

# di

# REVISTA

Bimestral | N.º 13 | mar/abr 2023

DESPORTO E JUVENTUDE



## CONHEÇA O PROGRAMA MUSEU FORA DE PORTAS

Pág. 4 à 9



**CRUZ VERMELHA E IPDJ  
ASSINAM PROTOCOLO  
PARA SAÚDE MENTAL  
NO ALTO RENDIMENTO**

PAG. 11

DESPORTO

**MINISTRA ADJUNTA  
ABRE CAMPANHA  
"ASSOCIA-TE"  
EM SETÚBAL**

PAG. 12 e 13

JUVENTUDE

**ESTÃO AÍ OS  
PROGRAMAS DE VERÃO  
PARA NATUREZA  
E FLORESTAS**

PAG. 20

VOLUNTARIADO

# #ÍNDICE

mar/abr.'23



14

#ASSOCIATIVISMO JOVEM



12

#ASSOCIA-TE



11

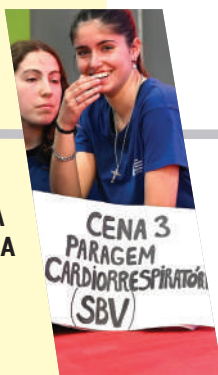
#PROTOCOLO CRUZ VERMELHA PORTUGUESA



4

#MUSEU NACIONAL DO DESPORTO

16



#QUALIFICA E FUTURÁLIA

20



#VOLUNTARIADO JOVEM PARA A NATUREZA E FLORESTAS

22



#PROGRAMA NACIONAL DE DESPORTO PARA TODOS

24



#PARIS 2024

25



#GUARDIÕES

26



#CLUBE TOP

28



#RELAÇÕES INTERNACIONAIS

30



#CUIDA-TE +

32

AGENDA

34



#DICAS DE NUTRIÇÃO

33

BREVES

# MUSEU NACIONAL DO DESPORTO POR TODO O PAÍS



**Vítor Pataco**

Presidente do Instituto Português  
do Desporto e Juventude

**A** intempérie do final do ano passado, que afetou e obrigou ao encerramento para obras de recuperação de uma parte do Palácio Foz, fez com que o espaço físico que albergava o Museu Nacional do Desporto (MND) fechasse as portas ao público.

O IPDJ, proprietário e curador do extraordinário espólio do MND, rapidamente encontrou uma solução que não colocasse todas as obras num compasso de espera até à reabertura do espaço. Foi precisamente desse esforço que nasceu o programa *Museu Fora de Portas*, que leva mais de uma dezena de exposições temáticas aos mais variados pontos geográficos do país.

Conseguimos transformar uma fraqueza numa verdadeira força, levando assim parte do nosso espólio para mais perto de todos aqueles que, por alguma razão, não se deslocariam a Lisboa para visitar o MND. É precisamente esse o tema principal desta 13.ª edição da nossa *Revista DJ – Desporto e Juventude*, recordando que foi Viana do Castelo, Cidade Europeia do Desporto

**“ O IPDJ,  
PROPRIETÁRIO E  
CURADOR DO  
EXTRAORDINÁRIO  
ESPÓLIO DO MND,  
RAPIDAMENTE  
ENCONTROU UMA  
SOLUÇÃO QUE NÃO  
COLOCASSE TODAS  
AS OBRAS NUM  
COMPASSO DE ESPERA  
ATÉ À REABERTURA  
DO ESPAÇO.**

2023, a abrir caminho a todos os municípios ou outras entidades que queiram acolher uma parte do MND, em regime itinerante e temporário.

Recordamos ainda o protocolo que o IPDJ assinou com a Cruz Vermelha Portuguesa no âmbito da saúde mental dos atletas de alto rendimento, bem como o programa *Associa-te* e a celebração do Dia Nacional do Associativismo Jovem.

Não perca também as reportagens sobre a presença do IPDJ nas duas maiores feiras nacionais ligadas à juventude, a *Futurália* (Lisboa) e a *Qualifica* (Porto), e a abertura das candidaturas para os programas de *Voluntariado Jovem* para a *Conservação da Natureza e Florestas*, um dos mais emblemáticos do IPDJ.

Conheça os atletas olímpicos portugueses que já garantiram a sua presença nos Jogos de Paris 2024 e também as novidades do *Guardião* de Crianças e Jovens no Desporto. Tudo isto e muito mais sobre as atividades mais relevantes do IPDJ nos meses de março e abril.

#MUSEU

MUSEU FORA DE PORTAS



# ARRANCA EM VIANA DO CASTELO



**FOI NO CENTRO CULTURAL DE VIANA DO CASTELO, BEM NO CENTRO DA CIDADE E DE FRENTE PARA A FOZ DO RIO LIMA, QUE O PROGRAMA MUSEU FORA DE PORTAS, DE ITINERÂNCIA NACIONAL, TEVE O SEU PONTAPÉ DE SAÍDA.**

Com o fecho do Palácio Foz para obras de recuperação, uma boa parte do espólio do Museu Nacional do Desporto (MND) está agora disponível para ser albergado pelas mais diversas entidades que manifestem interesse em acolhê-lo [ver págs 6 a 9].

A primeira foi precisamente a exposição temática “10 Anos de Museu Nacional do Desporto 2012-2022”. Foi inaugurada pelo presidente do Conselho Diretivo (CD) do IPDJ, Vítor Pataco, pelo presidente da Câmara Municipal de Viana do Castelo (CMVC), Luís Nobre, pela vogal do CD do IPDJ, Sílvia Vermelho, pela responsável do MND, Ana Semblano e pelo diretor regional do Norte do IPDJ, Vítor Dias.

Vítor Pataco, no seu discurso, fez referência à “relação próxima e desde há muitos anos” que o IPDJ mantém com aquele

município minhoto, que este ano celebra o facto de ser Cidade Europeia do Desporto. “Que esta relação sirva para incrementar esta relação profícua e duradoura e que tenha reflexo na alteração da realidade local em termos de clubes, associações e da própria juventude”.

A exposição patente, que assinala os 10 anos de MND, está dividida por anos e em que cada um deles tem associada uma peça relativa ao ano ou a uma celebração que decorreu dessa data.

