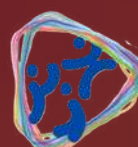


MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS
























CLUBE ORIENTAL DE LISBOA

2024-2025





ÍNDICE

-  **INTRODUÇÃO**
-  **MISSÃO**
-  **VISÃO**
-  **VALORES**
-  **OBJETIVOS**
-  **ORGANOGRAMA**
-  **INSTALAÇÕES**
-  **NORMA E CONDUITA, ATLETAS-TREINADORES-DIRIGENTES-STAFF**
-  **NORMAS DE CONDUITA DE TREINO E COMPETIÇÃO**
-  **CONDIÇÕES DE INSCRIÇÃO, MENSALIDADES E PREÇO DE EQUIPAMENTOS**
-  **TRANSPORTES**
-  **ACOMPANHAMENTO ESCOLAR, PESSOAL E SOCIAL**
-  **INTEGRIDADE E ÉTICA DESPORTIVA**
-  **INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR**
-  **NORMA DE CONDUITA DOS PAIS**
-  **INFRAÇÕES DISCIPLINARES DOS PAIS**
-  **NORMAS DE ACOMPANHAMENTO DE JOGADORES DESLOCADOS**
-  **PLANO PEI**
-  **PLANO EMERGÊNCIA MÉDICA**
-  **PLANO NUTRICIONAL**
-  **CONSELHOS ÚTEIS**



FUNÇÕES DO RESPONSÁVEL PELO ACOMPANHAMENTO DOS JOGADORES RESIDENTES

O RESPONSÁVEL PELO ACOMPANHAMENTO DOS JOGADORES RESIDENTES DEVE:

- FAZER CUMPRIR AS TODAS AS NORMAS E REGRAS ESTABELECIDAS PELA ENTIDADE FORMADORA RELATIVAMENTE AO FUNCIONAMENTO DO ALOJAMENTO E TRANSPORTES POR PARTE DOS JOGADORES RESIDENTES.
- SUPERVISIONAR SE AS INSTRUÇÕES NUTRICIONAIS E DE HIGIENE ESTÃO A SER CUMPRIDAS POR TODOS OS JOGADORES RESIDENTES, E SE DETETAR ALGUMA ANOMALIA RESOLVÊ-LA O MAIS RÁPIDAMENTE POSSÍVEL.
- REALIZAR CONTATOS REGULARES E SEMPRE QUE SEJA NECESSÁRIO COM OS PROGENITORES/TUTORES DOS JOGADORES RESIDENTES, DANDO CONHECIMENTO AOS MESMOS, DA EVOLUÇÃO DOS JOGADORES A NÍVEL DESPORTIVO, SOCIAL E ESCOLAR.
- NO FIM DE CADA ÉPOCA DESPORTIVA, O RESPONSÁVEL TÊM A INCUMBÊNCIA DE REALIZAR UM RELATÓRIO SOBRE A SUA ESTADIA DE CADA JOGADOR QUE FREQUENTOU O ALOJAMENTO DO CLUBE



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 OPTAÇÃO 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 EXCEÇÃO.

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.



VALORES

O CLUBE ORIENTAL DE LISBOA AFIRMA-SE PELA PAIXÃO, COMPROMISSO, RESPEITO, SOLIDARIEDADE, HONESTIDADE, FAIR-PLAY, ESFORÇO, AMBIÇÃO, COMPETÊNCIA, ÉTICA, DISCIPLINA E DEDICAÇÃO.

OBJETIVOS

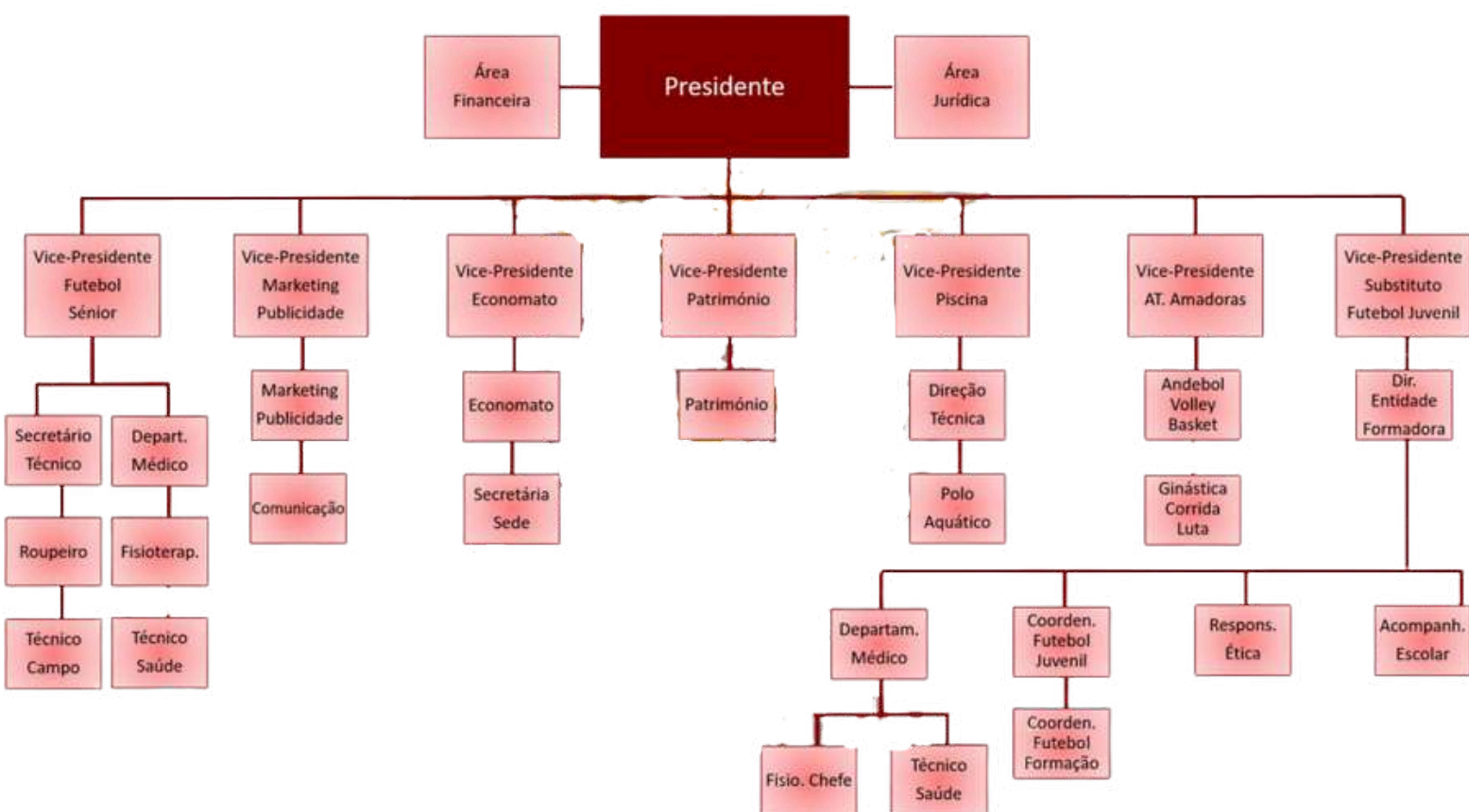
O OBJETIVO DO FUTEBOL DE FORMAÇÃO DO CLUBE ORIENTAL DE LISBOA, DE ACORDO COM UMA IDEIA CLARA E EXPLÍCITA, PRETENDE DAR PRIORIDADE AO DESENVOLVIMENTO DO ATLETA NAS VERTENTES TÉCNICO-TÁTICAS, FÍSICAS E MENTAIS E BEM COMO ÉTICAS E MORAIS, DENTRO DE UM AMBIENTE SAUDÁVEL E CORDIAL, PARA PODEREM DE DESFRUTAR 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.



