✓ 1 pão branco (50g) ou bolachas (4) tipo marinheiras ou Maria ou Torradas;
- ou
- ✓ 1 Chávena de cevada;
- ✓ 1 pão branco (50g) com mel ou geleia ou compota ou marmelada;

DURANTE O JOGO:

- ✓ Durante o jogo: hidratação fracionada com água;
- ✓ No intervalo: 1 chávena (250 ml) de chá preto (contém cafeína) + ½ saqueta de açúcar;

APÓS JOGO TREINO (até 30 min depois):

- ✓ Pão cereais + 1 fatia de queijo flamengo +1 laranja (150g);
ou
- ✓ 200ml Leite achocolatado (com menor teor açúcar e gordura);
- ✓ Pão escuro (integral ou mistura) com fatia de queijo (de preferência magro);
ou
- ✓ 1 iogurte líquido;
- ✓ Pão escuro (integral ou mistura) com fatia de fiambre de peru;
ou
- ✓ 1 queijo mini (tipo babybel) +1 Banana pequena+ pão de forma (2 fatias);
ou
- ✓ 1 Sumo de fruta natural ou 100% (200ml) + pão tipo (50 g) +1 queijo mini (tipo babybel);

Nas restantes refeições do dia escolher alimentos de acordo com as recomendações gerais para alimentação saudável.

JUNIORES B: 16/17 ANOS (com jogos durante a manhã)

ANTES DO JOGO

JANTAR

- ✓ 1 Prato de sopa de legumes passada (com batata e legumes, sem leguminosas como por exemplo: feijão, grão, favas, ervilhas, lentilhas e legumes com mais fibra como grelos, nabiças);
- ✓ 1 Prato composto por:
 - ✓ 250 g de arroz ou massa cozinhados (1 colher de servir) ou 200 g de batata cozida;
 - ✓ 100 a 120 g de carne ou peixe magros grelhados ou cozidos ou cozinhados com pouca ou nenhuma gordura de adição, sem molhos nem condimentos picantes;
 - ✓ 70g Salada de alface ou cenoura ou legumes cozinhados (couve branca ou cenoura);
 - ✓ A sopa e o prato devem ser cozinhados com azeite (apenas um fio);
 - ✓ 1 Peça de fruta madura (maçã ou pera);

CEIA (Se entre o jantar e o deitar decorrerem 3 horas)

- ✓ 1 Copo de leite (250ml) meio gordo ou magro simples;
- ✓ Meio pão de trigo ou mistura (25g) ou 1 fatia de pão de forma ou 4 tostas ou 3 bolachas maria ou torradas;

PEQUENO-ALMOÇO (Deve ser tomado 2 horas antes do jogo e só em dias de jogo deve ter esta composição)

- ✓ 200ml de sumo de fruta natural ou 100%;
- ✓ 1 Pão branco (50g) com mel ou geleia ou compota ou marmelada;
- ou
- ✓ 1 Peça de fruta (maçã ou pera);
- ✓ 1 Pão branco (50g) ou bolachas (4) tipo marinheiras, Maria ou Torradas;
- ou
- ✓ 1 Chávena de cevada;
- ✓ 1 Pão branco (50g) com mel ou geleia ou compota ou marmelada;

DURANTE O JOGO

- ✓ Durante o jogo: hidratação fracionada com água;
- ✓ No intervalo: 1 chávena (250 ml) de chá preto (contém cafeína) + ½ saqueta de açúcar;

APÓS JOGO TREINO (até 30 min depois):

- ✓ Pão cereais + 1 fatia de queijo flamengo +1 laranja (150g);
- ou
- ✓ 200ml Leite achocolatado (escolher com menor teor de chocolate e gordura ou adicionar ao leite);
- ✓ Simples 1 colher de chá de chocolate em pó);
- ✓ Pão escuro (integral ou de mistura) com fatia de queijo (de preferência magro);
- ou
- ✓ 1 Iogurte líquido;
- ✓ Pão escuro (integral ou de mistura) com fatia de fiambre de peru;
- ou
- ✓ 1 Queijo mini (tipo babybel) +1 Banana pequena+ pão de forma (2 fatias);
- ou
- ✓ 1 Sumo de fruta natural ou 100% (200ml) + pão tipo (50 g) +1 queijo mini (tipo babybel);
- ✓ Nas restantes refeições do dia escolher alimentos de acordo com as recomendações

gerais para alimentação saudável.