Na linha do tempo foram incluídas peças que assinalam os maiores feitos da história do desporto nacional, nomeadamente o *judogi* (fato de judo) que Telma Monteiro usou nos Jogos Olímpicos de 2012, em Londres.

Aliás, 2012 foi um ano também marcante, uma vez que se assinalaram os 100 anos



da primeira participação portuguesa em Jogos Olímpicos (Estocolmo 1912).

### PROTOCOLO CLUBE TOP

O momento da inauguração serviu, igualmente, para a celebração de um protocolo entre o IPDJ e a CMVC no âmbito do Clube Top, com vista à realização de ações de formação para agentes desportivos de clubes e associações locais.

“Este memorando concretiza o que tem sido uma estratégia municipal, de ver o desporto como elemento de coesão social e territorial”.

“Os clubes e associações foram determinantes para o desafio de sermos *Cidade Europeia do Desporto 2023*, o que tem impacto em toda a nossa comunidade e visa o reconhecimento e capacitação de todos, incluindo dos dirigentes

dos nossos clubes”, referiu Luís Nobre. “O Clube Top está relacionado com a capacitação dos dirigentes nos pequenos clubes, ajudando na formação destas pessoas, que se disponibilizam de forma voluntária a acederem a novas oportunidades de práticas desportivas, a conhecerem novas perspetivas para fazerem ainda melhor o seu trabalho”, afirmou Vítor Pataco.

#MUSEU



MUSEU  
NACIONAL  
DO  
DESPORTO

10  
ANOS

MUSEU NACIONAL DO DESPORTO

**PATRIMÓNIO DESPORTIVO**

MUSEU FORA  
DE PORTAS

**PRESERVAR O PRESENTE  
PARA MEMÓRIA FUTURA**

# EM ITINERÂNCIA

O Museu Nacional do Desporto (MND) lançou recentemente o programa de itinerância «Museu Fora de Portas», que leva aos municípios do território nacional as suas várias exposições temáticas. Esta modalidade de itinerância tem a vertente de ser proposta pelo IPDJ, como forma de promoção do património desportivo nacional, oferecendo a possibilidade de receber pedidos das várias entidades (municípios ou outras) para um sistema de empréstimo.

A exposição «10 Anos de Museu Nacional do Desporto 2012-2022» no Centro Cultural de Viana do Castelo inaugurou esta iniciativa. Segue-se o Centro de Juventude de Lisboa a acolher esta exposição, de entrada gratuita, onde estará em exibição de junho a agosto, rumando depois para Faro, onde ficará patente durante o mês de setembro nos Serviços Regionais do IPDJ.

As candidaturas podem ser submetidas através do site do MND.



[https:// museudesporto.ipdj.gov.pt](https://museudesporto.ipdj.gov.pt)

**ENTRADA  
GRATUITA**

## EXPOSIÇÕES EM CURSO

### CENTRO INTERPRETATIVO DO JAMOR

A ARTE  
DE NADAR



### NO TÚNEL DO ESTÁDIO NACIONAL

DO SONHO À  
CONCRETIZAÇÃO,  
DO RELVADO  
À EMOÇÃO



### EXPOSIÇÃO VIRTUAL GOOGLE ARTS & CULTURE

ANOS DE 1920  
NO DESPORTO



**CENTRO INTERPRETATIVO DO JAMOR**  
Complexo das Piscinas do Centro Desportivo Nacional do Jamor (CDNJ)  
seg. – sex. 7h00 – 22h00  
sáb. 8h00 – 18h00 / dom. 8h00 – 13h00

**TÚNEL DO ESTÁDIO NACIONAL DO JAMOR**  
seg. –sex. 10h00 – 17h00

#MUSEU



MUSEU  
NACIONAL  
DO  
DESPORTO

10 ANOS

# MUSEU NACIONAL DO DESPORTO EXPOSIÇÕES MND PARA



## EXPOSIÇÕES DISPONÍVEIS

### TÊNIS EM PORTUGAL DE 1875 A 2019

A exposição narra, através dos principais momentos, eventos e figuras, a evolução da modalidade em Portugal, desde finais do século XIX até 2018.

### MONIZ PEREIRA. O TREINADOR E OS ATLETAS

Exposição de 40 fotografias do espólio de Moniz Pereira, focando a relação do treinador com os seus atletas.

### OS CARTAZES DOS JOGOS OLÍMPICOS

A exposição do Museu apresenta todos os cartazes desde 1912 – ano em que Portugal participou pela primeira vez nos Jogos Olímpicos – até à atualidade, os nomes dos atletas participantes em cada modalidade.



As candidaturas podem ser submetidas através do site do MND.



[https:// museudesporto.ipdj.gov.pt](https://museudesporto.ipdj.gov.pt)



# ITINERÂNCIA

## DISPONÍVEIS SOB PEDIDO

### AS MODALIDADES OLÍMPICAS: UM OLHAR (PICTO)GRÁFICO

Com recurso aos selos postais e aos pictogramas olímpicos, a exposição apresenta todas as modalidades olímpicas (de verão), mostrando como a arte e o desporto têm uma relação estreita e de que maneira a síntese gráfica tem potencialidades funcionais na representação da ação desportiva.

### A ARTE DE NADAR

A exposição «A arte de Nadar» aborda em traços largos a evolução do papel da natação nas sociedades e regiões e a evolução das técnicas de nadar desde o século XIX.

### O ESTÁDIO NACIONAL: DO SONHO À CONCRETIZAÇÃO

A exposição descreve a génese do Estádio Nacional, desde os anos de 1930, os planos e as plantas, a construção, até à

inauguração do Estádio em 10 de junho de 1944.

### O “SPORT” E A IMPRENSA DESPORTIVA EM PORTUGAL 1865-1912

A exposição aborda os princípios do desporto em Portugal e o papel importante desempenhado pela principiante imprensa desportiva na propaganda, doutrina, implantação, organização, institucionalização e democratização da prática desportiva e da educação física em Portugal.

