



REVISTA

Bimestral | N.º 12 | jan/fev 2023



REPÚBLICA PORTUGUESA



INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I. P.

DESPORTO E JUVENTUDE



A ALMA DA JUVENTUDE NA CELEBRAÇÃO DO SEU ANO EUROPEU

Pág. 6 à 12

ARTIGO DO SECRETÁRIO DE ESTADO DA JUVENTUDE E DO DESPORTO

PAG. 5

OPINIÃO

FEVEREIRO FOI O MÊS DA INTERNET SEGURA

PAG. 22 e 23

JUVENTUDE

CONCLUSÕES DO GRUPO DE TRABALHO PARA A IGUALDADE DE GÉNERO

PAG. 26

DESPORTO



#ÍNDICE

jan/fev.'23



14

#ENCONTRO NACIONAL DA JUVENTUDE



12

#ROTEIRO



6

#ENCERRAMENTO DO ANO EUROPEU DA JUVENTUDE



5

#OPINIÃO
João Paulo Correia
Secretário de Estado da Juventude e do Desporto



16

#CAMPO DE TRABALHOS INTERNACIONAIS



18

#JAMOR



20

#CLUBE TOP



22

#INTERNET SEGURA



28

#SUAVA



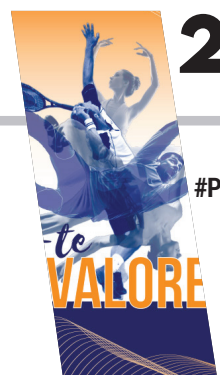
27

#DESPORTO + ACESSÍVEL



26

#IGUALDADE DE GÉNERO

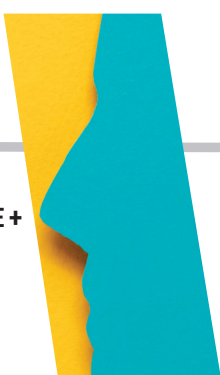


24

#PNED

30

#CUIDA-TE +



32

AGENDA



32

#DICAS DE NUTRIÇÃO



33

BREVES



FIM DO ANO EUROPEU DA JUVENTUDE COMO PONTO DE PARTIDA



Vítor Pataco

Presidente do Instituto Português do Desporto e Juventude

Em boa hora a Comissão Europeia propôs, em setembro de 2021, que 2022 fosse o Ano Europeu da Juventude (AEJ). Uma decisão ratificada pelo Parlamento Europeu e pelo Conselho da União Europeia e que colocou as pessoas jovens de toda a União Europeia (UE) no centro das preocupações políticas, tendo estas sido identificadas como as que mais sofreram com o impacto da pandemia.

Durante um ano, cerca de 12 000 atividades nos 27 países UE tentaram incluir os mais novos, sobretudo aqueles que vivem em realidades mais sensíveis, de ambientes desfavorecidos, de zonas rurais ou remotas, pertencentes a grupos vulneráveis e com menos oportunidades, a praticarem uma cidadania ativa e a serem intervenientes nas mudanças positivas.

Em Portugal, sob a coordenação do secretário de Estado da Juventude e do Desporto (SEJD), o IPDJ e várias outras organizações, foram responsáveis por levar a cabo o recheado calendário de atividades, quase uma por dia, como referiu a Diretora-Geral da Educação, Juventude, Desporto e Cultura da União Europeia, Themis Christophidou, na mensagem que enviou para a cerimónia de encerramento do AEJ, que decorreu em Guimarães, nos últimos dias de fevereiro.

No entanto, a mesma responsável pela pasta da Juventude em Bruxelas lembrou com toda a razão: este ano AEJ, apesar de a sua celebração ter terminado, isto não significa que o tema deva passar para segunda plano. Pelo contrário. O fim do AEJ

deve ser, antes, encarado como um ponto de partida para um caminho de empoderamento das pessoas jovens, envolvendo-as na definição, execução e avaliação das medidas que lhes dizem

respeito e que possam contribuir para sociedades mais sustentáveis, seja de que natureza for.

Este tema não podia deixar de ser o destaque desta 12.ª edição da Revista DJ – Desporto e Juventude, que conta, ainda, com um artigo de opinião do SEJD, João Paulo Correia, e de uma reportagem sobre o seu Roteiro de visitas por todas as cinco regiões continentais, fechando em Lisboa e Vale do Tejo, a associações desportivas e de juventude para uma avaliação mais precisa dos panoramas em que estão inseridas, numa política de proximidade.

Este número da DJ conta também com uma reportagem do Encontro Nacional de Juventude, da autoria do Conselho Nacional de Juventude, entidade organizadora do encontro, que teve lugar no Multiusos de Guimarães; de duas páginas sobre os Campos de Trabalho Internacionais e das oportunidades que trazem aos seus participantes (portugueses e estrangeiros); de um trabalho sobre o mês (fevereiro) dedicado à Internet Segura; de um balanço do programa

SUAVA, que contempla a entrega de kits de bicicletas pelas escolas por todo o país, focado na importância da mobilidade ativa; e ainda o vencedor da primeira edição do prémio Desporto + Acessível; e as conclusões do Grupo de Trabalho para as políticas públicas em matéria de igualdade no desporto.

“ O FIM DO AEJ DEVE SER, ANTES, ENCARADO COMO UM PONTO DE PARTIDA PARA UM CAMINHO DE EMPODERAMENTO DAS PESSOAS JOVENS, ENVOLVENDO-AS NA DEFINIÇÃO, EXECUÇÃO E AVALIAÇÃO DAS MEDIDAS QUE LHES DIZEM RESPEITO E QUE POSSAM CONTRIBUIR PARA SOCIEDADES MAIS SUSTENTÁVEIS, SEJA DE QUE NATUREZA FOR.



DEMOCRACIA AQUI AGORA

Campanha de juventude
para revitalizar a
democracia.



João Paulo Correia
Secretário de Estado
da Juventude e do Desporto

“NADA PARA OS JOVENS SEM OS JOVENS”

“ESTE AEJ FOI MUITO O ROSTO DOS JOVENS DE HOJE, MAIS ECOLÓGICO, INCLUSIVO E DIGITAL, COM MILHARES DE ATIVIDADES FOCADAS NA JUVENTUDE, COM CAMPANHAS, DEBATES, EXPOSIÇÕES, WORKSHOPS, ENCONTROS, COMPETIÇÕES, SESSÕES DE FORMAÇÃO, CONCERTOS, E MUITAS OUTRAS FORMAS DE ENCONTRO.

Este número da revista do IPDJ é um bom espelho do trabalho que tem sido levado a cabo por este Governo – no âmbito da área governativa da Juventude e do Desporto – e por este Instituto, nas suas diferentes vertentes.

Sabemos bem como estes últimos anos têm sido exigentes para a juventude, primeiro com a pandemia, depois com a guerra, uma preocupação que a Comissão Europeia traduziu na proposta, aprovada pelo Parlamento Europeu, de instituir 2022 como o Ano Europeu da Juventude (AEJ), e cujo encerramento foi assinalado em Guimarães no final de fevereiro, enquadrado no Encontro Nacional de Juventude. Este AEJ foi muito o rosto dos jovens de hoje, mais ecológico, inclusivo e digital, com milhares de atividades focadas na juventude, com campanhas, debates, exposições, *workshops*, encontros, competições, sessões de formação, concertos, e muitas outras formas de encontro. Com o objetivo de capacitar e ajudar os jovens, em especial os que têm menos oportunidades, para se tornarem cidadãos ativos e agentes de mudança, inspirados num sentimento de pertença à Europa.

Uma Europa que, apesar do contexto da guerra, continua a ser passaporte também para uma participação mais efetiva na discussão política e na atividade cívica das respetivas comunidades e sociedades, com os jovens a deverem procurar estar no centro das decisões.

A presença ativa de mais de 800 jovens no Encontro Nacional de Juventude é também prova desta participação crítica e consciente, com muitas propostas saídas nas áreas que mais preocupam a juventude portuguesa. E o

Governo está ciente da importância de ouvir e debater essas mesmas dificuldades com todos os atores no terreno, como o fez em Guimarães.

Também por isso tenho visitado as diferentes regiões do continente para conhecer as realidades locais e regionais, em diferentes roteiros – como o mais recente, no final de janeiro, em Lisboa e Vale do Tejo – que pretendem reforçar o relacionamento entre o Governo e o movimento associativo jovem e desportivo, identificar oportunidades de melhoria e prioridades de ação, impulsionar a colaboração entre instituições, associações e clubes, bem como contactar com os trabalhadores do IPDJ e Movijovem.

No terreno está também um importante programa. Num país que tem números baixos de atividade física, o incentivo ao uso da bicicleta, com a entrega de cerca de 21 000 bicicletas e capacetes, até ao final de 2024, em 863 estabelecimentos do 2.º ciclo do ensino básico, é bem significativo: os alunos podem aprender a andar de bicicleta e são também eles os seus cuidadores, com oficinas de manutenção, e pelo exemplo levam pais e amigos a pegarem nas bicicletas nas suas deslocações para a escola e trabalho, assim levando as comunidades a investir na segurança rodoviária e mobilidade. Não é coisa pouca.

Esta edição da revista é, pois, um bom ponto de partida para conhecer estas e outras propostas, tendo sempre presente uma velha palavra de ordem de jovens que ousaram sonhar: “Nada para os jovens sem os jovens.”

#ANOEUROPEUDAJUVENTUDE

ANO
EUROPEU DA
JUVENTUDE

A GIGANTE ALMA CELEBRAÇÃO DO



#ANOEUROPEUDAJUVENTUDE

DA JUVENTUDE NA SEU ANO EUROPEU

O PAVILHÃO MULTIUSOS DE GUIMARÃES RECEBEU, NO DIA 26 DE FEVEREIRO, A CERIMÓNIA DE ENCERRAMENTO DO ANO EUROPEU DA JUVENTUDE (AEJ), COORGANIZADO ENTRE O IPDJ E O CONSELHO NACIONAL DA JUVENTUDE (CNJ). O MESMO LOCAL QUE, NOS DOIS DIAS ANTERIORES, FOI IGUALMENTE PALCO DA 16ª EDIÇÃO DO ENCONTRO NACIONAL DA JUVENTUDE, ORGANIZADO PELO CNJ COM O APOIO DO IPDJ [VER PÁGS. 16 E 17].