ORGANOGRAMA

O ORGANOGRAMA DO CLUBE ORIENTAL DE LISBOA ESTÁ REPRESENTADO DA SEGUINTE MANEIRA:





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 ENTENHA 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.



NORMAS DE CONDUITA

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;



CLUBE ORIENTAL DE LISBOA

2024/2025



- 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.

TREINADORE

5. 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 RESPECTIVO 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;



CLUBE ORIENTAL DE LISBOA

2024/2025



- 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 (REQUISICÃO 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;



CLUBE ORIENTAL DE LISBOA

2024/2025



- 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.

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 SEGUINTE NORMAS DE CONDUITA:

- 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, PROMOVEDO 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;



CLUBE ORIENTAL DE LISBOA

2024/2025



- 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.

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:

INSCRIÇÃO: 20€

RENOVAÇÃO: 15€

MENSALIDADES

MINIS: 20€

PETIZES: 30€

TRAQUINAS: 30€

BENJAMINS: 32.5€

FORMAÇÃO: 30€

INFANTIS: 32.5€

INICIADOS B: 30€

EQUIPAMENTOS

CAMISOLA DE TREINO: 17€

CALÇÃO DE TREINO: 11€

MEIAS: 7€

CORTA-VENTO: 25€

FATO DE TREINO: 59€

POLO SAÍDA: 19€

BERMUDA: 24€

SACO/MOCHILA: 34€



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 SEGUINTE 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 USAR O CINTO DE SEGURANÇA, BEM COMO APLICAR TODAS AS NORMAS DE SEGURANÇA DO CÓDIGO DE ESTRADA.



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 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. É AO ESTAR BEM FORMADO, CONSEGUIRÁ MAIS FACILMENTE INGRESSAR NO MERCADO LABORAL COM AS FERRAMENTAS QUE LHE PERMITIRÃO TRIUNFAR TAMBÉM FORA DO CAMPO.



CLUBE ORIENTAL DE LISBOA

2024/2025



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 SEGUINTE:

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 CONDUITA DEFINIDAS NESTE MANUAL, E MESMA SERÁ ANALISADA PELA COORDENAÇÃO E O RESPECTIVO TREINADOR, PODENDO O ATLETA INCORRER NAS SEGUINTE SANÇÕES:

- ADVERTÊNCIA VERBAL NA PRIMEIRA SITUAÇÃO QUE ACONTEÇA DE COMPORTAMENTO INCORRETO.**



CLUBE ORIENTAL DE LISBOA

2024/2025



- EM CASO DE REINCIÊNCIA NÃO PODERÁ SER CONVOCADO ATÉ NOVA ORDEM DA COORDENAÇÃO.
- APÓS UMA OUTRA REINCIÊNCIA 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.
- POR ÚLTIMO SERÁ APLICADA A PENA DE EXCLUSÃO DAS ATIVIDADES DO CLUBE EM CASOS QUE SE CONSIDEREM ATENTATÓRIOS À DIGNIDADE HUMANA E AOS VALORES DEFENDIDOS PELO CLUBE

NORMAS DE CONDUITA DO ATLETA NA ESCOLA

TOCOS OS ATLETAS DO CLUBE ORIENTAL DE LISBOA EM MEIO ESCOLAR, DEVEM SEGUIR AS NORMAS DE CONDUITA DO ESTABELECIMENTO DE ENSINO QUE FREQUENTAM, NOMEADAMENTE:

- SER ASSÍDUO E PONTUAL CUMPRINDO OS HORÁRIOS DA ESCOLA;
- SEGUIR AS ORIENTAÇÕES DOS PROFESSORES/ DIRETOR DE TURMA RELACIONADAS COM O PROCESSO DE ENSINO/APRENDIZAGEM;
- AS FALTAS DEVERÃO SER DEVIDAMENTE JUSTIFICADAS COM O SEU DIRETOR DE TURMA;
- RESPEITAR A INTEGRIDADE FÍSICA E MORAL DE TODOS OS ELEMENTOS DA ESCOLA;
- RESPEITAR PROFESSORES E/ OU FUNCIONÁRIOS DA ESCOLA, SOB PENA DE ABERTURA DE UM INQUÉRITO COM PROCESSO DISCIPLINAR EM LIGAÇÃO COM O CLUBE;
- MANTER SEMPRE CONSERVADOS E LIMPOS OS ESPAÇOS UTILIZADOS DAS INFRAESTRUTURAS DA ESCOLA, FAZENDO USO CORRETO DOS MESMOS;
- SER CONHECEDOR DAS NORMAS DE FUNCIONAMENTO DA SECRETARIA DA ESCOLA E DO REGULAMENTO INTERNO DA ESCOLA, CUMPRINDO-O INTEGRALMENTE.