### AS MULHERES NA IMPRENSA DESPORTIVA

O que disse a imprensa sobre a participação feminina no desporto desde finais do século XIX até à atualidade (2019).

**MUSEU FORA  
DE PORTAS**

# PORTAL DE DENÚNCIAS

LINHAS DE APOIO E ENCAMINHAMENTO DE SITUAÇÕES DE VIOLÊNCIA

## DENUNCIE.

## NÃO PACTUE COM O SILÊNCIO.



ACEDA AQUI:





## PARA AGENTES DESPORTIVOS DE ALTO RENDIMENTO **IPDJ E CRUZ VERMELHA PORTUGUESA ASSINAM PROTOCOLO PARA PROGRAMA DE SAÚDE MENTAL**

**O** IPDJ e a Cruz Vermelha Portuguesa (CVP) assinaram, a 1 de março, em Faro, um protocolo para a criação do Programa de Saúde Mental, que garante o acompanhamento por especialistas a atletas e treinadores do alto rendimento e seleções nacionais.

A CVP, disposta de uma rede com 150 instalações e de 200 psicólogos em todo o território nacional, assume esta parceria com o IPDJ com o compromisso de promover e contribuir para o bem-estar psicológico dos/as agentes desportivos, através de uma tipologia de resposta diferenciada e adaptada, nomeadamen-

te consultas de psicologia, entre outras ações de capacitação sob o signo da prevenção.

A saúde mental no desporto de alto rendimento é uma preocupação do IPDJ, sendo do seu interesse a sensibilização para esta temática que impacta os/as praticantes e treinadores/as de alto rendimento e seleções nacionais, em qualquer fase da sua carreira. Há a necessidade de desconstruir o estigma associado a este domínio e apresentar soluções e caminhos para que a saúde mental seja promovida e assegurada junto de todos os agentes desportivos, principalmente dos/as praticantes.

**A SAÚDE MENTAL  
NO DESPORTO DE  
ALTO RENDIMENTO É  
UMA PREOCUPAÇÃO  
DO IPDJ, SENDO DO  
SEU INTERESSE A  
SENSIBILIZAÇÃO PARA  
ESTA TEMÁTICA.**

#ASSOCIA-TE

# Ministra Adjunta e dos Assuntos Parlamentares em Setúbal na campanha «Associa-te»

ANA CATARINA MENDES, RESPONSÁVEL MÁXIMA PELA TUTELA DO IPDJ, ESTEVE À CONVERSA COM O JOVENS DO ENSINO BÁSICO E SECUNDÁRIO E DIRIGENTES DO MOVIMENTO ESTUDANTIL, NO PASSADO DIA 29 DE MARÇO, NUMA SESSÃO NO ÂMBITO DA CAMPANHA NACIONAL «ASSOCIA-TE», QUE TEVE LUGAR NA LOJA PONTO JA.

A campanha «Associa-te», dinamizada pelo IPDJ em colaboração com o Conselho Nacional de Juventude (CNJ), foi inserida na medida **REALIZA – II Plano Nacional para a Juventude**, tendo por base o **Plano Nacional de Incentivo ao Associativismo Estudantil**, que pretendeu mobilizar e sensibilizar os alunos e as alunas dos estabelecimentos do ensino básico e secundário para a importância da participação da cidadania. Esta campanha, que percorreu estabe-

lecimentos escolares do básico e do secundário dos 18 distritos, visando, particularmente, o associativismo estudantil, estimulando-os/as a criarem associações de estudantes e a dinamizarem a sua atividade, contribuindo, assim, para a coesão e desenvolvimento intraescola ou agrupamento. Serve também para o enriquecimento pessoal e social, por via de competências de cidadania participativa, numa ótica de valorização pela educação não formal. A campanha teve como objetivos espe-

cíficos: debater e estimular o papel das Associações de Estudantes na escola; distribuir e disseminar material gráfico de apoio à iniciativa, como o cartaz «Está nas tuas mãos - Cria a tua associação de estudantes», com ligação através de QR Code para a área temática do Portal IPDJ, com informação sobre associativismo estudantil. Ainda a infografia «Vamos criar uma Associação de Estudantes», que mostra os passos necessários à criação de uma associação.





## #DIADOASSOCIATIVISMOJOVEM



# PALCO JOVEM, DAS

**O DIA 30 DE ABRIL ASSINALA O DIA DO ASSOCIATIVISMO JOVEM. PRECISAMENTE NESSE DIA, DO ANO DE 1974, AINDA NO RESCALDO DAQUELE QUE FICOU APELIDADO COMO O DIA DA LIBERDADE, OU NAS PALAVRAS DA ESCRITORA SOPHIA DE MELLO BREYNER “DIA INICIAL INTEIRO E LIMPO”, QUE O ENTÃO FUNDO DE APOIO AOS ORGANISMOS JUVENIS FOI CRIADO.**

Uma data sempre especial para a juventude e em particular para o associativismo juvenil, que este ano teve o epicentro das comemorações na cidade de Espinho, as quais contaram com a presença do secretário de Estado da Juventude e do Desporto, João Paulo Correia, da presidente da câmara municipal, Maria Manuel Cruz, e da vice-presidente do IPDJ, Selene Martinho. A Pousada da Juventude de Espinho foi o cenário escolhido para ser montado o «Palco Jovem», no qual decorreram diversas atividades como teatro, música e dança, num evento do IPDJ em

parceria com a Federação Nacional das Associações Juvenis (FNAJ e o Conselho Nacional da Juventude (CNJ), cujos presidentes, Marco Santos e Rui Oliveira, respetivamente, também estiveram presentes. No entanto, Espinho foi apenas um dos locais das cinco regiões no continente onde a celebração foi assinalada. Vila Real, Viana do Castelo, Braga, Porto (Norte); Viseu (Centro); Lisboa, Arruda dos Vinhos, Sesimbra (Lisboa e Vale do Tejo); Gavião (Alentejo); e Faro (Algarve), integraram o vasto programa nacional que incluiu iniciativas: desde projecção



# O ASSOCIATIVISMO CAUSAS

de curtas-metragens e ateliês de técnicas alternativas de fotografia a tertúlias, concertos, competição de jogos tradicionais, torneio de futsal e futebol de rua e até o um congresso transfronteiriço, em Viana do Castelo, subordinado ao tema «Associativismo e Animação Sociocultural: reflexões e inquietações à volta da educação, autonomia, participação, voluntariado e cidadania».