#ANOEUROPEUDAJUVENTUDE

Em dezembro de 2021, por proposta da Comissão Europeia e aprovada pelo Conselho e Parlamento Europeu, foi decidido que o ano de 2022 fosse dedicado à faixa etária que mais sofreu com o impacto da pandemia e das restrições a que a sociedade, em geral, esteve sujeita: a juventude.

Assim, durante mais de um ano, cerca de 12 mil atividades em toda a Europa foram levadas a cabo com o intuito de incluir as pessoas jovens, especialmente as provenientes de meios desfavorecidos, de zonas rurais ou remotas, ou per-

tencentes a grupos vulneráveis, a praticarem uma cidadania ativa e a serem agentes de mudanças positivas.

Foi essa mesma mensagem, entre outras, que o secretário de Estado da Juventude e do Desporto (SEJD), João Paulo Correia, sublinhou no seu discurso de encerramento do evento.

"Para que os/as jovens não ficassem fora e distantes das decisões, a União Europeia decidiu lançar este repto aos Estados-Membros apelando que estes pudessem transportar para dentro de portas aquilo que é o desafio do AEJ: que

os/as jovens passem a ter uma participação mais efetiva da discussão política e da atividade cívica das respetivas sociedades. Colocá-los/as no centro da decisão".

O coordenador nacional do AEJ e vogal do Conselho Diretivo do IPDJ, Carlos Manuel Pereira, na sua intervenção, lembrou os três domínios de ação do AEJ tidos em conta, em linha com a Estratégia Europeia para a Juventude 2019-2027: envolver, ligar e capacitar as pessoas jovens, começando por citar Fernando Pessoa.



#ANOEUROPEUDAJUVENTUDE

“Tudo vale a pena, se a alma não é pequena! Neste caso, a alma é a juventude nacional e europeia, que desempenha um papel crucial no presente e na construção do futuro do país no contexto da União Europeia. As pessoas jovens na Europa estão cada vez mais interconectadas e essa troca de experiências é um trunfo fundamental para a solidariedade e o desenvolvimento da Europa”.

Tanto João Paulo Correia como Carlos Manuel Pereira referiram que esta maior ligação da juventude europeia se deve às diferentes formas de mobilidade como

as que são promovidas por programas como o Erasmus+, o Corpo Europeu de Solidariedade e iniciativas como o DiscoverEU.

“Capacitar significa encorajar as pessoas jovens a tomar conta das suas próprias vidas”, continuou o dirigente do IPDJ. “Atualmente, enfrentam diversos desafios e o trabalho com e para jovens, em todas as suas formas, pode servir de catalisador para o seu empoderamento. O Comité Diretor do AEJ, coordenado pelo SEJD, [viu](#) desde o primeiro momento com total clareza e convicção que

as atividades a desenvolver deviam dar prioridade às respostas apresentadas por jovens e organizações de juventude. Foi com enorme agrado que registámos essa dinâmica”, concluiu.

A Diretora-Geral da Educação, Juventude, Desporto e Cultura da União Europeia, Themis Christophidou, também participou na cerimónia de encerramento, através de mensagem em vídeo, para falar de “começos”.

“Creio que Guimarães é um local simbólico para este evento. Foi onde Portugal nasceu e é, por isso, um sítio de come-



#ANOEUROPEUDAJUVENTUDE



O AEJ foi um ano mais ecológico, inclusivo e digital, com muitas atividades, mas sempre focadas nas pessoas jovens, como campanhas, debates, exposições, workshops, encontros, competições, sessões de formação e concertos.

Entre as centenas de atividades registadas no calendário do AEJ, uma das principais, quase como uma bandeira, foi a de levar o tema ao maior número de jovens, envolvendo-os à já referida participação ativa, através da atribuição de prémios. Nas páginas seguintes, encontra a explicação de cada um dos Prémios e os respetivos vencedores, nacionais e regionais, assim como as menções honrosas atribuídas.

O Comité Diretor do [AEJ](#) foi coordenado pelo Gabinete do Secretário de Estado Juventude e Desporto e constituído pelas seguintes entidades: Instituto Português da Juventude e Desporto, Agência Nacional Erasmus+ Juventude/Desporto e Corpo Europeu de Solidariedade, Associação Nacional de Freguesias, Associação Nacional de Municípios Portugueses, Conselho Nacional de Juventude, Direção Regional da Juventude dos Açores, Direção Regional de Juventude da Madeira, Federação Nacional das Associações Juvenis e MOVIJOVEM.

ços. O resultado deste trabalho, vosso e nosso, foi a criação de uma fantástica comunidade pronta para lutar pela juventude em toda a União Europeia. No entanto, o trabalho não deve e não vai parar nesta cerimónia de encerramento. É preciso que o AEJ deixe um legado duradouro, desde logo o forte

impacto da ligação da juventude entre si e com os decisores políticos. Não é coincidência que a seguir ao AEJ, 2023 seja o Ano Europeu das Competências porque empoderar as pessoas jovens é um dos nossos objetivos principais e continuaremos a alavancar as nossas políticas nesse sentido”.



PRÉMIOS ANO EUROPEU DA JUVENTUDE



LISTA DOS NOMES PREMIADOS

André Alexandre Pinto Oliveira
 Antony Alejandro Brazao Coelho
 Bernardo dos Reis Maltinha Venâncio
 Carla Daniela Moreira da Costa
 Carolina Condeça
 Dina Alexandra Marques Miragaia
 Diogo Frutuoso
 Fernando Andrade Silva
 Filipa Margarida da Silva Murta
 Filipe Silva Fernandes
 Inês Ferreira e Matilde Ferreira
 Inês Oliveira Dias
 Inês Sá Costa Lacerda Neves
 Liliana Filipa Alves Martins
 Luísa Pinheiro
 Mónica Silva
 Paola dos Ramos Rivas
 Pedro Mota Veiga
 Pedro Torrão Pinheiro
 Rodrigo Celestino (Grupo Erasmus +)
 Rodrigo Diogenes
 Sara dos Santos Felgueiras
 Sara Machás Perez
 Vasco Justo

A adesão aos três prémios Ano Europeu da Juventude: *Criarte*, *Europa para Ti* e *Investigação Juventude* (lançados em agosto de 2022) superou as expectativas. Estes Prémios contaram com o envolvimento de muitos jovens, professores, associações de jovens e jovens investigadores, num total de 299 candidaturas.

O Prémio Investigação sobre a Juventude AEJ 2022, dirigido a cidadãos com idade até aos 30 anos (de qualquer nacionalidade), pretendeu incentivar a investigação, a reflexão, a divulgação e a publicação de artigos científicos no âmbito dos temas associadas à Juventude.

O 1.º classificado recebe 3 000€, o 2.º classificado: 1 750€ e o 3.º classificado, 1 250€. Foram apresentadas ao Prémio Investigação sobre a Juventude 33 candidaturas.

O Prémio Criarte AEJ 2022, para jovens entre os 12 e os 25 anos, de âmbito regional, visou promover e estimular a criação literária ou artística alusiva ao Ano Europeu da Juventude premiando os trabalhos mais criativos e inovadores com 400€ e um voucher para as Pousadas da Juventude. Concorreram ao *Prémio Criarte* 207 jovens.

O Prémio Europa para TI, dirigido a associações de jovens, pretendeu premiar as associações que se destacaram pelas atividades desenvolvidas no âmbito do Ano Europeu da Juventude.

Cada vencedor de âmbito regional recebe um prémio de 2 000€ e o vencedor nacional recebe 2 400€.

Concorreram ao *Prémio Europa para Ti* 59 Associações de Jovens.

▶ ASSISTA À ENTREGA DOS PRÉMIOS AEJ



CONSULTE OS RESTANTES PRÉMIOS

Vencedores/as regionais dos Prémios "Criarte AEJ 2022" e "Europa para ti AEJ 2022" [AQUI](#)

Vencedores/as dos Prémios "Investigação sobre a Juventude AEJ 2022" [AQUI](#)

Projeto "Jobs Airport" da Associação Lifeshaker ganha prémio nacional "Europa para Ti AEJ 2022" [AQUI](#)

#ROTEIRO



RADIOGRAFIA AOS MOVIMENTOS ASSOCIATIVOS DESPORTIVOS E JUVENIS

O SECRETÁRIO DE ESTADO DA JUVENTUDE E DO DESPORTO, JOÃO PAULO CORREIA, ACOMPANHADO PELA VICE-PRESIDENTE DO IPDJ, SELENE MARTINHO, REALIZOU UM ROTEIRO PELAS CINCO REGIÕES DE PORTUGAL CONTINENTAL DE FORMA A FICAR COM A MELHOR “RADIOGRAFIA” DO TECIDO ASSOCIATIVO, QUER DESPORTIVO QUER JUVENIL, INCLUINDO OUTRAS ORGANIZAÇÕES RELEVANTES À ÁREA QUE TUTELA.

Depois de viagens pelo Norte, Centro, Alentejo e Algarve, João Paulo Correia encerrou o périplo na região de Lisboa e Vale do Tejo, numa série de visitas que decorreram no mês de janeiro.

“O objetivo é ter uma agenda de proximidade, conhecer de perto as associações desportivas e de juventude, que tenham um trabalho local de parceria com a comunidade e o território e conhecer também

a avaliação que fazem do apoio que recebem do IPDJ. Esta recolha de informação é importante para qualquer decisor político”, comentou João Paulo aquando da visita à Pousada da Juventude da Praia da Areia Branca, na Lourinhã.