ACOMPANHAMENTO PESSOAL

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 VITÓRIANUM 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 COMPLETOO ATLETA, MOBILIZANDO AS NECESSÁRIAS FERRAMENTAS PARA MELHOR CUIDAR DA SUA SUBJETIVIDADE (BIOPSISSOCIAL, CULTURAL E ESPIRITUAL) ENQUANTO PESSOA SINGULAR A PARTIR DAS CAPACIDADES, POTENCIALIDADES E NECESSIDADES, USANDO RECURSOS TÉCNICOS, MAS SOBRETUDO AFETIVOS.

ESTE OBJETIVO PASSA POR DEFENDERA TESE QUE EM COOPERAÇÃO E TRABALHO DE EQUIPA A INTERVENÇÃO DESENVOLVIDA PARA E COM OS JOVENS É TÃO RECONFORTANTE COMO RECOMPENSADORA.



CLUBE ORIENTAL DE LISBOA

2024/2025



INTEGRIDADE E ÉTICA DESPORTIVA

A INTEGRIDADE NO DESPORTO E A ÉTICA DESPORTIVA SÃO PADRÕES DE CONDUITA QUE O CLUBE ORIENTAL DE LISBOA PRÁTICA E INCUTE EM TODOS OS SEUS ATLETAS. NÓS PRETENDAMOS 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 (PNEO) – WWW.PNEO.PT

RECOMENDAÇÕES SOBRE A INTEGRIDADE E COMPORTAMENTO A ADOPTAR RELATIVAMENTE A APOSTAS E MATCH FIXING

A INICIATIVA DE INTEGRIDADE CONCENTRA-SE EM CINCO ÁREAS PRINCIPAIS: PREVENÇÃO, DETECÇÃO, RECOLHA DE INFORMAÇÕES, INVESTIGAÇÃO E SANÇÕES.

O OBJETIVO SERÁ SEMPRE O DE ADQUIRIR O CONHECIMENTO E AS CAPACIDADES NECESSÁRIAS PARA COMBATER A MANIPULAÇÃO DE RESULTADOS E APOIAR A IMPLEMENTAÇÃO DE MEDIDAS PREVENTIVAS, BEM COMO ADOPTAR ABORDAGENS SUSTENTÁVEIS DE LONGO PRAZO SOBRE QUESTÕES DE ÉTICA E INTEGRIDADE.

NESTA PERSPETIVA OS ATLETAS DEVEM ADOPTAR O SEGUINTE CÓDIGO DE CONDUITA:

- NUNCA COMBINES O RESULTADO DE UM JOGO;
- CONTA LOGO A ALGUÉM SE TE TENTAREM SUBORNAR;
- NUNCA APOSTES NO TEU PRÓPRIO JOGO.



INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR

A VIOLAÇÃO PELO PRATICANTE DE ALGUNS DEVERES E NORMAS DE CONDUITA 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 SEGUINTE 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;



CLUBE ORIENTAL DE LISBOA

2024/2025



- **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



NORMAS E CONDUITAS DOS PAIS

O OBJETIVO DESTAS NORMAS DE CONDUITA É AJUDAR A MELHORAR OS ASPETOS COMUNICACIONAIS, RELACIONAIS E CONSEQUENTEMENTE O ENTENDIMENTO ENTRE OS ATLETAS, TREINADORES, DIRETORES, PAIS, PESSOAL ADMINISTRATIVO, ENTRE OUTROS, OU SEJA, TODOS AQUELES QUE ESTÃO LIGADOS AO CLUBE ORIENTAL DE LISBOA.

ASSIM, ELENCAMOS UMA SÉRIE DE NORMAS DE CONDUITA QUE QUEREMOS VER APREENIDAS E IMPLEMENTADAS PELOS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO DOS NOSSOS ATLETAS:

- APOIAR E ACOMPANHAR SEMPRE QUE POSSÍVEL, OS FILHOS NA ATIVIDADE DESPORTIVA (TREINOS/JOGOS), MAS SEM OS PRESSIONAR E SEM SE INTROMETER NAS TAREFAS DOS ATLETAS, TREINADORES E DOS ÁRBITROS;
- ENCORAJAR O SEU FILHO PARA UM ESTILO DE VIDA EQUILIBRADO ENTRE DESPORTO, EDUCAÇÃO, CULTURA E OUTROS INTERESSES;
- VALORIZAR E ELOGIAR, ACIMA DE TUDO, O ESFORÇO (EMPENHO) DESPENDIDO E OS PROGRESSOS CONSEGUIDOS (MESMO QUE LIGEIROS) E ACEITE QUE ESTE É MAIS IMPORTANTE QUE GANHAR A QUALQUER CUSTO;
- ENCORAJAR, AJUDAR O FILHO A RESPEITAR AS REGRAS E O ESPÍRITO DESPORTIVO E NÃO VALORIZAR EXCESSIVAMENTE OS RESULTADOS DESPORTIVOS ALCANÇADOS (POSITIVOS OU NEGATIVOS);
- PROMOVER UM AMBIENTE DE CONVÍVIO E DE UNIÃO COM OS OUTROS PAIS E ACIMA DE TUDO INCENTIVE O GRUPO/EQUIPA COMO UM TODO;
- EVITE PRESSIONAR O SEU FILHO SOBRE GANHAR, PERDER OU MARCAR UM GOLDO;

COLABORAÇÃO DOS PAIS, ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO OU ACOMPANHANTES DOS ATLETAS:

- SEMPRE QUE POSSÍVEL LEVAR E IR BUSCAR OS FILHOS AO LOCAL DO TREINO ÀS HORAS MARCADAS E TRANSPORTAR PARA OS JOGOS;