Recorde-se que, no ano de 2022, o IPDJ, nos vários programas na área do associativismo jovem, apoiou com sete milhões de euros mais de 1 200 candidaturas e perto de 4 500 projetos.



#QUALIFICA\_FUTURÁLIA

# IPDJ NA QUALIFICA E FUTURÁLIA

**A**mbas vocacionadas para os interesses da juventude em várias áreas, os espaços do IPDJ continuam a ser, invariavelmente, um dos mais procurados pelos visitantes, tendo contato com os programas, iniciativas e serviços prestados pelo Instituto, com especial ênfase para a sensibilização para os estilos de vida saudável e para a prática desportiva.

Constitui sempre um reforço da notoriedade institucional que envolve as associações parceiras, incluindo federações e clubes desportivos, na dinamização das atividades que decorreram no espaço do IPDJ. Promove sobretudo o vasto leque

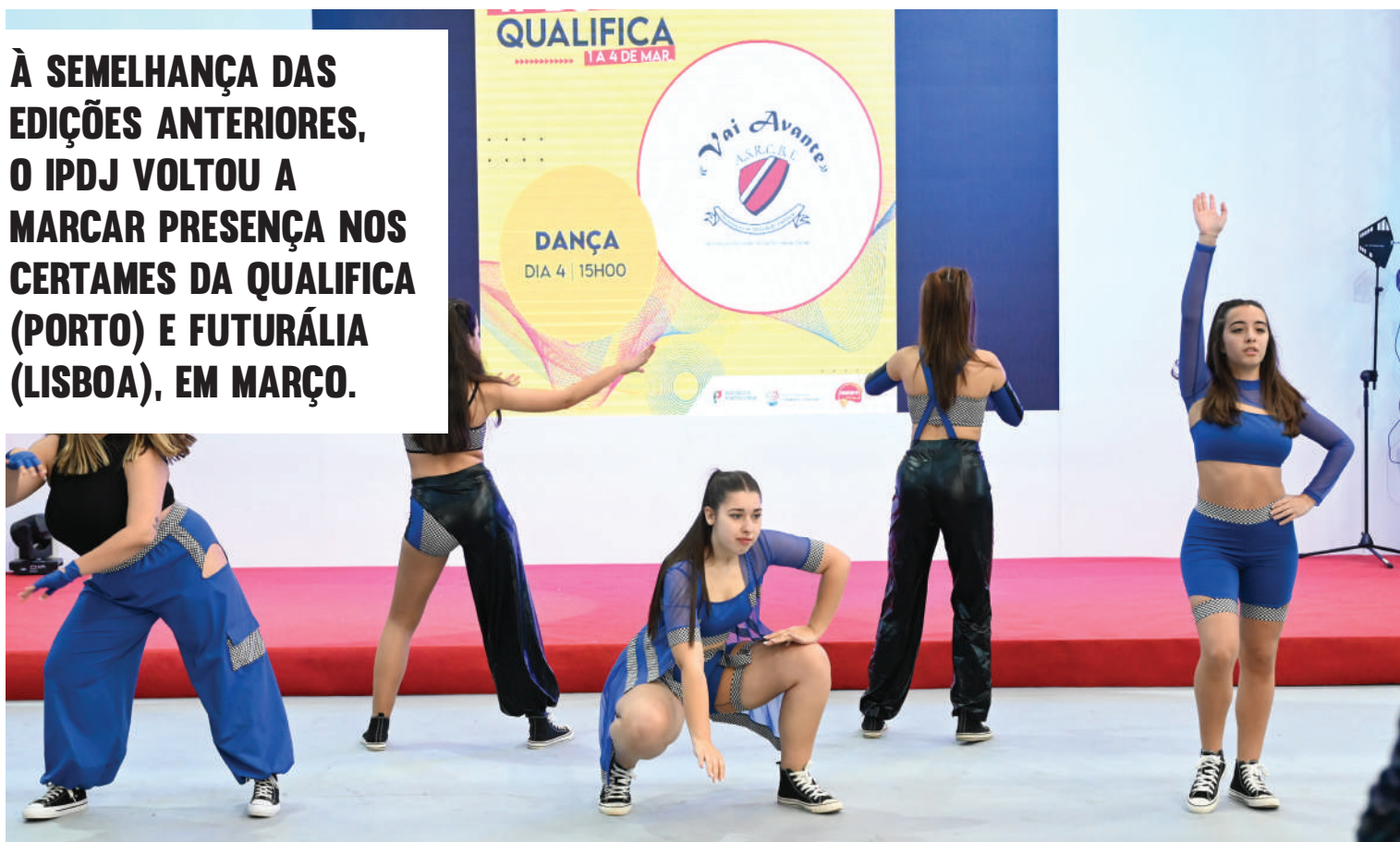
de opções de programas direcionados para a juventude, nomeadamente os de voluntariado, associativismo, campos de trabalho internacionais, cultura, desporto, educação não formal, emprego, empreendedorismo, ocupação de tempos livres, saúde e sexualidade.

Na temática dos estilos de vida saudável, por exemplo, a existência de uma equipa de nutricionistas para aconselhamento, divulgação e promoção do programa de estilos de vida saudável, Cuida-Te+, com rastreios de saúde gratuita que incluem: medição do peso; da altura; da massa gorda; da pressão arterial; avaliação, aconselhamento e promoção da prática de uma

alimentação saudável, completa e equilibrada; promoção da prática de exercício e atividade física (estilos de vida ativos); e promoção da saúde e prevenção a comportamentos aditivos (tabagismo, consumo de álcool e drogas).

Na saúde e sexualidade, a existência de um serviço técnico de aconselhamento (contraceção e planeamento familiar) e de técnicas da Associação para o Planeamento Familiar, que distribuíram preservativos e prestaram esclarecimentos no âmbito da saúde sexual e reprodutiva durante as feiras. Informações, orientações e esclarecimentos imediatos e prestados de forma confidencial.