O roteiro contou com 16 visitas a entidades da região de Lisboa e Vale do Tejo, passando pelos concelhos de Abrantes, Almada, Lourinhã, Moita, Peniche, Santarém, Seixal,

Sesimbra, Setúbal, Sintra, Tomar, Torres Vedras e Vila Nova da Barquinha, com um itinerário que iniciou no dia 9, pelo distrito de Setúbal, e terminou no dia 12, na sub-região do Oeste.

Do contacto com o movimento associativo juvenil, o SEJD teve a possibilidade de visitar algumas associações inscritas no Registo Nacional do Associativismo Jovem (RNAJ), em concreto a associação



Lifeshaker, a Rato – Associação para a Divulgação Cultural e Científica, do distrito de Setúbal, e o Sport Club Operário de Cem Soldos, do distrito de Santarém. Todas apoiadas pelo IPDJ, designadamente através de programas específicos na área do associativismo jovem e do voluntariado jovem.

Na visita à Lifeshaker, João Paulo Correia recebeu, dos jovens Tomás Sena e Cátia Godoroja, o documento com as conclusões/recomendações do Bootcamp IV

#direitoaterdireitos – Associativismo Jovem pela Democracia, relativas à participação democrática das pessoas jovens.

Da colaboração com as autarquias da região, foi ainda realizada uma visita ao município de Peniche, o qual desenvolveu um projeto de voluntariado jovem no âmbito do Programa de Voluntariado Jovem para a Natureza e Florestas.

Na área do desporto, houve contacto com a realidade do tecido associativo de base local da região e foram ouvidos os seus



dirigentes desportivos, tendo sido visitados vários clubes desportivos, uns só de uma modalidade, outros multidesportivos, clubes só com uma ou várias tipologias de instalações desportivas. Das instalações visitadas, algumas contaram com o apoio financeiro no âmbito do Programa de Reabilitação de Instalações Desportivas (PRID). Foi ainda visitado o Centro de Alto Rendimento de Surf de Peniche e foi ainda entregue a Medalha de Bons Serviços Desportivos ao União Futebol Clube Moitense.



#ENCONTRONACIONALDAJUVENTUDE

“AQUI, OS JOVENS DECIDEM O FUTURO”

MOTE DA 17.^a EDIÇÃO DO
ENCONTRO NACIONAL DE JUVENTUDE



MAIS DE 800 JOVENS DE TODO O PAÍS PASSARAM PELA 17.^a EDIÇÃO DO ENCONTRO NACIONAL DE JUVENTUDE (ENJ), QUE ACONTECEU NOS DIAS 24, 25 E 26 DE FEVEREIRO, NO MULTIUSOS DE GUIMARÃES. SOB O MOTE “AQUI, OS JOVENS DECIDEM O FUTURO!”, O ENJ VEIO PROPORCIONAR UMA PLATAFORMA AOS JOVENS PORTUGUESES PARA PROPOREM SOLUÇÕES PARA OS SEUS PROBLEMAS, EM TEMAS QUE AFETAM TANTO O SEU PRESENTE COMO O SEU FUTURO.

Este Encontro, organizado pelo Conselho Nacional de Juventude (CNJ), marca o regresso após um intervalo de quatro anos e a adesão foi a maior desde a edição de 1995. Foi um evento completamente gratuito, tendo sido assegurado alojamento e alimentação a todos os participantes que se inscreveram até dia 10 de fevereiro de 2023.

A sessão de abertura foi marcada pelos discursos de Domingos Bragança, presidente da Câmara Municipal de Guimarães, e do presidente da Assembleia da República, Augusto Santos Silva, que destacou a importância dos jovens na revolução do 25 de abril, dando como exemplo Salgueiro Maia,

que tinha apenas 30 anos; pela intervenção de Ana Catarina Mendes, Ministra Adjunta e dos Assuntos Parlamentares, que falou sobre a importância da participação dos jovens na soluções de problemas sociais.

O presidente do CNJ, Rui Oliveira, reforçou a ideia de que eventos como este “devem ser feitos de jovens para os jovens”, demarcando a ausência de formalidades como uma mais valia no formato.

Durante a sexta (24) e o sábado (25), tomaram lugar os debates entre os jovens e através da troca de experiências individuais, as vozes da juventude portuguesa foram ouvidas em intervenções sobre a educação, a igualdade, o ambiente, o trabalho, a ha-

#ENCONTRONACIONALDAJUVENTUDE

bitação e a saúde. No domingo (26) foram apresentadas as conclusões de cada tema a todos os participantes.

Na educação, os porta-vozes do grupo propuseram o acesso universal ao Ensino Superior, falando ainda da necessidade de reforço ao financiamento da escola pública através da requalificação de edifícios escolares. Passando pela igualdade, os grupos mencionaram como propostas a educação sexual e o investimento no Serviço Nacional de Saúde para "apoio e reinserção das vítimas de violência em relação para que se possam emancipar e sair dos ciclos de violência".

Da discussão sobre o ambiente, surgiram propostas para o reforço das alternativas sustentáveis de transportes públicos e para uma maior coesão territorial. Na voz dos representantes do grupo que discutiu o trabalho, "é necessária uma política que se comprometa a combater a precariedade". Propuseram o aumento do salário mínimo nacional e o aumento do salário médio e a revogação da caducidade da contratação



coletiva. Na habitação, o grupo de trabalho apontou o elevado custo do mercado habitacional e sobre a saúde, foi debatido tanto o "difícil acesso a determinadas especialidades no Serviço Nacional de Saúde", nomeadamente as que afetam a saúde mental, saúde oral e saúde sexual como a

"valorização das carreiras de todos os profissionais de saúde".

O domingo marcou também o encerramento do Ano Europeu da Juventude, com a entrega dos prémios "Criarte" por parte do Instituto Português do Desporto e da Juventude, com a apresentação da. mais e melhor investigação "Conhecimento sobre a Juventude: o que nos diz a investigação", e de um painel temático da cerimónia.

O programa deste Encontro Nacional de Juventude foi construído em parceria com a Câmara Municipal de Guimarães, com o Instituto Português do Desporto e da Juventude, com a CP - Comboios de Portugal e com a Tempo Livre - Guimarães e conta com o Alto Patrocínio da Presidência da República.

Além do programa, esta edição proporcionou também atividades lúdicas, bancas das organizações-membro, intitulada Feira de Oportunidades, a presença de várias associações juvenis de todo o país e de várias personalidades do governo, festas e debates.



▶ ASSISTA AO VÍDEO AQUI



#CAMPODETRABALHOSINTERNACIONAIS

ESTÃO DE VOLTA OS CAMPOS DE TRABALHO INTERNACIONAIS



#CAMPODETRABALHOSINTERNACIONAIS

Depois de um período de várias restrições à circulação de pessoas que quase obrigou à reinvenção do programa, os Campos de Trabalhos Internacionais (CTI) regressam à tão desejada normalidade, embora o ano de 2022 já tenha registado um excedente de procura em relação à oferta. Para 2023 estão previstos cerca de 21 campos para 345 voluntários portugueses e estrangeiros, entre os 18 e os 30 anos. O prazo de inscrição é de 10 dias úteis antes do início de cada campo, sujeito sempre às vagas disponíveis.

Os CTI em Portugal costumam receber muitos voluntários asiáticos e 2022 ainda foi atípico nesse aspeto. No entanto, jovens vindos do México, da Turquia ou da Sérvia

já conseguiram participar. Por outro lado, a guerra na Ucrânia, no início do ano, também teve uma influência muito negativa na participação de voluntários nos campos. O Programa costumava acolher muito voluntários quer da Ucrânia quer da Rússia, cuja participação, este ano, foi quase nula.

Ainda assim, entre muitas inscrições canceladas, substituídas e validadas, houve participação de jovens estrangeiros provenientes maioritariamente da Europa, de países como a Itália, a Espanha, a França, a Alemanha, República Checa, Turquia e também do México.

Em 2022 não foi definida nenhuma área prioritária nos projetos, sendo que a dominante da maioria das candidaturas foi o

ambiente, mas também nas áreas da arqueologia, restauro do património histórico-cultural e sociocomunitária. Conseguiu-se garantir a diversidade das organizações envolvidas, apoiar projetos de qualidade e abranger todas as regiões de Portugal.

O IPDJ, no ano passado, recebeu 33 propostas de Campos de Trabalho Internacionais, das quais aprovou 25, apoiando financeiramente a realização de 21 atividades, com 340 vagas disponíveis para 460 inscrições recebidas. A taxa de execução do programa foi de 100% e a de participação foi de 98%, sendo que apenas sete vagas, das 340, não foram preenchidas.

Um sucesso que se pretende ver repetido este ano.



O QUE SÃO OS CTI?

Os Campos de Trabalho Internacionais (CTI), implementados por organizações sem fins lucrativos, oferecem aos jovens de diferentes países, a oportunidade de voluntariado em projetos de curto prazo em diferentes países do mundo. Estes projetos têm como objetivo promover o intercâmbio cultural, a cooperação internacional e a solidariedade entre os participantes, além de contribuir para o desenvolvimento social, cultural e ambiental das comunidades locais em áreas como o meio ambiente, educação, saúde, cultura e outras. O trabalho em equipa é supervisionado por coordenadores experientes e dá a oportunidade aos participantes para desenvolverem novas competências, aprender ou aperfeiçoar outros idiomas e adquirir uma compreensão mais ampla do mundo.



▶ PARA SABER
COMO
PARTICIPAR,
CLIQUE AQUI

#JAMOR

UMA EQUIPA DE RESISTENTES NO JAMOR

"OLHA ESSES PÉS!". A VOZ ROUCA DE JOÃO VILAÇA MARCA O RITMO E AS INDICAÇÕES TÉCNICAS FOGEM DO ALCANCE DOS MENOS VERSADOS SOBRE UM DESPORTO QUE ASSOCIAMOS APENAS À FORÇA BRAÇAL.

São detalhes trabalhados no Clube Millennium BCP de canoagem, que reúne um grupo de 15 a 20 jovens e crianças em ritmo pré-competitivo, com três treinos semanais na Pista de Atividades Náuticas do Centro Desportivo Nacional do Jamor.