CLUBE ORIENTAL DE LISBOA

2024/2025



- **ENTRAR NOS BALNEÁRIOS DOS ATLETAS SÓ EM CASOS EXCECIONAIS (NO ATRASO PARA O INÍCIO DO TREINO OU JOGO PARA EQUIPAR O ATLETA), POR MOTIVOS PEDAGÓGICOS, BEM COMO POR MOTIVOS DE SOCIALIZAÇÃO, PROCURANDO POTENCIALIZAR A CAPACIDADE DOS ATLETAS, BEM COMO A SUA AUTONOMIA (SUB 5 ATÉ SUB 9);**
- **QUALQUER QUESTÃO A COLOCAR AO TREINADOR, TERÁ DE QUE SER IMPERATIVAMENTE EFETUADA ANTES OU NO FINAL DO TREINO OU JOGO, NUNCA DURANTE AS MESMAS;**
- **QUALQUER ESCLARECIMENTO DE ORDEM TÉCNICA DEVE SER FEITO JUNTO DO COORDENADOR;**
- **QUALQUER ESCLARECIMENTO DE ORDEM BUCROCRÁTICA DEVERÁ SER FEITO JUNTO DO ADMINISTRATIVO DA DIREÇÃO DO CLUBE;**
- **NA EVENTUALIDADE DE O ATLETA FALTAR, O TREINADOR DEVE SER AVISADO COM A MAIOR ANTECEDÊNCIA POSSÍVEL;**
- **SEMPRE QUE O ATLETA NÃO POSSA COMPARECER AO TREINO E/OU JOGO, POR LESÃO, DOENÇA, OU OUTRO MOTIVO, DEVE INFORMAR O TREINADOR.**
- **SEMPRE QUE O ATLETA NÃO POSSA COMPARECER AO TREINO E/OU JOGO, POR LESÃO, DOENÇA, OU OUTRO MOTIVO, DEVE INFORMAR O TREINADOR.**



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 SEGUINTE 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 DEVIDA REINCIDÊNCIA DAS INFRAÇÕES;
- RESCISÃO DO VÍNCULO COM O CLUBE AQUANDO DE INFRAÇÕES RESULTANTES DE EVENTUAIS TENTATIVAS DE AGRESSÃO OU MESMO AGRESSÃO.

TOCOS 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.



INFRAÇÕES DISCIPLINARES -

INFRAÇÃO	PAIS 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



NORMAS DE ACOMPANHAMENTO DE JOGADORES DESLOCADOS (D.R.E)

AS REGRAS, A DISCIPLINA E A EDUCAÇÃO SÃO O PILAR DE TODAS AS ORGANIZAÇÕES DESPORTIVAS, ASSIM A ESTRUTURA DIRETIVA BEM COMO A ENTIDADE FORMADORA SERÃO INTRANSIGENTES PARA COM TODAS AS MÁIS CONDUTAS.

OS ATLETAS DESLOCADOS QUE RESIDEM NA SUB-SEDE DO CLUBE ORIENTAL DE LISBOA, REGEM-SE PELAS NORMAS E ORIENTAÇÕES DOS DEMAIS JOGADORES DA FORMAÇÃO DO CLUBE, SENDO QUE ESTÃO AINDA ABRANGIDOS ESPECIFICAMENTE PELAS SEGUINTE ORIENTAÇÕES:

ACESSO AO ALOJAMENTO (SUB-SEDE)

O ACESSO AO ALOJAMENTO DA SUB-SEDE FAZ-SE PELA PORTA PRINCIPAL DE ACESSO AO HALL DE ENTRADA QUE DÁ PARA OS QUARTOS, QUE SE SITUA NO PISO 1. O CLUBE DISPÕE DE UMA CONTÍNUA QUE RESIDE NO ALOJAMENTO.

CIRCULAÇÃO INTERNA

A CIRCULAÇÃO INTERNA ENTRE OS QUARTOS, SALA DE CONVÍVIO, SALA DE REFEIÇÕES, COZINHA E CASAS DE BANHO FAZ-SE PELO INTERIOR DO EDIFÍCIO.

ACESSO AOS QUARTOS

SÓ TÊM ACESSO AOS QUARTOS, OS ATLETAS QUE RESIDEM NO ALOJAMENTO E A CONTÍNUA ATRAVÉS DE CHAVE, SENDO OS UTILIZADORES RESPONSÁVEIS PELA SUA MANUTENÇÃO E BOA CONSERVAÇÃO.

ÁREAS COMUNS

NESTAS ÁREAS, SALA DE CONVÍVIO E SALA DE REFEIÇÕES OS RESIDENTES DEVEM MANTER COMPORTAMENTO ADEQUADO COM AS NORMAS DE EDUCAÇÃO E DE HIGIENE. NÃO É AUTORIZADO, RETIRAR DESTAS SALAS OU LEVAR PARA OS QUARTOS, QUALQUER APARELHO, MOBILIÁRIO OU OUTROS OBJETOS QUE LÁ SE ENCONTREM, BEM COMO ALTERAR A DISTRIBUIÇÃO DO MOBILIÁRIO OU DECORAÇÃO EXISTENTE.



CLUBE ORIENTAL DE LISBOA

2024/2025



DEVE SER MANTIDO COMPORTAMENTO ADEQUADO DE HIGIENE, ZELANDO PELA MANUTENÇÃO DO ESPAÇO E COLABORANDO NO QUE FOR NECESSÁRIO COM A CONTÍNUA RESPONSÁVEL PELA LIMPEZA E MANUTENÇÃO DO ALOJAMENTO. É EXPRESSAMENTE PROIBIDO FUMAR NOS QUARTOS E VARANDAS, EFETUAR REFEIÇÕES, LAVAR ROUPAS, CORTAR CABELO, CONSUMIR BEBIDAS ALCOÓLICAS OU OUTROS COMPORTAMENTOS NÃO ADEQUADOS E NÃO PREVISTOS NESTE DOCUMENTO.

NÃO ESTÁ AUTORIZADO AOS RESIDENTES ALTERAREM A DISTRIBUIÇÃO DE QUARTOS EFETUADA PELOS RESPONSÁVEIS DO CLUBE.

AS ROUPAS PESSOAIS SUJAS SERÃO COLOCADAS DENTRO DE UM SACO INDIVIDUAL EXISTENTE NOS QUARTOS E DEVEM SER ENTREGUES NA LAVANDARIA / ROUPARIA DO ESTÁDIO DEVIDAMENTE IDENTIFICADO AO FUNCIONÁRIO RESPECTIVO, TODAS AS SEGUNDAS-FEIRAS E QUINTAS-FEIRAS DA PARTE DA MANHÃ.

LIMPEZA

A LIMPEZA E MANUTENÇÃO DOS QUARTOS E ÁREAS COMUNS É EFETUADA PELA CONTÍNUA DO CLUBE, OS RESIDENTES DEVEM MANTER UM COMPORTAMENTO CORRETO E ADEQUADO, ACATANDO AS SUAS INSTRUÇÕES. ÀS 2ª, 4ª E 6ª FEIRA ENTRE AS 08:30 E AS 12:30 SERÃO EFETUADAS AS LIMPEZAS NOS RESPECTIVOS QUARTOS.