**À SEMELHANÇA DAS EDIÇÕES ANTERIORES, O IPDJ VOLTOU A MARCAR PRESENÇA NOS CERTAMES DA QUALIFICA (PORTO) E FUTURÁLIA (LISBOA), EM MARÇO.**





# #QUALIFICA\_FUTURÁLIA



## QUALIFICA

### DESPORTO PARA TODOS

- Demonstrações das diferentes modalidades desportivas e experimentação (com enquadramento técnico): Basebol, Kung-fu, Andebol, Hóquei, Golfe, Mini Golfe, Jogos Tradicionais, Ténis de Mesa, Judo e Taekwondo.

### MOVIMENTO JOVEM

Animação da área do stand, através de ações diversificadas:

- Demonstrações e aulas de dança;
- Artes performativas;
- Atuações musicais;
- Apresentação e dinâmicas de associações juvenis;
- Inquérito sobre as campanhas *Democracia Aqui. Democracia Agora* e *Associa-te*.



## #QUALIFICA\_FUTURÁLIA

### FUTURALIA

#### ÁREA DESTINADA AO DESPORTO PARA TODOS

- Área de desporto com atividades dinamizadas pelas federações desportivas com técnicos especializados e demonstrações e aulas no stand.
- Demonstrações das diferentes modalidades desportivas e experimentação (com enquadramento técnico): Andebol, Atletismo, Artes Marciais Chinesas, Basquetebol, Boxe, Corfebol, Esgrima, Jogos tradicionais, Judo, Patinagem, Taekwondo, Ténis de mesa, Voleibol e Xadrez.
- Presença de atletas reconhecidos, com sessões de autógrafos.

#### MOVIMENTO JOVEM

Animação da área do stand, através de ações diversificadas:

- Demonstrações e aulas de dança;
- Artes performativas;
- Atuações musicais;
- Animação com música (DJ);
- Demonstrações e aulas de Box (Associação Jorge Pina), Judo (Escola de Judo de Nuno Delgado), Taekwondo e Artes Marciais Chinesas;
- Inquérito sobre as campanhas *Democracia Aqui. Democracia Agora Associa-te*;
- Apresentação e dinâmicas de associações juvenis.





O stand do IPDJ teve muitas atividades para atrair e entreter os/as jovens, nomeadamente a presença de atletas, atores e representantes de várias entidades. Podemos enumerar várias das mais diversas áreas:

Francisca Laia	Atleta Canoagem
Jorge Pina	Atleta (Boxe)
Nuno Delgado	Atleta (Judo)
Joazinlto Tavares	Atleta Inline Freestyle (Patinagem)
Petar Dordic	Atleta (Andebol)
Ole Rahmel	Atleta (Andebol)
Francisco Belo	Atleta (Atletismo)
Beatriz Nery Gago	Atleta (Vela)
Rita Pereira	Atriz
Teresa Tavares	Atriz
Tiago Careto	Bailarino e coreógrafo ART LAB
Nuno Piteira Lopes	Vereador da Juventude CM. Cascais
Bernardo Gonçalves	Fundador ART LAB
Miguel La Féria	Músico   ART LAB
Ruben Madureira	Ator   ART LAB
Sissi Martins	Atriz   ART LAB



## #VOLUNTARIADOJOVEMPELANATUREZA



# VOLUNTÁRIOS DE OLHO NA NATUREZA E FLORESTAS

DESDE O DIA 10 DE ABRIL QUE ESTÃO ABERTAS – E ASSIM VÃO CONTINUAR ATÉ NOVEMBRO –, AS CANDIDATURAS PARA AS ENTIDADES PROMOTORAS DE VOLUNTARIADO JOVEM PARA A 6.ª EDIÇÃO DO PROGRAMA “VOLUNTARIADO JOVEM PARA A NATUREZA E FLORESTAS” (VJNF), GERIDO PELO IPDJ E TENDO COMO PARCEIROS A AUTORIDADE NACIONAL DE EMERGÊNCIA E PROTEÇÃO CIVIL (ANEPIC), A AGÊNCIA PORTUGUESA DO AMBIENTE (APA), O INSTITUTO DA CONSERVAÇÃO DA NATUREZA E DAS FLORESTAS (ICNF), PARA ALÉM DAS COMISSÕES REGIONAIS DO SISTEMA DE GESTÃO INTEGRADA DE FOGOS RURAIS (SGIFR).

**P**ara este ano, o programa recebeu um reforço de 1,5 milhões de euros já que 2022 foi o melhor ano em termos de participação, com 2028 voluntários (em 217 projetos) e num registo de equidade quase perfeito: 1015 do sexo feminino, 1008 do masculino e cinco indefinido. Sendo um programa destinado a jovens dos 14 aos 30 anos, foi a faixa entre os 16 e os 19 que registou os maiores índices de participação, todos acima dos 200 jovens cada [ver gráfico].

As áreas de intervenção dos projetos pretendem sensibilizar as populações

para a adoção de práticas de promovam a economia circular, nomeadamente reciclagem, reutilização, gestão ambiental, prevenção do desperdício alimentar e consumo sustentável. Aponta, igualmente, para proteção do litoral, em contexto de alterações climáticas e incentivando à monitorização das zonas costeiras, alertando, designadamente, para temas como resíduos, erosão costeira, ocupação das frentes marinhas e preservação dos ecossistemas dunares. Esta importância da participação pública nos processos de decisão ambiental, sublinha também o papel das florestas na qualidade do ar e das ár-

vores como barreira natural ao ruído, bem como a disseminação das mensagens de campanhas de prevenção de incêndios, como: o uso correto do fogo, promoção de compostagens ou destruição dos sobran-tes por métodos mecânicos e consciencialização do perigo de incêndios, sobretudo em dias quentes e secos.

As atividades de reflorestação e de controlo de espécies invasoras são outras duas áreas relevantes de intervenção dos projetos. Há, ainda assim, outras atividades com igual relevância e que podem ser encontradas nos destaques gráficos desta reportagem.