Para a maioria, atingir o estatuto de atleta de alta competição é o objetivo. "Fernando Pimenta é o meu ídolo, gostava de ganhar tanto quanto ele tem ganhado", diz Guilherme, 17 anos, um dos mais velhos da equipa. Yann, dois anos mais novo, mas mais experiente, tem outra referência: José Ramalho, vice-campeão nos recentes mundiais de maratonas. "É a variante que quero seguir", afirma, orgulhoso de já ter privado com as gran-

des referências da modalidade durante os campeonatos nacionais. "Eu não quero ser profissional, mas gosto desde desporto. O que interessa é que me sinto bem. A canoagem faz-me feliz", contrapõe Tomás, de 14 anos, um dos extrovertidos da equipa.

"É uma modalidade que exige resiliência e isso vê-se a partir do inverno. No momento das inscrições surgem muitas dezenas, mas quando começa o mau tempo acontecem as desistências. É como as tartarugas, só poucas resistem", explica o responsável máximo do clube e treinador, sorrindo.

João Vilaça vai mais longe: "Falta cultura desportiva em Portugal. Como a maior parte dos treinos é feita à noite e este é

um desporto ao ar livre, os pais começam logo a perguntar se o treino é cancelado se estiver a chover. Obviamente digo que o treino se mantém. Temos sucesso nos estrangeiros porque eles têm uma mentalidade diferente."

Quem "resiste ao inverno aguenta a época toda". Ruben, 12 anos, é um dos não desistentes. Natural da Cidade do Cabo, na África do Sul, quer "viver para sempre em Portugal". Recorda o mar agitado da terra natal que tanto inspirou a literatura dos Descobrimientos, o mesmo onde o pai praticou canoagem, a inspiração de uma criança que ainda só fala inglês, mas comunica com os colegas na linguagem universal do desporto.

"Este é um espaço ótimo para os miúdos



#JAMOR

de pré-competição. Muitos saem daqui para outro patamar. O perímetro da Pista de Atividades Náuticas é de 750 metros e temos uma reta de 300 metros, ideal para treinar as técnicas iniciais", explica Vilaça.

Beatriz, de 11 anos, é a mais nova do grupo e tem apenas alguns dias de treino. Mas as dificuldades de iniciação não a demovem. Corre a um ritmo inferior dos mais velhos nas duas voltas de corrida de aquecimento, mas está pronta para descer à zona de embarque; vira-se uma e outra vez na canoa, mas equilibra-se de novo e rema com toda a convicção. A

superação é o espírito desta modalidade, cuja época desportiva decorre no ano civil, entre janeiro e dezembro.

O *Clube Millennium BCP* também recebe quem quiser experimentar a canoagem ao abrigo do programa Desporto para Todos do Instituto Português do Desporto e Juventude. "Temos sempre equipamento. Até mesmo uma pessoa de 40 ou 50 anos pode vir, desde que tenhamos um caiaque adequado", descreve João Vilaça, lembrando as alterações necessárias a fazer quando se trata de pessoas com necessidades especiais: "Quando assim sucede, colocamos um

monitor apenas com essa pessoa e não pode, obviamente, acompanhar um grupo de quatro ou cinco pessoas. É tudo uma questão de organizar as coisas."

O clube tem mais dois polos, um no Seixal e outro na marina de Oeiras, onde são administrados cursos de canoagem de mar e surf ski e em que se preparam as competições para os mais velhos e experientes a solo ou em equipas de K2 ou K4. E também onde os agregados tendem a ser mais heterogéneos. "Temos uma senhora americana de 70 anos connosco neste momento. Nunca falha um treino."



O CLUBE MILLENNIUM BCP TAMBÉM RECEBE QUEM QUISER EXPERIMENTAR A CANOAGEM AO ABRIGO DO PROJETO DESPORTO PARA TODOS DO INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE (IPDJ).

#CLUBETOP

O CLUBE TOP CONTINUA A ALAVANCAR O DIRIGISMO DESPORTIVO!



O PROGRAMA CLUBE TOP LANÇOU, NO MÊS DE FEVEREIRO, UM INQUÉRITO NACIONAL DE NECESSIDADES DE FORMAÇÃO DOS DIRIGENTES DESPORTIVOS. FORAM ASSINADOS MAIS 16 MEMORANDOS DE ENTENDIMENTO COM MUNICÍPIOS E INSTITUIÇÕES DO ENSINO SUPERIOR PARA A PROMOÇÃO DE AÇÕES DE FORMAÇÃO DE CAPACITAÇÃO DOS DIRIGENTES DESPORTIVOS E DIVULGAÇÃO DE OUTRAS MEDIDAS DO PROGRAMA. NOS MESES REGISTOU-SE MAIS 4 AÇÕES DE FORMAÇÃO CLUBE TOP.

Fig. 1 - Divulgação do Inquérito de Necessidades de Formação dos Dirigentes Desportivos

INQUÉRITO DE NECESSIDADES DE FORMAÇÃO DOS DIRIGENTES DESPORTIVOS

O IPDJ, no âmbito do Programa CLUBE TOP, realizou um inquérito nacional com o objetivo de fazer um levantamento das necessidades de formação dos dirigentes desportivos e dos recursos humanos envolvidos nas áreas de gestão e administração dos clubes.

Esta consulta teve o objetivo de obter uma melhor caracterização das necessi-

dades de formação dos dirigentes e, desta forma, continuar a enriquecer e adequar o Catálogo de Formação do CLUBE TOP.

IPDJ ASSINA MAIS 16 MEMORANDOS DE ENTENDIMENTO PARA DINAMIZAÇÃO DO PROGRAMA CLUBE TOP

O IPDJ assinou mais 16 memorandos de entendimento com os municípios de Cantanhede, Leiria, Loures, Marinha Grande, Matosinhos, Ourém, Ponte de Lima, Porto de Mós, Torres Vedras, Sar-

doal, Tavira, Lourinhã, Montemor-o-Novo, Setúbal e Lousada e com o Instituto Politécnico de Leiria. Estes momentos marcaram a vontade destes parceiros estratégicos do CLUBE TOP em desenvolver ações para a implementação e divulgação deste programa de capacitação de clubes desportivos junto dos seus destinatários. Teremos oportunidade de anunciar, muito brevemente, a assinatura de mais parcerias com outros municípios que se irão juntar ao programa CLUBE TOP.

TEREMOS OPORTUNIDADE DE ANUNCIAR, MUITO BREVEMENTE, A ASSINATURA DE MAIS PARCERIAS COM OUTROS MUNICÍPIOS QUE SE IRÃO JUNTAR AO PROGRAMA CLUBE TOP.

AÇÕES DE FORMAÇÃO CLUBE TOP

No seguimento dos memorandos de entendimento assinados com o Município do Barreiro, de Lousada e com a empresa municipal Ágora - Cultura e Desporto do Município do Porto realizaram-se, no mês de janeiro, duas ações de formação: dia 20 em Lousada (ver figura 2 e 3 abaixo) com o tema "Do angariar ao reter" e no dia 24 no Barreiro com o tema "O IVA num clube desportivo" (ver figura 4). No mês de fevereiro decorreram outras duas ações de formação: dia 22 também no Barreiro com o tema "O IRC num Clube Desportivo" e no dia 23 no Porto com o tema "Planeamento de eventos desportivos".



Fig. 2 - Ação de Formação - "Do angariar ao reter" com o formador Luís Rodrigues | Município de Lousada



Fig. 3 - Ação de Formação - "Do angariar ao reter" com o formador Luís Rodrigues | Município de Lousada

CONHEÇA A AGENDA DE FORMAÇÕES CLUBE TOP

Mais informações:
clubetop@ipdj.pt
+351 21 054 19 90
<http://clubetop.ipdj.gov.pt>



#Junte-se ao CLUBE TOP!



Fig. 4 - Ação de Formação - "O IVA num clube desportivo" com o formador José Araújo | Município do Barreiro

#INTERNETSEGURA



20.^a EDIÇÃO DO DIA DA INTERNET MAIS SEGURA

AS COMEMORAÇÕES OFICIAIS DECORRERAM EM PONTA DELGADA, SOB O LEMA "JUNTOS POR UMA INTERNET MELHOR" E COM O SEMINÁRIO "METAVERSO VS REALIDADE".

No dia 7 de fevereiro, celebrou-se a 20.^a edição do Dia da Internet Mais Segura (SID). O Consórcio do Centro Internet Segura, que o IPDJ integra, dinamizou o evento comemorativo, que se realizou na Aula Magna da Universidade dos Açores, em Ponta

Delgada, e teve a colaboração, entre outras entidades regionais, dos parceiros do IPDJ: Direção Regional de Juventude dos Açores e Direção Regional do Desporto dos Açores.

Com o avanço tecnológico, a linha entre o real e o virtual é ténue. Num mundo cada vez mais digital, o desenvolvimento do metaverso, uma realidade virtual através da qual as pessoas podem interagir e realizar atividades online, pode vir a ter um impacto profundo a nível tecnológico, económico e social, sobretudo junto das camadas mais jovens. O ponto de partida para o evento, a que o Consórcio Centro Internet Segura dedicou a edição deste ano. O programa contou com três momentos:

- Seminário Internet Segura: **Meta-verso vs Realidade**
- Workshops com o objetivo de

sensibilizar os estudantes para uma utilização mais saudável, segura e consciente da Internet

- Peça de teatro **ID a tua Marca na Net**, com sessões para a comunidade educativa e para o público em geral.

Dos convidados, destacamos também a participação do ministro da Educação, João Costa, de Mário Campolargo, secretário de Estado da Digitalização e da Modernização Administrativa e do Presidente do Governo Regional dos Açores, José Manuel Bolieiro.

O Seminário teve formato híbrido. Contou com a presença de dezenas de convidados e participantes, sobretudo de escolas, associações juvenis e representantes de entidades que trabalham nesta área. Destacamos a participação e de-

#INTERNETSEGURA



bate por especialistas em diversas áreas, desde cientistas sociais, representantes do universo tecnológico, e também especialistas nas áreas da fisiologia, da psicologia e do gaming.