ALIMENTAÇÃO

AS REFEIÇÕES DECORREM NO ALOJAMENTO OU NO BAR DO CLUBE NO ESTÁDIO ENG.º CARLOS SALEMA. A AUSÊNCIA A ALGUMA DAS REFEIÇÕES DEVE SER COMUNICADA ANTECIPADAMENTE AO RESPONSÁVEL PELOS ATLETAS RESIDENTES. O DESRESPEITO PELA MESMA INCORRE NUMA FALTA GRAVE.

HORÁRIOS:

- DESPERTAR - 07:30 / 08.30
- PEQUENO ALMOÇO - 08:00 / 08.30
- ALMOÇO - 12:30 / 14.00
- LANCHE - 16:30 / 17.00
- JANTAR - 20:00 / 21.00
- HORA DE RECOLHER AOS QUARTOS - 23:00



CLUBE ORIENTAL DE LISBOA

2024/2025



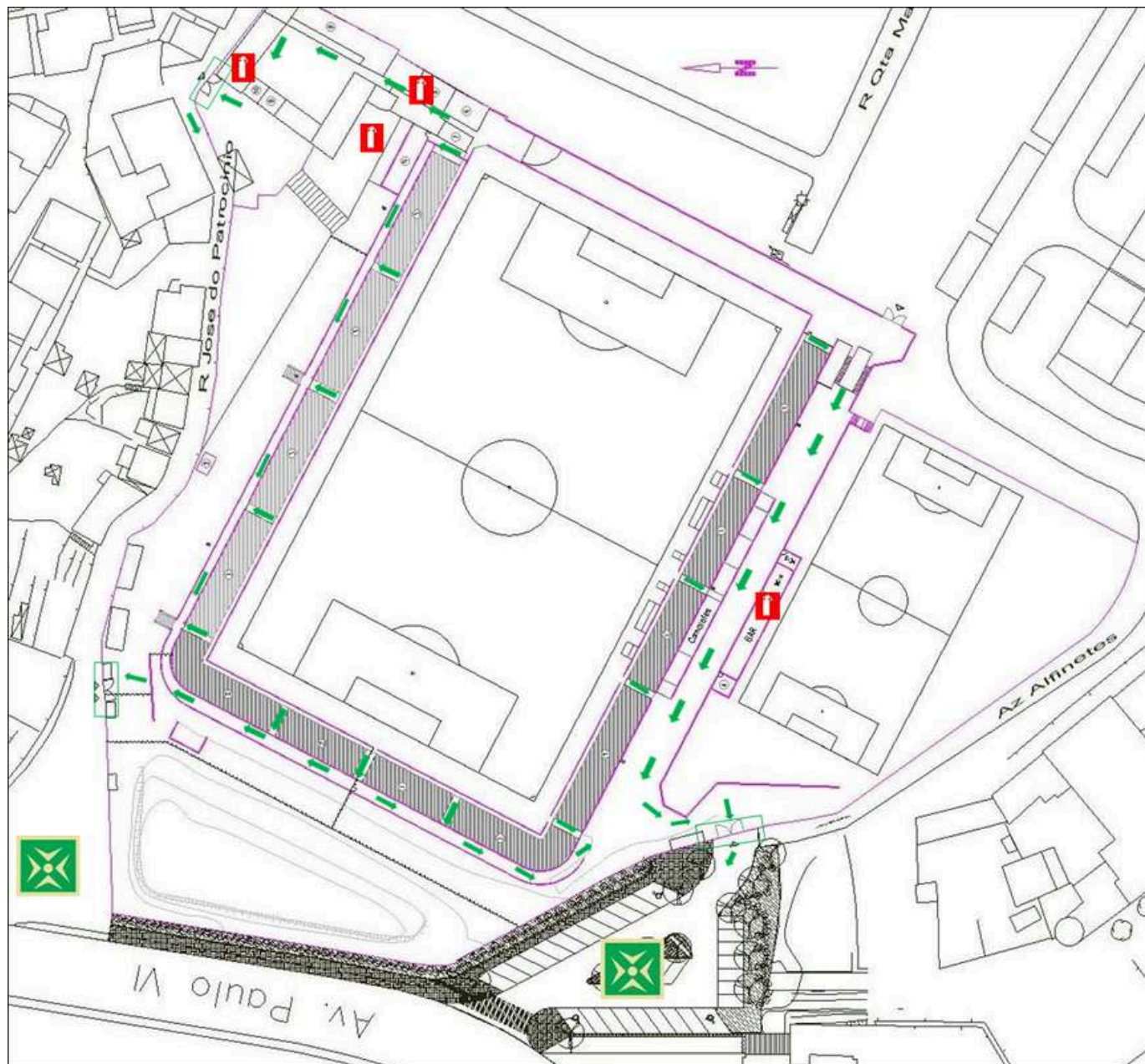
AOS RESIDENTES DO ALOJAMENTO ASSISTE A RESPONSABILIDADE DE CUMPRIR COM O ESTIPULADO NESTE REGULAMENTO, BEM COMO MANTER COMPORTAMENTOS ADEQUADOS PROMOVENDO AÇÕES DE SOCIALIZAÇÃO, PRIVILEGIANDO AS BOAS E SALUTARES RELAÇÕES DE AMIZADE E CAMARADAGEM ENTRE TODOS.

NÃO É PERMITIDO AOS RESIDENTES INTRODUIR OU CONSUMIR BEBIDAS ALCOÓLICAS, FUMAR OU FOGUEAR NOS QUARTOS, SALAS DE CONVÍVIO, SALA DE REFEIÇÕES, QUARTOS, VARANDAS, CORREDORES OU OUTROS ESPAÇOS INTERIORES.

A VISITA DE FAMILIARES E AMIGOS DOS RESIDENTES APENAS É PERMITIDO APÓS AUTORIZAÇÃO EXPRESSA DOS RESPONSÁVEIS DO CLUBE. É EXPRESSAMENTE PROIBIDO A PRÁTICA DE JOGOS DE FORTUNA E DE AZAR.



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.**



PLANO EMERGÊNCIA MÉDICA

PROCEDIMENTOS FACE À SITUAÇÃO DE EMERGÊNCIA

NA REALIZAÇÃO DESTES PLANOS 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 + ORE E ONDE O MÉDICO OCUPARÁ A POSIÇÃO MAIS ALTA COMO PODEMOS VER NA FIGURA EM BAIXO (FIGURA 1).