## #VOLUNTARIADOJOVEMPELANATUREZA



MONITORIZAÇÃO DE RIOS E RIBEIROS COMO FORMA DE RECUPERAÇÃO DAS LINHAS DE ÁGUA, COM VISTA À PRESERVAÇÃO DOS RECURSOS HÍDRICOS

APOIO LOGÍSTICO AOS CENTROS DE RECUPERAÇÃO DE ANIMAIS SELVAGENS

LIMPEZA E MANUTENÇÃO DE PARQUES DE LAZER

RECUPERAÇÃO DE CAMINHOS DE PÉ POSTO

INVENTARIAÇÃO E MONITORIZAÇÃO DE ESPÉCIES ANIMAIS E VEGETAIS EM RISCO

▶ ASSISTA AO VÍDEO AQUI



VIGILÂNCIA FIXA NOS POSTOS DE VIGIA

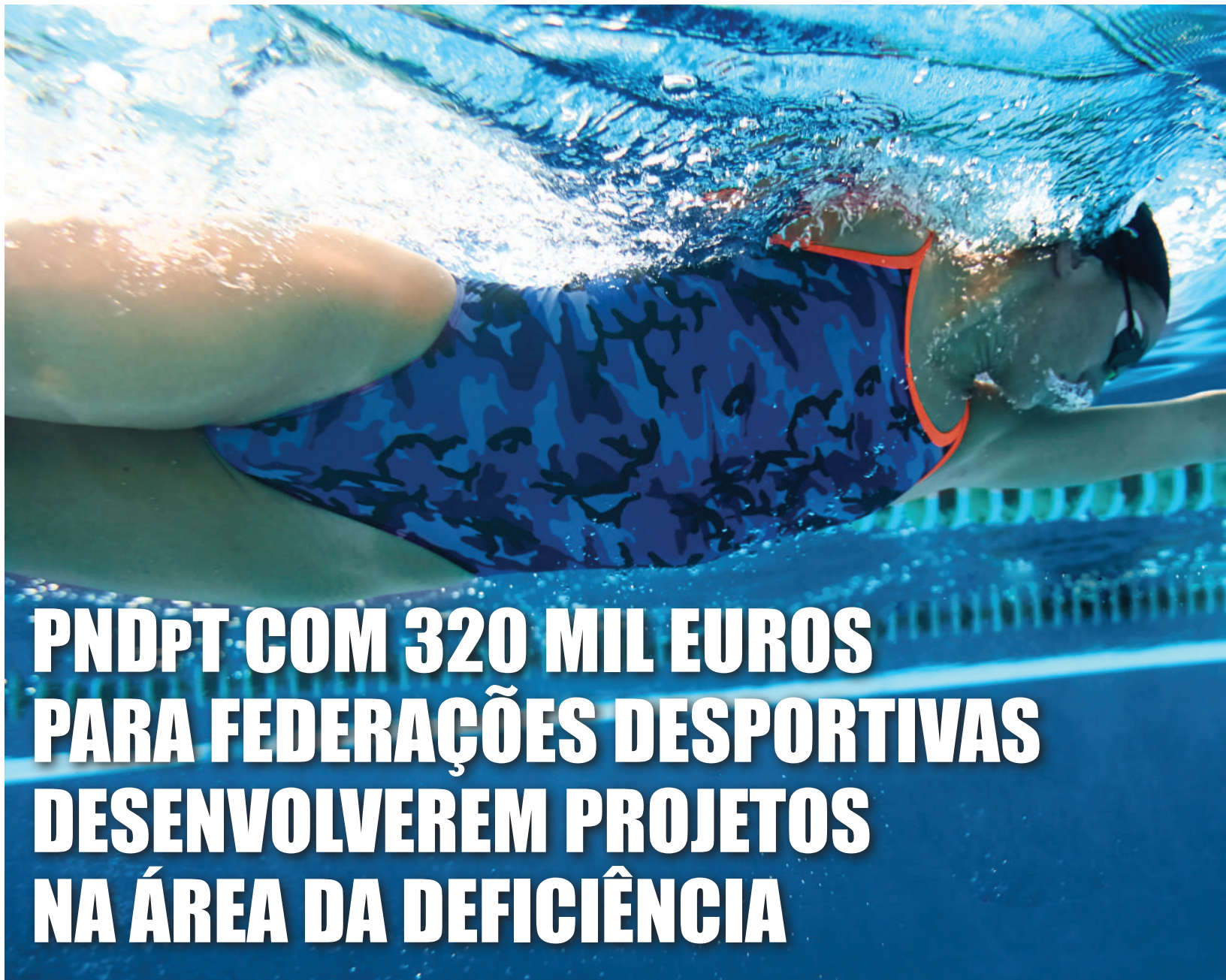
INVENTARIAÇÃO, SINALIZAÇÃO E MANUTENÇÃO DE CAMINHOS FLORESTAIS E ACESSOS A PONTOS DE ÁGUA

INVENTARIAÇÃO DE ÁREAS NECESSITADAS DE LIMPEZA

INVENTARIAÇÃO E MONITORIZAÇÃO DE ÁREAS FLORESTAIS ARDIDAS

VIGILÂNCIA MÓVEL, A PÉ OU EM BICICLETA, NAS ÁREAS DEFINIDAS PELAS ENTIDADES LOCAIS DE COORDENAÇÃO

#PNDPT



# PNDPT COM 320 MIL EUROS PARA FEDERAÇÕES DESPORTIVAS DESENVOLVEREM PROJETOS NA ÁREA DA DEFICIÊNCIA

**ESTÃO QUASE A  
SER CONHECIDAS  
AS CANDIDATURAS  
VENCEDORAS DESTINADAS  
ÀS FEDERAÇÕES  
DESPORTIVAS PARA  
PROJETOS NA ÁREA DA  
DEFICIÊNCIA.**

O Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) e o Instituto Nacional para a Reabilitação (INR) levaram a cabo a 2.ª fase do Programa Nacional de Desporto para Todos (PN-DpT) 2023, destinada às federações desportivas com Utilidade Pública Desportiva (UPD), no valor total de 320 mil euros. As candidaturas foram abertas de 6 de abril para assinalar o Dia Internacional do Desporto para o Desenvolvimento e a Paz e o Dia Mundial da Atividade Física e, assim, chamar a atenção para a importância da promoção da prática despor-

tiva por pessoas com deficiência. Encerraram a 4 de maio.