Estes foram os temas em debate: *Da pós-verdade à pós-realidade: riscos e desafios no metaverso; Metaverso, uma nova vaga tecnológica; Novas tecnologias sociais. E agora?*

Destaque para os convidados do IPDJ, que participaram, respetivamente, nos seguintes painéis do seminário:

Samuel Pacheco (aka Samy) – Grow uP Gaming, **Metaverso, uma nova vaga tecnológica**

Rodrigo Martins e Hugo Pereira – Fisiologistas, **Novas tecnologias sociais. E agora?** Durante a tarde, o espaço animado pelo IPDJ contou com a presença de jovens *influencers* dos Açores – nomeadamente do gamer Samy, e das jovens estrelas regionais de desporto Raúl Anselmo, atleta de natação, e Leonor Januário, atleta de ginástica aeróbica - que participaram num *world café* dinamizado pela jovem comunicadora açoriana, Carlota Dâmaso, com a presença de dezenas de jovens de escolas secundárias da zona de Ponta Delgada, onde explicaram como usam a Internet com segurança e como conciliam as suas carreiras e a sua vida real com a sua vida digital.

O IPDJ agradece a participação de todos e todas, sem esquecer o papel essencial de

jovens voluntários/as da Associação Académica da Universidade dos Açores, que connosco colaboraram na animação do evento e contribuíram para o seu sucesso. As comemorações estenderam-se a todo o mês de fevereiro, mês da Internet Mais Segura. Para tal, convidámos também jovens gamers e atletas de alto rendimento, treinadores e ex desportistas a testemunharem nas nossas redes sociais como vivem e conciliam a sua vida profissional e digital, e como a Internet pode também potenciar o treino e a performance desportiva.

O mês culminou com o lançamento em Portugal, pelo IPDJ, da versão portuque-

sa da publicação **«Os Jovens num mundo digitalizado»**, volume 4 da série **Perspetivas Sobre a Juventude**, da Parceria Comissão Europeia/Conselho da Europa no Domínio da Juventude, que teve lugar no contexto do Evento de Encerramento do *Ano Europeu da Juventude*, coorganizado pelo IPDJ e pelo CNJ, a 26 de fevereiro, em Guimarães. Esta publicação constitui um recurso útil para ajudar técnicos de juventude, professores, responsáveis políticos e jovens líderes a aprofundar as questões da cidadania e da participação juvenil no mundo digitalizado.

#SID2023 #InternetSegura



#PNED

ARRANCOU A II EXPOSIÇÃO “MOVE-TE POR VALORES” SOB A OLHAR DE EÇA DE QUEIRÓS

A Escola Secundária Eça de Queirós, em Lisboa, Embaixadora do Parlamento Europeu, serviu de casa de partida para a segunda edição da exposição “Move-te Por Valores”.

Esta iniciativa do IPDJ, através do Plano Nacional de Ética no Desporto (PNED), tem como objetivo divulgar e promover a ética no desporto através de testemunhos e histórias vivenciadas por atletas e individualidades nacionais e internacionais, bem como abordar temas que visam sensibilizar para a importância dos valores da ética no desporto como o fair play, o respeito, a tolerância, a en-

treajuda, a disciplina, a compreensão entre outros.

Estas histórias, contadas na primeira pessoa, cheias de significado valorativo e que fascinaram o mundo, não apenas pelo que os seus protagonistas conseguiram atingir no plano técnico, mas por se terem afirmado como pessoas verdadeiramente ímpares, excepcionais, ao vivenciarem histórias exemplares de carácter, integridade e desportivismo. A exposição inclui nomes nacionais como Rosa Mota, Paulo Gonçalves, Duarte Gomes e Tarantini e internacionais como Nelson Mandela, Jesse Owens, Miroslav Klose e do Borussia Dortmund.

A cerimónia de lançamento decorreu no passado dia 24 de janeiro e reuniu figuras como os embaixadores PNED Duarte Gomes, ex-árbitro internacional de futebol, e Carlos Neto, ou o antigo deputado europeu José Ribeiro e Castro e Isabel Baltazar, coordenadora nacional do European Parliament Ambassador School Programme (EPAS) e ainda do testemunho escrito do bisneto do escritor Eça de Queirós.

Este projeto da exposição teve a sua primeira edição em 2017 e já envolveu mais de uma centena de estabelecimentos de ensino.



IPDJ LANÇA OBRA SELETA DE MANUEL SÉRGIO

DECORREU NO DIA 8 DE FEVEREIRO,
NO CENTRO DE JUVENTUDE DE
LISBOA, A APRESENTAÇÃO DA OBRA
SELETA DO PROFESSOR MANUEL
SÉRGIO.

Tratou-se de um marco no panorama literário desportivo. O autor, conhecido como o “filósofo do futebol”, criou um método de reflexão sobre o desporto com uma rutura epistemológica, tendo por base a sua teoria da motricidade humana.

Um pensamento que se revelou original que marcou e continua a marcar toda a reflexão sobre o desporto. Esta obra recolhe os principais textos que Manuel Sérgio produziu ao longo dos últimos 50 anos. São textos selecionados através das mais de 40 obras publicadas, textos publicados em jornais e eventos académicos. Além desta seleção, a obra faz uma análise



crítica, a cargo de um conjunto de peritos coordenados por José Eduardo Franco, que assume também a direção desta publicação. Serão publicados quatro volumes, com coordenação de Gustavo Pires; Gonçalo M. Tavares; Miguel Real e

Luísa Paolinelli. Esta última, a coordenar o volume dedicado à poesia do autor, uma faceta desconhecida do grande público.

Não perca o texto da autoria do Professor Manuel Sérgio sobre o caminho que percorreu na sua obra literária.

BREVES PALAVRAS DE GRATIDÃO

Mais depressa? Mais alto? Mais forte? Sem dúvida! Mas quem chega primeiro nem sempre é o que mais corre, mas quem sabe o caminho. Como justificar, a mim e aos outros, a minha “vontade de performance”, se não tenho o sentido da vida, se não sei o sentido do Desporto? Para mim, o sentido da vida é a transcendência (ou superação) e o Desporto aponta-nos, sem rodeios, esse caminho da transcendência. Não um caminho do “super-homem” de Nietzsche, mas um caminho que, sem hesitações, nos diz: há sempre um “mais além”, no fim de todos os caminhos.

Isto, o que eu tenho procurado escrever, ao longo de toda a minha obra literária. Se encontrei o sentido dos sentidos? Se o tivesse encontrado, não teria escrito o que já escrevi. Mas julgo ter encontrado o caminho. Precisamente agora, no termo da jornada, com 90 anos de idade. Entendo, porque as vivi

(só se sabe aquilo que se vive) as palavras de Hegel: “A ave de Minerva só levanta voo, ao entardecer”. E também, mais próximas de nós, as palavras de Ortega y Gasset: “El hombre no es res cogitans, sino res dramática”. De facto, este caminho só se alcança, no fim de muito sofrer e viver e amar...

Resta-me, por isso, agradecer às fontes dispensadoras de sentido, ou seja, aos que me estimam e aos que me detestam. Sem uns e outros, não teria encontrado o caminho. No entanto, aqui e agora, cumpre-me o dever de sentir-me agradecido aos indulgentes amigos e colegas que vêm compreendendo e até acompanhado a minha luta (sem ódio, nem inveja, nem ressentimentos de nenhuma espécie) por um Humanismo Integral (servindo-me de palavras do velho Jacques Maritain) onde é tão lamentável uma cultura sem desporto como um desporto sem cultura.

Mas distingo, nos meus agradecimentos, os Drs. Ana Catarina Mendes, João Paulo Rebelo e João Paulo Correia e Vítor Pataco, Nuno Laurentino e José Lima. A minha Obra Seleta não teria merecido o estudo de um grupo de doutores das Universidades de Lisboa e de Coimbra, liderado pelo Prof. Doutor José Eduardo Franco, um dos grandes hermeneutas da cultura, em língua portuguesa, sem o seu apoio (e não só num discurso de “pompa e circunstância”) e sem a sua benevolente simpatia... que não sei como agradecer! Só que, segundo se diz: a verdadeira eloquência da gratidão é o silêncio...

Para todos, governantes, presidente e técnicos superiores do IPDJ, um abraço (se me permitem) sobre o coração. Mas... o coração de um velho? Sim! O coração morre, mas não adoce!

Manuel Sérgio

#IGUALDADEGÉNERO



15 PROPOSTAS DE AÇÃO NO RELATÓRIO FINAL DO GRUPO DE TRABALHO PARA AS POLÍTICAS PÚBLICAS EM MATÉRIA DE IGUALDADE NO DESPORTO

O relatório final do Grupo de Trabalho para as Políticas Públicas em Matéria de Igualdade no Desporto foi apresentado no passado dia 7 de fevereiro, na Alfândega do Porto.

A criação deste Grupo de Trabalho surgiu do Despacho Conjunto n.º 9549/20288 com a missão de apresentar contributos e recomendações para as referidas políticas públicas. Com a recolha de contributos dos elementos pertencentes ao Conselho Nacional do Desporto e diversas reuniões do grupo, tendo em conta os números revelados pelo Eurobarómetro sobre o desporto e exercício físico de 2022, foram identificadas três áreas temáticas de intervenção – liderança, participação e integração –, com propostas concretas de ação.

Os contributos e recomendações visam a inclusão social, a Integração, a promoção da saúde e uma cidadania ativa. Tudo pelo facto de o desporto ser um elemento privilegiado para a promoção da igualdade de género.

O Instituto Português do Desporto e Juventude é uma das entidades que compõem o Grupo de Trabalho, a par dos Comitês Olímpico e Paralímpico, das Secretarias de Estado da Juventude e do Desporto e da Igualdade e Migrações, da Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género, da Confederação do Desporto de Portugal e da Federação Portuguesa de Futebol.