COMO ALTERNATIVA, OU NA AUSÊNCIA DE UM ELEMENTO DO DEPARTAMENTO MÉDICO PODERÁ TAMBÉM SER QUALQUER OUTRO INDIVÍDUO COM CONHECIMENTO DE SBV, COMO TREINADORES, JOGADORES OU FUNCIONÁRIOS QUE SE ENCONTREM PERTO DO LOCAL.

MÉDICO
RICARDO LOPES

FISIOTERAPEUTA
JOÃO FERNANDES

AUXILIARES DE FISIOTERAPIA
E OSTEOPATIA

REstantes ELEMENTOS COM
SBV E/OU ORE



CLUBE ORIENTAL DE LISBOA

2024/2025



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.

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
João Fernandes (F)	Pedro Soares (F)	Pedro Soares (F)	Cláudio Sequeira (AF)	Cláudio Sequeira (AF)
Maureen Peña (AF)	João Fernandes (F)	Maureen Peña (AF)	João Fernandes (F)	Pedro Soares (F)

SÁBADO	DOMINGO
Cláudio Sequeira (AF)	Pedro Soares (F)
João Fernandes (F)	Maureen Peña (AF)

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 DIRECIONAR OS ATLETAS PARA OS SERVIÇOS DE SAÚDE TAMBÉM O MÉDICO E O COORDENADOR DO FUTEBOL DE FORMAÇÃO DEVERÃO SER CONTACTADOS.



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)
- CENTRO DE INFORMAÇÃO ANTI-VENENOS: 800250250

CONTACTOS DE EMERGÊNCIA INTERNA:

- MÉDICO: 965590329 (DR. RICARDO LOPES)
- FISIOTERAPEUTA: 964691504 (JOÃO FERNANDES)
- COORDENADOR DA ENTIDADE FORMADORA: 918759343 (JOÃO MENDES)

PROTOCOLO DE EMERGÊNCIA

ALGORITMO DE ATUAÇÃO - SBV + DAE



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 ESSA PESSOA QUE VÁ BUSCAR O DAE ENQUANTO COMEÇA AS MANOBRAS DE SBV.



PROTOCOLO DE EMERGÊNCIA

MAPA DE LOCALIZAÇÃO DO DAE, DEPARTAMENTO MÉDICO E ENTRADA DE AMBULÂNCIAS - CAMPO ENG. CARLOS SALEMA



NO LOCAL SIMBOLIZADO COM UM CÍRCULO 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.

PROTOCOLO DE EMERGÊNCIA

MAPA DE LOCALIZAÇÃO DO DAE, DEPARTAMENTO MÉDICO E ENTRADA DE AMBULÂNCIAS - CAMPO DO FERROVIÁRIO



CÍRCULO VERMELHO: LOCALIZAÇÃO DO DAE



SETAS AZUIS DEMONSTRAM A ÚNICA ENTRADA DE ACESSO E O PERCURSO DAS AMBULÂNCIAS NO RECINTO DESPORTIVO PELA ENTRADA A SITUADA NA RUA AZINHAGA DOS ALFINETES.



QUADRADO AMARELO É ONDE SE ENCONTRAM OS BALNEÁRIOS DA FORMAÇÃO.



PROTÓCOLO DE EMERGÊNCIA OPERACIONAL

1. PRIMEIROS SOCORROS PRESTADOS PELO FISIOTERAPEUTA;
2. INFORMAR O DEPARTAMENTO 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



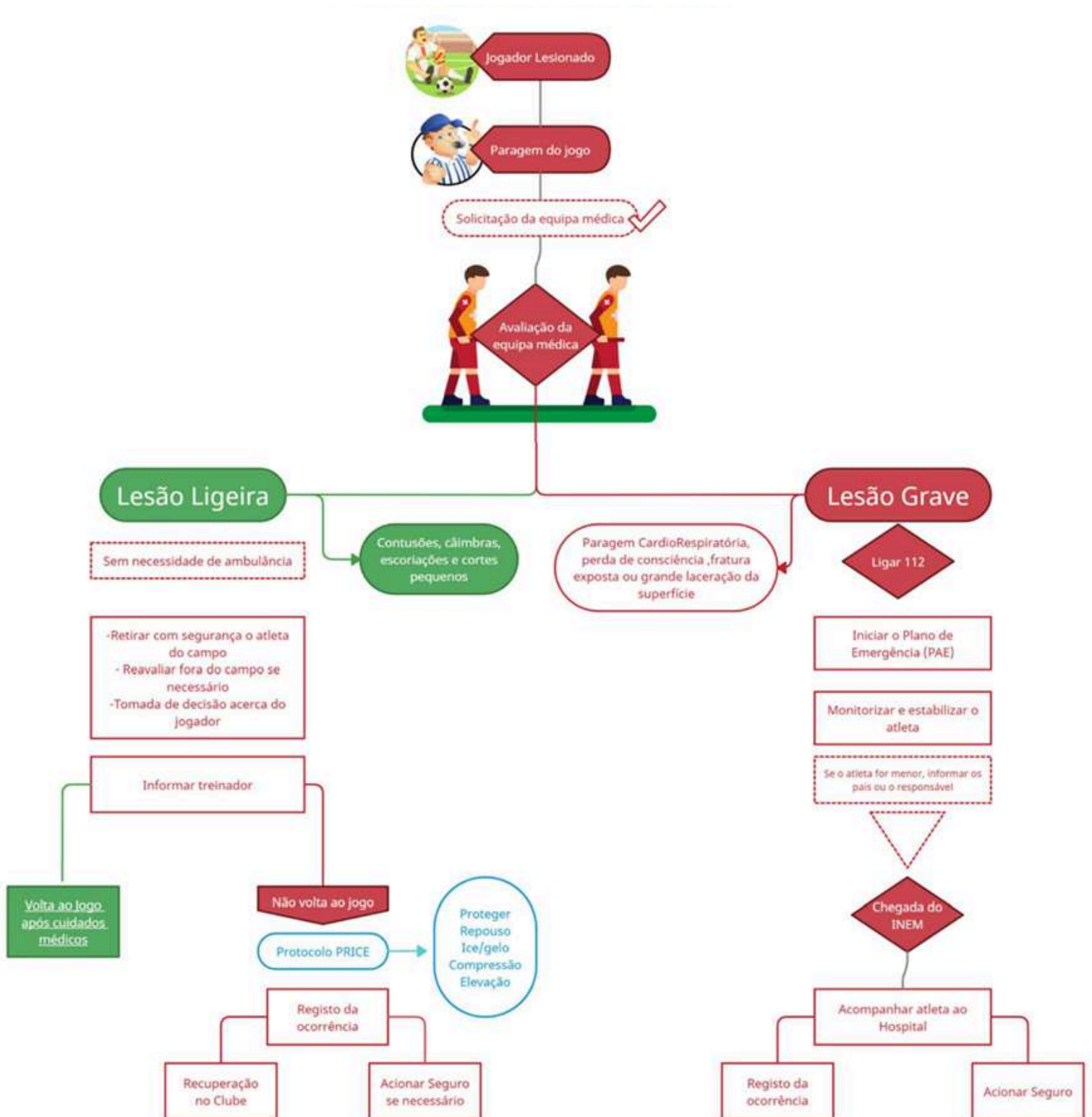
APÓS ANÁLISE DO FISIOTERAPEUTA É
REALIZADO O ENCAMINHAMENTO PARA O
RESPONSÁVEL CLÍNICO NAS INSTALAÇÕES DO
CLUBE