JUNIORES A: 18/19 ANOS

(com jogos durante a tarde)

ANTES DO JOGO

PEQUENO-ALMOÇO

- ✓ 250 ml de leite meio gordo simples ou com 1 a 2 colher de chá de chocolate em pó;
- ✓ 1 Pão de mistura ou integral ou de sementes (50g) com uma fatia de fiambre de peru;
- ✓ Meia peça de fruta (maçã ou pêra);

ou

- ✓ 1 Iogurte líquido;
- ✓ 1 Pão escuro com fatia de fiambre de peru;

ou

- ✓ 1 Chávena de cevada;
- ✓ 1 Pão escuro (50g) com 1 fatia de queijo flamengo;

ALMOÇO (Deve ser tomado 3 horas antes do jogo)

- ✓ 1 Prato de sopa de legumes passada (com batata e legumes, sem leguminosas como por exemplo: feijão, grão, favas, ervilhas, lentilhas e legumes com mais fibra como grelos, nabiças);
- ✓ 1 Prato composto por:
- ✓ 250 g de arroz ou massa cozinhados (1 colher de servir) ou 200 g de batata cozida;
- ✓ 100 a 120 g de carne ou peixe magros grelhados ou cozidos ou cozinhados com pouca ou nenhuma gordura de adição, sem molhos nem condimentos picantes;
- ✓ 80g Salada de alface ou cenoura ou legumes cozinhados (couve branca ou cenoura);
- ✓ A sopa e o prato devem ser cozinhados com azeite (apenas um fio);
- ✓ 1 Peça de fruta madura (maçã ou pera);

DURANTE O JOGO

- ✓ Durante o jogo: hidratação fracionada com água;
- ✓ No intervalo: 1 chávena (250 ml) de chá preto (contém cafeína) + ½ saqueta de açúcar;

APÓS JOGO TREINO (até 30 min depois):

- ✓ Pão cereais + 1 fatia de queijo flamengo +1 laranja (150g);

ou

- ✓ 200ml Leite achocolatado (com menor teor açúcar e gordura);
- ✓ Pão escuro (integral ou de mistura) com fatia de queijo (de preferência magro);
ou
- ✓ 1 Iogurte líquido;
- ✓ Pão escuro (integral ou de mistura) com fatia de fiambre de peru;
ou
- ✓ 1 Queijo mini (tipo babybel) +1 Banana pequena+ pão de forma (2 fatias);
ou
- ✓ 1 Sumo de fruta natural ou 100% (200ml) + pão tipo (50 g) +1 queijo mini (tipo babybel);

Nas restantes refeições do dia escolher alimentos de acordo com as recomendações gerais para alimentação saudável.

20 - CONSELHOS UTEIS

Disciplina a tua alimentação e o teu descanso;

Não fumes, não bebas bebidas alcoólicas e não consumas substâncias ilícitas;

Evita, antes dos treinos e jogos, ingerir alimentos do tipo: fritos, bolos, refrigerantes gaseificados leite e derivados, rebuçados, gomas...;

Preserva os teus equipamentos;

Evita trazer valores e/ou objetos de valor, para os treinos e jogos, uma vez que o clube não se responsabiliza pelo seu extravio ou roubo de objetos fora do saco de valores da respetiva equipa;

Reconhece os erros e aprende com eles, não tentando arranjar desculpas;

Toma banho nas instalações do clube, após os treinos e jogos, usando sempre os teus chinelos;

Ambiciona, em todos os momentos de permanência no clube, vir a integrar as equipas seniores.

Este Manual de Boas Práticas entrará em vigor no dia 01 de Setembro de 2021