Pode consultar a versão integral do relatório, com as 15 proposta de ação e o respetivo cronograma de implementação aqui.

A cerimónia de apresentação foi encerrada com uma declaração da ministra Adjunta e dos Assuntos Parlamentares, Ana Catarina Mendes, que saudou os resultados do relatório e sublinhou: "A igualdade só se cumpre quando houver homens e mulheres e defender essa mesma igualdade. A minha visão de sociedade continua a ser muito otimista e por isso a relevância deste documento. Este é o primeiro marco histórico no país

para a igualdade de género no desporto. Todos nós temos um papel para cumprir aqui. Há um longo caminho a percorrer, já que nas 10 maiores federações desportivas com financiamento público nenhuma delas tem uma mulher a presidir. Nas 60 federações desportivas em Portugal, apenas três têm mulheres como presidente. Das recomendações, destaco quatro: licença de maternidade; conciliar a vida familiar com a profissional; encontrar mecanismos para se trazer mais mulheres ao dirigismo; campanha nacional "Tu Podes Ser Presidente do Teu Clube". Isto para concluir que todas e todos têm o seu lugar no Desporto."

PARA CONSULTAR A VERSÃO INTEGRAL DO RELATÓRIO FINAL ACEDA AQUI:



#DESPORTO+ACESSÍVEL

BIRD VENCE PRIMEIRA EDIÇÃO DO PRÉMIO DESPORTO + ACESSÍVEL



O PROJETO BIRD (BASE INTEGRADA DE RECURSOS PARA O DESPORTO) DA ASSOCIAÇÃO DE PARALISIA CEREBRAL DE ALMADA SEIXAL (APCAS) FOI O VENCEDOR DA PRIMEIRA EDIÇÃO DO PRÉMIO DESPORTO + ACESSÍVEL. NUMA ORGANIZAÇÃO CONJUNTA ENTRE O IPDJ E O INSTITUTO NACIONAL PARA A REABILITAÇÃO (INR), O PRÉMIO FOI CRIADO PARA DIVULGAR PROJETOS QUE PROMOVAM O DESENVOLVIMENTO DO DESPORTO E DA ATIVIDADE FÍSICA PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA, COM VISTA À SUA INCLUSÃO SOCIAL.

A cerimónia, que conta ainda com mais quatro projetos premiados com menções honrosas, decorreu no passado dia 23 de fevereiro, no auditório do Instituto da Segurança Social e contou com a presença da secretária de Estado para a Inclusão da Pessoa com Deficiência, Ana Sofia Antunes, e do secretário de Estado da Juventude e do Desporto, João Paulo Correia.

José Patrício, presidente da APCAS, admitiu: "Este reconhecimento é um momento muito especial para nós. O BIRD é uma forma de estar muito própria, despreziosa,

humilde, inovadora e muito ousada. É a arte de inquietar as pessoas com deficiência e as suas famílias. Todos os dias remamos contra uma tendência vertiginosa de queda do número de pessoas com deficiência que pratica desporto ou atividade física. Este triste fenómeno é um marco que temos de ultrapassar".

O mesmo dirigente reconheceu ainda o papel do IPDJ no desenvolvimento da atividade da sua Associação. "Nunca duvidou do potencial do nosso trabalho. O IPDJ é uma estrutura de topo que viu desde o início o que muitos ainda não vêem.

Agradeço a crença na nossa atividade, o estímulo ao nosso crescimento. Os resultados obtidos e os seus impactos também são vossos. Promotores de pontes e redes, conseguiram majorar o nosso trabalho", rematou.

Do programa constou também a conferência da Professora Leonor Moniz Pereira subordinada ao tema: Desporto Adaptado, Desafios Nacionais e Internacionais, da qual ficou a frase: "Inclusão não significa tratar todos de igual modo. Incluir é respeitar a diferença".

A menções honrosas foram entregues à Associação Jorge Pina, à Associação Nacional de Desporto para Desenvolvimento Intelectual (ANDDI), à Associação para a Recuperação de Cidadãos Inadaptados da Lousã (ARCIL) e à Escola Superior de Educação e Ciências Sociais – Instituto Politécnico de Leiria.

No final, o encerramento coube à secretária de Estado para a Inclusão. "Foi um prémio organizado em tempo recorde, abrimos candidaturas e ficámos seriamente impressionados com a elevada participação, o que na nossa interpretação era algo que fazia falta. É um tema que interessa e gera mobilização. Recebemos 97 candidaturas de praticamente todos os distritos do país, o que superou largamente nas nossas expectativas iniciais. O prémio reconhece o trabalho de longos anos da APCAS na promoção do desporto e atividade física por pessoas com deficiência. Para segunda edição em 2023, contamos ter tudo preparado no espaço de dois meses e podermos antecipar a abertura de candidaturas. Parabéns aos vencedores, mas acima de tudo a todos os participantes e que continuam a desenvolver os seus projetos e a trabalhar connosco nesta nossa missão".

#SUAVA

IMPACTO DOS PRIMEIROS KITS DE BICICLETAS DO PROJETO “DESPORTO ESCOLAR SOBRE RODAS”

O SECRETÁRIO DE ESTADO DA JUVENTUDE E DO DESPORTO, JOÃO PAULO CORREIA, E O SECRETÁRIO DE ESTADO DA EDUCAÇÃO, ANTÓNIO LEITE, PROMOVERAM UMA AÇÃO DE ACOMPANHAMENTO AO PROJETO «DESPORTO ESCOLAR SOBRE RODAS», NO DIA 14 DE FEVEREIRO, NA ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA FREI GONÇALO DE AZEVEDO, SÃO DOMINGOS DE RANA, CASCAIS.

A Escola Básica e Secundária Frei Gonçalo de Azevedo foi o primeiro estabelecimento de ensino a receber os kits de bicicletas, a 30 de setembro de 2022, pelo que quatro meses após o início pôde ser avaliado o impacto que o programa está a ter na comunidade educativa. Foi realizada uma visita que contemplou atividades pedagógicas de acompanhamento, com treino e aprendizagens em tempo real, bem como uma passagem pela oficina de mecânica.

João Ramos é professor e coordenador

do “Desporto Escolar sobre Rodas” na Escola Frei Gonçalo de Azevedo, líder do grupo-equipa responsável pelo ensino das aptidões básicas para saber andar de bicicleta. À conversa com a DJ, o docente fez referência a um número preocupante, que espera ver contrariado com o empurrão que a entrega dos dois kits significou.

“Apenas 8% dos alunos do 5.º ano, num universo de 130, têm o básico para poder circular de bicicleta na via pública. Desde há quatro anos que este é o número mais baixo que registámos, ainda que possa

encontrar explicação por ser uma franja pós-pandemia. Daí estarmos com medidas que visam concentrar atenções no primeiro ciclo e estimular precisamente essa valência. A entrega destes kits veio permitir-nos incidir especificamente nos mais novos porque até então estávamos a trabalhar com bicicletas de roda 24, o que para alguns pode motivar algum receio por ainda não chegarem com os pés ao chão. Agora já podem atirar-se com mais confiança a este desafio que até o equilíbrio num veículo de duas rodas. Estas novas bicicletas



cas e, por outro lado, estão a ensinar os mais novos a andar de bicicleta. Se os mais novos estão recetivos? Até preferem que assim seja porque já estão fartos de professores”, acrescentou com um sorriso!

Este projeto é impulsionado pelo Instituto Português do Desporto e Juventude, em parceria com a Direção-Geral de Educação e com o apoio do Plano de Recuperação e Resiliência, num investimento de cerca de 2,8 milhões de euros. Cada escola tem vindo a receber cerca de 20 bicicletas e respetivos capacetes desde setembro e, até ao momento, já foram entregues 534 kits de bicicletas a 259 escolas da rede pública, em todo o território continental. Até ao final de 2024, cerca de 17 800 bicicletas e capacetes vão estar disponíveis em 863 estabelecimentos de ensino com o 2.º ciclo de ensino básico.

O investimento no Desporto Escolar

prossegue, uma vez que já se encontra aberto o concurso público internacional para aquisição de bicicletas e capacetes que se destinam a dinamizar o programa “Desporto Escolar Comunidade” (DE Comunidade).

O DE Comunidade visa potenciar a prática de atividade física e da formação desportiva, envolvendo a comunidade educativa alargada e a promoção do exercício para uma cidadania ativa.

Alargar o Desporto Escolar e fomentar a mobilidade ativa, desde as idades mais jovens, como meio de promoção do sucesso dos alunos e de estilos de vida mais saudáveis, é um dos objetivos do Sistema Universal de Apoio à Vida Ativa (PRR/C01 i09 – SUAVA).

O SUAVA, da responsabilidade do IPDJ, visa contribuir para a resiliência dos cidadãos, promovendo o bem-estar físico e emocional através do aumento da atividade física no País.