LESÃO GRAVE



ENCAMINHAR PARA O HOSPITAL
ATRAVÉS DE AMBULÂNCIA

FLUXOGRAMA DE SINISTRO





PLANO NUTRICIONAL

O PLANO ALIMENTAR TEM COMO OBJETIVO MELHORAR O 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);



CLUBE ORIENTAL DE LISBOA

2024/2025



- **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 MERENDASE LANCHES;**
- **INGERIR LEITEE 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 SEGUINTE, 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 TIADAS 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 IOGURTESÓLIDO (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 CHOCAPIÇ, 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;



CLUBE ORIENTAL DE LISBOA

2024/2025



- 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.



CLUBE ORIENTAL DE LISBOA

2024/2025



DURANTE O JOGO

- **ÁGUA EM INGESTÃO FRACIONADA.**

APÓS JOGO TREINO (ATÉ 30 MIN DEPOIS):

- **200ML LEITE ACHOCOLADO (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;**



CLUBE ORIENTAL DE LISBOA

2024/2025



- 90G DE CARNE OU PEIXE MAGROS GRELHADOS OU COZIDOS OU COZINHADOS COMPOUCA 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;



CLUBE ORIENTAL DE LISBOA

2024/2025



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 (50 G) +1 QUEIJO MINI (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;



CLUBE ORIENTAL DE LISBOA

2024/2025



DURANTE O JOGO

- ÁGUA EM INGESTÃO FRACIONADA.

OU

- NO INTERVALO: 1 CHÁVENA (250 ML) DE CHÁ PRETO (CONTÉM CAFEÍNA) + $\frac{1}{2}$ SAQUETA DE AÇÚCAR;

APÓS JOGO TREINO (ATÉ 30 MIN DEPOIS):

- PÃO CEREAIS + 1 FATIA DE QUEIJO FLAMENGO+1 LARANJA (150G);

OU

- 200ML LEITE ACHOCOLADO (COM MENOR TEOR AÇÚCARE 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 G 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 OU MARIA OU TORRADAS; OU
- 1 CHÁVENA DE CEVADA;
- 1 PÃO BRANCO (50G) COM MEL OU GELEIA OU COMPOTA OU MARMELADA;



CLUBE ORIENTAL DE LISBOA

2024/2025



DURANTE O JOGO

- ÁGUA EM INGESTÃO FRACIONADA.

OU

- NO INTERVALO: 1 CHÁVENA (250 ML) DE CHÁ PRETO (CONTÉM CAFEÍNA) + $\frac{1}{2}$ SAQUETA DE AÇÚCAR;

APÓS JOGO TREINO (ATÉ 30 MIN DEPOIS):

- PÃO CEREAIS + 1 FATIA DE QUEIJO FLAMENGO+1 LARANJA (150G);

OU

- 200ML LEITE ACHOCOLADO (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 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);



CLUBE ORIENTAL DE LISBOA

2024/2025



DURANTE O JOGO

- **ÁGUA EM INGESTÃO FRACIONADA.**

OU

- **NO INTERVALO: 1 CHÁVENA (250 ML) DE CHÁ PRETO (CONTÉM CAFEÍNA) + $\frac{1}{2}$ 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.



PLANO NUTRICIONAL PARA ATLETA DESLOCAO

NOME:

IDADE:

ALTURA:

PESO:

PEQUENO-ALMOÇO (08H00)

- 1 PÃO (~80G) OU DUAS FATIAS DE PÃO DE MISTURA OU INTEGRAL COM UMA OU DUAS DAS SEGUINTE OPÇÕES:

- 2 FATIAS DE QUEIJO FLAMENGO MAGRO
- 1 QUEIJO FRESCO MAGRO OU REQUEIJÃO MAGRO
- 2 C. DE SOPA DE QUEIJO COTTAGE
- 2 OVOS(COZIDOS,ESCALFADOS OU MEXIDOS)
- MANTEIGA DE AMENDOIM

+

- 1 PEÇA DE FRUTA E 1 SUMO SEM ADIÇÃO AÇUCAR

OU

- 200G DE IOGURTE NATURAL + 4 C.SOPA DE CEREAIS, MUESLI OU GRANOLA (40G) + 1 PEÇA DE FRUTA + 1 C. SOPA DE MANTEIGA DE AMENDOIM

ALMOÇO (13H00)

- PRATO: 1/3 DO PRATO COM PROTEINA MAGRA (~175G) + 1/3 DE PRATO HIDRATO DE CARBONO (~200G COZINHADO ~ 8C DE SOPA) COMO ARROZ, MASSA, BATATA, LEGUMINOSAS, BULGUR, CUSCUZ + 1/3 DO PRATO COM VEGETAIS.