O PNDpT tem como objetivo apoiar o desenvolvimento desportivo que promova a generalização da prática desportiva, formal e não formal, entendida como determinante na formação e desenvolvimento integral dos cidadãos e, por conseguinte, da sociedade. O associativismo desportivo é um dos eixos de ação do programa e, por isso, entre as entidades beneficiárias estão as associações regionais e locais, constantes do artigo 2.º das



normas da 1.<sup>a</sup> fase de candidaturas. Foram também admitidas candidaturas de programas de investigação, que envolvessem vários segmentos, onde se incluem as crianças, jovens, adultos e seniores, pessoas com deficiência e população em risco. Aqui, foram incluídas também instituições de Ensino Superior e de Ciência.

Os programas que visavam a promoção da saúde e de estilos de vida saudável junto de pessoas foi outra das tipologias de candidatura a este financiamento. Todas as federações desportivas com Uti-

**OS PROGRAMAS QUE  
VISAVAM A PROMOÇÃO  
DA SAÚDE E DE ESTILOS  
DE VIDA SAUDÁVEL  
JUNTOS DE PESSOAS COM  
DEFICIÊNCIA FORAM OUTROS  
DOS CANDIDATOS A ESTE  
FINANCIAMENTO**

lidade Pública Desportiva estavam capacitadas para apresentarem candidatura. O PNDpT foi elaborado de acordo com as orientações internacionais do movimento "Desporto para Todos" e adotou a definição consagrada na "Carta Europeia do Desporto", na qual se entende por desporto, "todas as formas de atividades físicas que, através de uma participação organizada ou não, têm por objetivo a expressão ou a melhoria da condição física e psíquica, o desenvolvimento das relações sociais ou a obtenção de resultados na competição a todos os níveis".

#PARIS2024

# DIOGO RIBEIRO ABRE O CAMINHO PARA PARIS 2024

SÃO JÁ QUATRO OS ATLETAS PORTUGUESES COM O PASSAPORTE CARIMBADO PARA OS JOGOS OLÍMPICOS PARIS 2024.



O primeiro a abrir o caminho foi a estrela maior da natação nacional, Diogo Ribeiro, nadador residente no Centro de Alto Rendimento do Jamor, que no *Open* de Portugal, que se realizou no final de março, no Funchal, com mínimos em três categorias: 50m livres (21,87s); 100m livres (47,98s); 100m mariposa (51,45s), todas as marcas como novos recordes nacionais. Na mesma prova, também Miguel Nascimento garantiu a presença na maior prova de desporto mundial, nos 50m livres (21,91s).

A natação providenciou, igualmente, a primeira mulher apurada. Camila Rebelo, no último dia de março, no *Open* de Espanha, em Palma de Maiorca, garantiu o apuramento nos 200m costas (2.09,84m), também com um novo recorde nacional na distância.

Já no dia 18 de abril, foi a vez de Teresa Bonvalot ver confirmada a sua participação, que repete o feito de Tóquio 2020, os primeiros Jogos em que o surf integrou a competição. Aos 23 anos, a surfista de Cascais assegurou um lugar através do *Championship Tour* 2023, prova de eli-

te da Liga Mundial de Surf (WSL), e um dos critérios de qualificação olímpica, que irá realizar-se em Teahupo, no Taiti (polinésia francesa), de 27 a 29 de julho de 2024.

À entrada da fase mais ativa no que ao apuramento para Paris 2024 diz respeito, Portugal tem já quatro atletas a integrar a próxima Missão Olímpica e muitos mais se aguardam nos próximos meses. A DJ vai estar atenta e dando conta de todas os/as que vão garantindo a presença na capital francesa, em agosto do próximo ano.



Nos Campeonatos Nacionais de Clubes da 1.<sup>a</sup> Divisão, que decorreu na Páscoa no Complexo de Piscinas do Jamor, Diogo Ribeiro tinha uma surpresa para o presidente do IPDJ, Vítor Pataco. O nadador de Coimbra ofereceu um quadro no qual estão vários artigos relativos ao título de campeão do mundo júnior e com novo recorde mundial (50m mariposa), alcançados nos Mundiais que se realizaram em Lima (Peru). Do quadro consta os calções usados na prova, o diploma da FINA que certifica o resultado, várias imagens do feito e ainda um QR Code com ligação ao vídeo da final. Um presente que Vítor Pataco recebeu com grande orgulho!





# FORMADOS OS PRIMEIROS GUARDIÕES FEDERATIVOS

**N**o âmbito da apresentação do *Roteiro para a Proteção de Crianças e Jovens no Desporto*, que define as medidas a implementar até 2024 para uma (mais) eficaz proteção de crianças e jovens em ambientes desportivos, foi disponibilizada a primeira formação assíncrona e gratuita “Salvaguardar e proteger as crianças e jovens no desporto – nível 1”, ainda em curso e disponível **aqui**.

Para além desta formação online, foi desenvolvida em formato presencial a formação “Proteção de crianças e jovens no Desporto – nível 2 e 3”, realizadas entre janeiro e março deste ano, no Centro de Juventude de Lisboa. Estas formações tiveram como objetivo capacitar membros das federações desportivas para que estes possam vir a desempenhar o papel de *guardiões*. A condução das sessões de formação esteve a cargo de Rute Agulhas e Joana Alexandre, ambas docentes do ISCTE.

Nesta fase do processo, foram convidadas para a formação as federações desportivas com o número mais expressivo de praticantes com idade inferior a 18 anos. Posteriormente, esta formação

será alargada ao restante movimento desportivo.