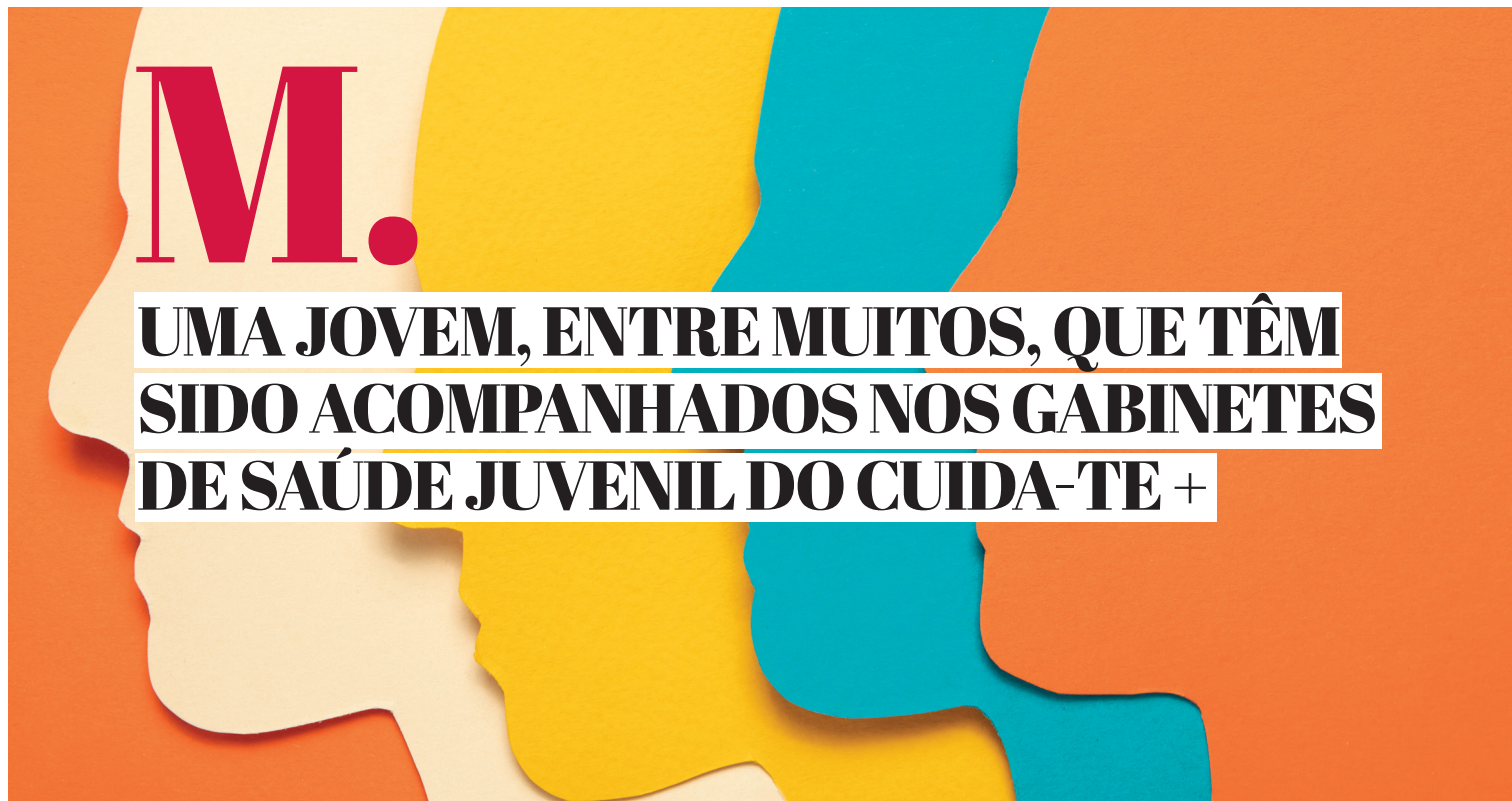
ESTE PROJETO É IMPULSIONADO PELO INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, EM PARCERIA COM A DIREÇÃO-GERAL DE EDUCAÇÃO E COM O APOIO DO PLANO DE RECUPERAÇÃO E RESILIÊNCIA, NUM INVESTIMENTO DE CERCA DE 2,8 MILHÕES DE EUROS.



MAIS INFORMAÇÕES
PODEM SER
CONSULTADAS AQUI



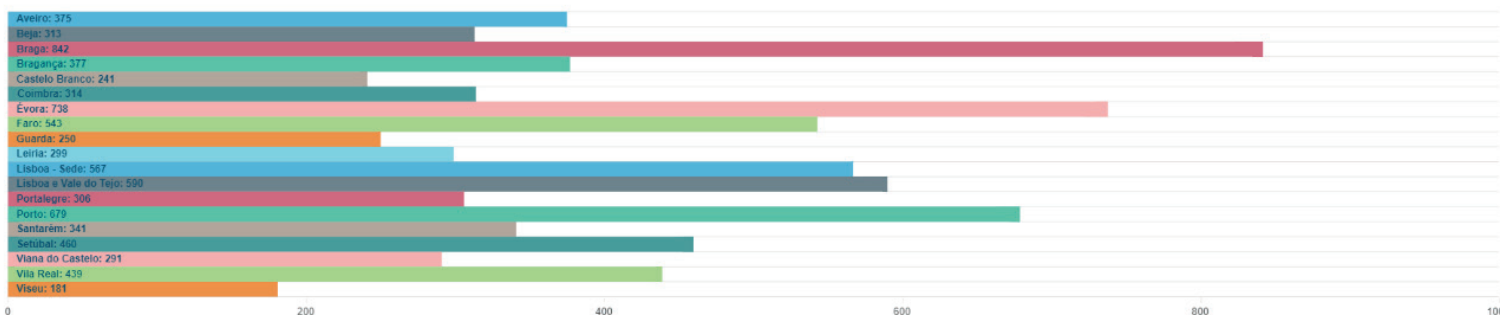
#CUIDA-TE+



M. UMA JOVEM, ENTRE MUITOS, QUE TÊM SIDO ACOMPANHADOS NOS GABINETES DE SAÚDE JUVENIL DO CUIDA-TE +

O programa dedicado à saúde juvenil do IPDJ, o Cuida-te + permite prestar aconselhamento, por profissionais qualificados, de forma gratuita e confidencial a todos os jovens dos 12 aos 25 anos. Numa das medidas do programa é facultado o seguimento de jovens, presencialmente (nos gabinetes de saúde juvenil Cuida-te + dos serviços distritais do IPDJ) ou em

formato online, no âmbito das áreas de intervenção do programa (saúde sexual e reprodutiva, comportamentos aditivos, alimentação e atividade física e desportiva e saúde mental). Durante o ano de 2022, foram realizados, no âmbito deste dispositivo, 8 144 consultas. Os atendimentos fizeram-se com a seguinte distribuição geográfica:



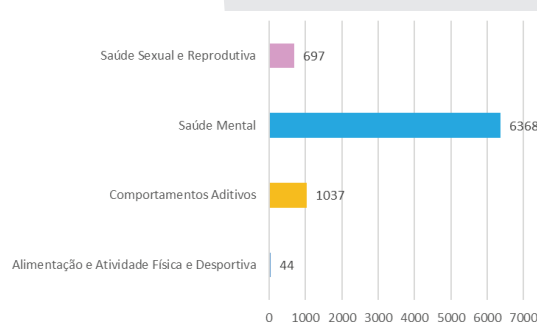
Quanto ao género, o feminino foi o que mais recorreu a este serviço (70%).

Não existiu uma faixa etária visivelmente mais frequente, mas podemos verificar que tanto a dos 12-14 anos, como a dos 23-25 anos foram idades ligeiramente menos habituais no ano de 2022, nos gabinetes de saúde juvenil do Cuida-te +.

O nível de escolaridade também foi variável, sendo que a maioria dos jovens atendidos foram os alunos do secundário e do ensino superior (e também do 3.º ciclo).

O atendimento prestado foi, maioritariamente em modalidade presencial, embora o atendimento online corresponda a quase 42% do total assegurado.

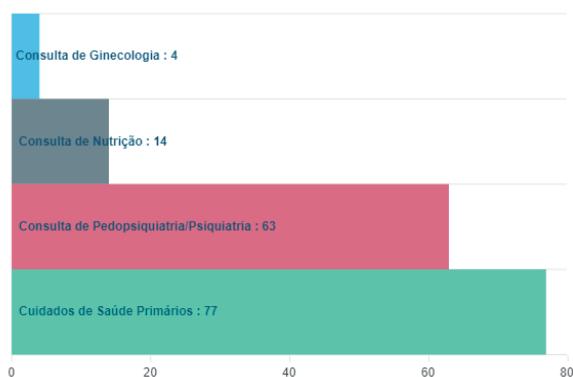
No que concerne às áreas de intervenção, foi claramente a saúde mental aquela que teve maior procura:



#CUIDA-TE+

M., DE 24 ANOS, ESTÁ A SER ACOMPANHADA EM MODALIDADE ONLINE, DESDE MARÇO DE 2022. É ESTUDANTE DE MESTRADO, ATUALMENTE ESTÁ DESLOCADA NUMA CIDADE EUROPEIA, ONDE ESTUDA E TRABALHA

Dado que se trata de um serviço de natureza preventiva, foi necessário referenciar diversos casos para outro tipo de consultas, em complementaridade ao caso em questão. A maioria desses casos foi encaminhada para os Cuidados de Saúde Primários, tendo havido também necessidade de recorrer à Pedopsiquiatria/Psiquiatria.



No que concerne à iniciativa do contacto, esta partiu geralmente do/da jovem em questão, tendo havido vários casos em que foi a escola a estabelecer o contacto, ou serviços de saúde.



Convidámos uma jovem, dos muitos que estão a ser acompanhados nestes gabinetes, para nos dar o seu testemunho. Aceitou de bom grado, desde que assegurássemos o anonimato, o que se enquadra nos objetivos do programa e, evidentemente, no âmbito desta conversa.

M., de 24 anos, está a ser acompanhada em modalidade online, desde março de 2022. É estudante de mestrado, atualmente

está deslocada numa cidade europeia, onde estuda e trabalha (para financiar os estudos) mas sempre viveu em Lisboa, com a família, que é a sua preocupação mais importante, neste momento:

"Sei que estou aqui a estudar, é uma oportunidade única, que estou cá porque me esforcei para isso, estou a gostar muito... mas a minha cabeça está sempre em Portugal; (...) faço lá falta, a minha mãe não dá conta do recado sozinha, tem os meus irmãos, que precisam de ser vigiados, precisam que os mandem estudar... e eu não estou lá; quer dizer, daqui por uns meses já estarei, mas estes meses são fundamentais – eles não fazem nada se não os mandarem".