+

- 1 PEÇA DE FRUTA OU PUDIM PROTEÍCO/MOUSSE PRETEICO (CONTINENTE, EHRMANN, YOPRO, MILBONA, GO ACTIVE)



CLUBE ORIENTAL DE LISBOA

2024/2025



- 1 PÃO (~80G) OU 2 FATIAS DE PÃO DE MISTURA OU INTEGRAL COM UMA DAS SEGUINTESS OPÇÕES:

- 2 FATIAS DE QUEIJO FLAMENGO MAGRO
- 1 QUEIJO FRESCO MAGRO OU REQUEIJÃO MAGRO
- 2 C.SOPA DE QUEIJO COTTAGE
- 2 OVOS (COZIDOS, ESCALFADOS OU MEXIDOS)
- MANTEIGA DE AMENDOIM OU CREME DE AVELÃ E CACAU GO ACTIVE PINGO DOCE

+

- 1 PEÇA DE FRUTA

OU

- IOGURTE NATURAL + 4C. DE SOPA DE CEREIAIS MUESLI OU GRANOLA (40G) + 1 PEÇA DE FRUTA + 1C. DE SOPA DE MANTEIGA DE AMENDOIM

OU

- BATIDO: 2 PEÇAS DE FRUTA + 250 ML DE LEITE MEIO-GORDO OU IOGURTE + 3 C. SOPA DE AVEIA + 2 C. SOPA DE MANTEIGA DE AMENDOIM OU CACAU EM PÓ.

JANTAR (20H00)

- PRATO: 1/3 COM PROTEÍNA MAGRA (~175G) + 1/3 HIDRATOS DE CARBONO (~200G COZINHADO ~8 C. DE SOPA) – ARROZ, MASSA, BATATA, LEGUMINOSAS, QUINDA, BULGUR, CUSCUZ + 1/3 COM VEGETAIS + 1 C. DE SOPA DE AZEITE

+

- 1 PEÇA DE FRUTA OU 1 PUDDIM PROTEICO/MOUSSE PROTEICO (CONTINENTE, EHRMANN, YOPRO, MILBONA, GO ACTIVE)

OBSERVAÇÃO: EVITAR CARNES GORDAS E CARNES VERMELHAS A 2X SEMANA (SEM PELE OU MOLHO), INCLUIR PEIXE PELO MENOS 3X POR SEMANA, COZINHAR COM 3C. SOPA DE AZEITE. EM DIA DE JOGO PODE CARREGAR NOS HIDRATOS DE CARBONO (300G-400G)



CLUBE ORIENTAL DE LISBOA

2024/2025



- **1 PEÇA DE FRUTA + 1OPÇÃO PROTEICA:**
 - **1 IOGURTE LÍQUIDO OU SÓLIDO SEM ADIÇÃO DE AÇUCAR**
- OU**
- **1 LEITE MIMOSA + PROTEÍNA**
- OU**
- **1 MÃO CHEIA DE FRUTOS SECOS**
- OU**
- **1 BABYBEL LIGHT OU QUEIJO FRESCO**
- OU**
- **EGG MUFFINS (VER RECEITA NA INTERNET)**



PLANO NUTRICIONAL PARA ATLETA LESIONADO (PARAGEM LONGA)

NOME:

IDADE:

ALTURA:

PESO:

PEQUENO-ALMOÇO (08H00)

- 1 PÃO INTEGRAL (CERCA DE 80G) COM 2 FATIAS DE QUEIJO FLAMENGO MAGRO
- 1 DVO E 1 PEÇA DE FRUTA OU 1 SUMO SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR

OU

- SMOOTHIE VERDE COM ESPINAFRE, ABACATE, BANANA E LEITE DE COCO
- 1 FATIA DE PÃO INTEGRAL COM MANTEIGA DE AMÊNDOA

ALMOÇO (13H00)

PRATO

- 1/3 DO PRATO COM PROTEÍNA MAGRA (~140G), COMO PEITO DE FRANGO GRELHADO
- 1/3 DO PRATO COM CARBOIDRATOS (~180G COZIDOS), COMO ARROZ INTEGRAL
- 1/3 DO PRATO COM VEGETAIS, COMO BRÓCOLIS E CENOURA COZIDOS NO VAPOR

+

- 1 PEÇA DE FRUTA OU PUDIM/MOUSSE PROTEICO

OU

- WRAP DE FRANGO COM ALFACE, TOMATE E ABACATE (PROPORÇÕES SEMELHANTES)
- ARROZ INTEGRAL COM FEIJÃO PRETO E LEGUMES SALTEADOS (PROPORÇÕES SEMELHANTES)



CLUBE ORIENTAL DE LISBOA

2024/2025



- 1 PÃO INTEGRAL (CERCA DE 80G) COM 2 OVOS MEXIDOS
- 1 PEÇA DE FRUTA

OU

- BATIDO DE PROTEÍNA COM LEITE DE AMÊNDOA, BANANA E MANTEIGA DE AMENDOIM
- 1 BARRA DE CEREAIS COM BAIXO TEOR DE AÇÚCAR

OU

- SNACK DE IOGURTE GREGO COM GRANOLA E MIRTILOS FRESCOS
- 1 MAÇÃ

JANTAR (20H00)

PRATO:

- 1/3 COM PROTEÍNA MAGRA (~140G), COMO SALMÃO GRELHADO
- 1/3 HIDRATOS DE CARBONO (~180G COZIDOS), COMO QUINOA
- 1/3 COM VEGETAIS, COMO ASPARGOS E ABOBRINHA REFOGADOS EM AZEITE
- 1 PEÇA DE FRUTA OU PUDIM PROTEICO/MOUSSE PROTEICO

OU

- FRANGO(~175), SERVIDO COM ARROZ BASMATI (~200)
- ESPARGOS GRELHADOS COM LIMÃO E AZEITE.
- SALADA DE TOMATE E PEPINO COM MOLHO DE IOGURTE E HORTELÃ



CLUBE ORIENTAL DE LISBOA

2024/2025



- 1 IOGURTE LÍQUIDO OU SÓLIDO SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR
- 1 PEÇA DE FRUTA (POR EXEMPLO, UMA PERA)

OU

- 1 MÃO CHEIA DE FRUTOS SECOS (POR EXEMPLO, AMÊNDOAS)

OU

- OVO COZIDO COM CENOURA BABY E AIPÓ
- 1 FATIA DE PÃO INTEGRAL COM ABACATE



CONSELHOS ÚTEIS

DISCIPLINA A TUA ALIMENTAÇÃO E O TEU DESCANSO;

NÃO FUMES, NÃO 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 RESPECTIVA 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 A EQUIPA SENIOR.

ESTE MANUAL DE BOAS PRÁTICAS ENTRARÁ EM VIGOR NO DIA 01 DE SETEMBRO DE 2024.