Perguntámos-lhe que papel é que o aconselhamento psicológico do Cuida-te + tem tido na sua vida. Responde de forma ponderada:

"Tem sido muito importante... É olhar para a minha vida através de vários prismas. Porque quando não estamos em consulta, olhamos sempre da mesma maneira, «só a mim é que me acontecem estas coisas», «não tenho saída», ... e aqui é uma espécie de exercício, pensar para além disso, pensar fora dos meus assuntos... como se não fosse eu, mas outra pessoa"

Mas acrescenta que também é fazer o movimento contrário: "porque às vezes, quando eu passo imenso tempo a falar do meu irmão, ou da minha mãe, a pensar como é que ela pode fazer para acompanhar mais os meus irmãos... a consulta é como uma "chamada à terra" e um lembrete de que eu também tenho coisas minhas para resolver,... ou mesmo que não seja para resolver... coisas para viver, para fazer, da minha vida, dos meus amigos, da rapariga por quem estou apaixonada".

O trabalho que tem sido feito com a M. centra-se sobretudo no seu auto-conhecimento, a par do desenvolvimento de competências pessoais e sociais, nomeadamente na gestão de sentimentos de culpa, no sentido de melhorar a sua capacidade de adaptação, com melhor regulação emocional, tanto na na felicidade e no sucesso, como na crise e na adversidade. Presentemente, a cadência das consultas é agora mais espaçada, porque as competências estão adquiridas e cabe agora promover a sua autonomização.

Finaliza, expressando que gostava de dizer às e aos jovens que este suporte é muito útil, que está mesmo ali, à disposição, que não é pago... "e mesmo para os mais novos, que não podem sair de casa sem razão, para irem às consultas, podem fazê-lo por videochamada!"



Conteúdo da responsabilidade da coordenação da Saúde Juvenil do Instituto Português do Desporto e Juventude

#AGENDA

| | | | |
|--|--|--|---|
|  <p>JUVENTUDE</p> <p>ATÉ 28 ABR.</p> <p>CANDIDATURAS ABERTAS PARA ENTIDADES ORGANIZADORAS DO «FÉRIAS EM MOVIMENTO»</p> <p>Promover a ocupação saudável dos tempos livres dos/as jovens entre os 10 e os 17 anos, nos períodos de interrupção letiva, através da prática de atividades lúdico-formativas, e incentivar o conhecimento de diversas regiões do país.</p> <p>Saiba mais e como concorrer aqui.</p> |  <p>DESPORTO</p> <p>ATÉ 15 MAI.</p> <p>CANDIDATURAS AO PROGRAMA DE REABILITAÇÃO DE INSTALAÇÕES DESPORTIVAS</p> <p>O Programa promove, nesta edição, intervenções que fomentem o aumento da eficiência energética das instalações desportivas e destina-se a clubes e associações desportivas, sediados em território continental, cujos estatutos incluam o fomento e a prática direta de atividades desportivas.</p> <p>Saiba mais e como concorrer aqui.</p> |  <p>DESPORTO</p> <p>ATÉ 4 MAI.</p> <p>2.º FASE DE CANDIDATURAS AO PROGRAMA NACIONAL DE DESPORTO PARA TODOS</p> <p>Esteja atento ao portal do IPDJ</p> <p>Saiba mais: aqui</p> |  <p>MUSEU</p> <p>PROGRAMA DE ITINERÂNCIA «MUSEU FORA DE PORTAS» PROMOVIDO PELO MUSEU NACIONAL DO DESPORTO</p> <p>«Museu fora de portas» é uma forma de promoção do património desportivo nacional, oferecendo a possibilidade de receber pedidos de várias entidades (municípios ou outras) para um sistema de empréstimo.</p> <p>Saiba mais: aqui</p> |
|--|--|--|---|

#DICASDENUTRIÇÃO

SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS – O QUE NOS DIZ A EVIDÊNCIA CIENTÍFICA

Na última dica abordamos as vantagens e desvantagens dos suplementos nutricionais (SN), e hoje vamos analisar o que nos diz a evidência científica sobre os suplementos e como os classifica. Tendo como principal objetivo ajudar na tomada de decisão da toma de suplementos nutricionais ou não, respondendo assim às questões: é seguro? É eficaz? É permitido usar na minha modalidade? O Australian Institute of Sports desenvolveu o sistema de classificação ABCD dos suplementos nutricionais, sendo baseada na evidência científica mais atualizada e em conformidade com a lista de substâncias proibidas da Agência Mundial Antidopagem (WADA).

Grupo A

- SN com forte evidência científica para o uso em situação específicas no desporto.
 - SN permitidos pela WADA
- Exemplos: Bebidas Isotónicas, Géis energéticos, Barras energéticas, suple-

mentos com proteínas isoladas (whey...), Vitamina D, Ferro, Probiótico, Multivitamínico, Creatina, Beta Alanina, Cafeína, Bicarbonato de sódio.

Grupo B

- SN com alguma evidência científica, mas que necessitam de mais estudo para terem uma maior validade.
 - SN utilizados em situações específicas para estudos científicos ou clínicos.
- Exemplos: Polifenóis, Vitamina C; Sumo de pickles, Mentol, Colagénio, Carnitina, Cetonas, Curcuma.

Grupo C

- SN sem evidência científica na melhoria do desempenho do atleta ou sem estudos realizados.
 - SN não recomendados para o uso em atletas.
- Exemplos: HMB, Vitamina E, Magnésio, BCAA/Leucina, Tirosina, Prebiótico, Ácido alfa lipóico.

Grupo D

- SN proibidos ou com alto risco de con-

taminação de substâncias que podem testar positivo num teste anti-doping.

- SN não devem ser usados por atletas.
- Exemplos: Estimulantes (Efedrina, Sibutramina), Hormonais (Tribulus Terrestris, DHEA, Androstenediona), Hormona de Crescimento, Beta agonistas, Colostro.

Em resumo, nunca é demais salientar que antes de tomar qualquer suplemento nutricional consulte o seu nutricionista desportivo ou o seu médico de medicina desportiva, pois a quantidade não significa qualidade, e nunca será quanto mais melhor.

Fonte:



GOVERNO PUBLICA NOVAS REGRAS DO «PROGRAMA PORTA 65 JOVEM» E DO «PROGRAMA ARRENDAMENTO ACESSÍVEL»



Governo aprovou nova legislação para o *Programa Porta 65 Jovem*, e também sobre o Programa de Apoio ao Arrendamento, através do Decreto-Lei n.º 90-C/2022, de 30 de dezembro. O objetivo é garantir o acesso dos e das jovens a uma habitação a preços compatíveis com os seus rendimentos e, dessa forma, apoiar os seus processos de emancipação. A título de exemplo, nas duas regiões com mais pressão sobre o mercado de arrendamento: Lisboa, no caso de um T2, em que o limite máximo atual é de 756€, em 2023 o teto passará a ser 1 150€; Porto -

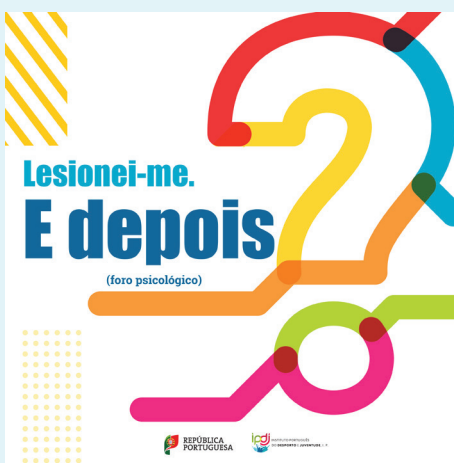
para um T2, que tem agora como limite 581€, o teto passará a ser de mil euros. O *Porta 65 Jovem* visa apoiar o arrendamento de habitação para residência, atribuindo uma percentagem do valor da renda como subvenção mensal. Os montantes de renda máxima admitidos neste programa foram estabelecidos em 2010 e, desde então, têm sido aumentados anualmente, de acordo com o coeficiente fixado todos os anos para a atualização das rendas habitacionais. Nunca existiu, no entanto, uma atualização dos valores base, como agora previsto.

Em relação ao Programa Arrendamento Acessível passa a designar-se Programa de Apoio ao Arrendamento, renomeado por se entender que a «nova denominação é mais adequada aos objetivos prosseguidos». Adicionalmente, passa a ser incentivada a utilização dos dois programas – *Programa Porta 65* e *Programa de Apoio ao Arrendamento* - em simultâneo, tendo em vista também alargar o leque de apoios proporcionados aos mais jovens, em particular. A nova legislação pode ser consultada [aqui](#).

CENTRO DE MEDICINA DESPORTIVA LANÇA «LESIONEI-ME. E DEPOIS?»

O Centro de Medicina Desportiva lançou a publicação digital “Lesionei-me. E depois?”, que reúne testemunhos de atletas que ultrapassaram lesões de forma positiva, como recurso pedagógico para outros/as atletas em situações idênticas.

Os exemplos apresentados neste documento refletem, entre outras características, resiliência, perseverança, motivação. “Lesionei-me. E depois?” reúne testemunhos de atletas que ultrapassaram uma lesão, de forma positiva, em termos psicológicos. O documento destina-se a inspirar atletas em situação atual de lesão, como mais um dos eventuais contributos possíveis, para os/as ajudar a melhor ultrapassar essa condição. “Ouçam o vosso corpo”, “Criar novas rotinas”, “Tempo



de reconstrução” “Respeitar o processo” ou “Celebrar as pequenas vitórias” constituem algumas das sugestões desses/dessas atletas, reunidas neste recurso psicopedagógico. O Centro de Medicina Desportiva é uma unidade orgânica do IPDJ vocacionada para o apoio médico-desportivo aos/às atletas de Alto Rendimento, das Seleções Nacionais, Atletas Federados e à população desportiva em geral quando referenciada pelo seu médico assistente. Tem sede em Lisboa e conta ainda com uma unidade orgânica no Porto.

O documento agora publicado está disponível em formato digital e pode ser consultado [aqui](#).



ASSOCIA-TE

PLANO NACIONAL DE INCENTIVO AO ASSOCIATIVISMO ESTUDANTIL



ESTÁ NAS TUAS MÃOS!



PNIAE

CRIA A TUA ASSOCIAÇÃO DE ESTUDANTES!