## PRIMEIRAS FEDERAÇÕES COM FORMAÇÃO:

- Federação Portuguesa de Futebol
- Federação de Patinagem de Portugal
- Federação de Andebol de Portugal
- Federação Portuguesa de Voleibol
- Federação Portuguesa de Natação
- Federação Portuguesa de Atletismo
- Federação Portuguesa de Ténis
- Federação Nacional Karaté - Portugal
- Federação Portuguesa de Basquetebol
- Federação Ginástica Portugal
- Federação Portuguesa de Lohan Tao Kempo
- Federação Portuguesa de Rugby
- Federação de Triatlo de Portugal
- Federação Portuguesa de Badminton
- Federação Portuguesa de Dança Desportiva
- Federação Portuguesa de Orientação
- Federação Portuguesa de Padel

Atualmente, já existem 26 *guardiões/ães* formados/as de 17 federações envolvidas. Duas novas ações de formação serão



agendadas até ao final do 1.º semestre, de forma a abrir o leque das federações desportivas envolvidas.

Está ainda em fase de desenvolvimento um conjunto de medidas de reforço do projeto, discutidas com o Comité Diretor, designadamente a Declaração de Compromisso entre as partes (IPDJ, Federação e *guardião/ã*) e a apresentação do plano de ação para implementar nas Federações (onde estará refletida a política interna de prevenção, código de conduta, sistema de reporte e divulgação de linhas de apoio e acompanhamento e monitorização).

## #CLUBETOP

# 1.ª EDIÇÃO DA MEDIDA MÉRITO DE GESTÃO DE CLUBES

O CLUBE TOP, NA 1.ª EDIÇÃO DA MEDIDA PARCERIA APOIOU 13 PROJETOS DE AÇÕES DE FORMAÇÃO PARA DIRIGENTES DESPORTIVOS E PUBLICAÇÕES DE APOIO À GESTÃO DE CLUBES DESPORTIVOS. CANDIDATARAM-SE 29 ENTIDADES E FORAM CONTEMPLADOS 5 CLUBES DESPORTIVOS, QUATRO FEDERAÇÕES DESPORTIVAS, DUAS INSTITUIÇÕES DE ENSINO SUPERIOR, UMA ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE MODALIDADE E UMA ASSOCIAÇÃO REPRESENTANTE DE CLASSE PROFISSIONAL, TOTALIZANDO 13 CANDIDATURAS APOIADAS, NUM VALOR TOTAL FINANCEIRO DE 16 870€.



O IPDJ, no âmbito da *medida parceria* do Clube Top apoiou 13 projetos que, pela sua relevância e qualidade diferenciadora, concorrem para o cumprimento dos objetivos estratégicos do programa, designadamente: no que respeita à capacitação dos dirigentes desportivos e dos recursos humanos com responsabilidades na gestão de clubes desportivos e na publicação e divulgação de conhecimento que potencia a adoção de boas práticas na gestão e na administração destas organizações desportivas. O reconhecimento, cooperação e apoio a projetos, bem como, o estabelecimento

de sinergias entre os diversos agentes do setor, são os pilares desta medida, que este ano apoiou financeiramente 11 candidaturas de formação e duas candidaturas de publicação, e institucionalmente três candidaturas de formação e duas de publicação.

### AS ENTIDADES/PROJETOS QUE RECEBERAM APOIO FINANCEIRO FORAM AS SEGUINTE:

#### Clubes Desportivos

- Clube Desportivo Xico Andebol / *DESPORTO CARBONO 0*
- Associação Desportiva Lousada /

#### FORMAR DENTRO E POTENCIAR PARA FORA

- Sporting Clube de Aveiro / *ESCOLA DE VELA TOP - MELHORES PRÁTICAS DE GESTÃO*
- Guimagym - Clube de Ginástica de Guimarães / *GUIMAGYM SUMMIT 2023 - FORMAR E CAPACITAR*
- Clube Recreativo Leões de Porto Salvo / *ENVOLVER COMUNIDADES, PARTILHAR EXPERIÊNCIAS E GERAR EMOÇÕES!*

#### Federações

- Federação Portuguesa de Ténis de Mesa / *DIRETOR TOP*

# NO PREMEIA BOAS PRÁTICAS CLUBES DESPORTIVOS



Mais informações:  
clubetop@ipdj.pt  
+351 21 054 19 90



#Junte-se ao Clube Top!

- Federação Portuguesa Basquetebol / *CURSO DE FORMAÇÃO DIRIGENTES – INTERMÉDIO*
- Federação Portuguesa de Orientação / *CLUBE TOP ORIENTAÇÃO*
- Federação Portuguesa de Canoagem / *CAPACITAÇÃO E ACOMPANHAMENTO DOS DIRIGENTES DOS CLUBES DE CANOAGEM*

#### Instituições de Ensino Superior

- Universidade de Évora / *FORMA – SPORT: FORMAÇÃO PARA A DIREÇÃO DESPORTIVA DE EXCELÊNCIA*
- Instituto Politécnico de Santarém / *FERRAMENTA DE DIAGNÓSTICO E IN-*

*TERVENÇÃO NA MATURIDADE DIGITAL DAS ORGANIZAÇÕES DESPORTIVA*

#### Outras Associações

- Associação de Judo do Distrito de Santarém / *FORMAÇÃO DIRIGENTES DESPORTIVOS*
- APOGESD – Associação Portuguesa de Gestão do Desporto / *LIVRO DE LIÇÕES EM GESTÃO DO DESPORTO*

#### O APOIO INSTITUCIONAL FOI ATRIBUÍDO ÀS SEGUINTE ENTIDADES/ PROJETOS:

- FCMP - Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal / *ASPE-*

*TOS CONTABILÍSTICOS E FISCAIS PARA DIRIGENTES DE CLUBES DE DESPORTOS DE MONTANHA*

- Associação Académica da Universidade de Évora / *I CONFERÊNCIA DO DESPORTO*
- Associação Plano B - A Alma do Basquetebol / *PLANO B - EDIÇÃO BOAS PRÁTICAS DE GESTÃO DE CLUBES E ASSOCIAÇÕES DESPORTIVAS*
- Associação Desportiva Afifense / *JOVENS LÍDERES NO DESPORTO*
- APOGESD – Associação Portuguesa de Gestão do Desporto / *LIVRO DE COMUNICAÇÕES "CALL FOR PAPERS" - XXIII CNGD*

## #RELAÇÕESINTERNACIONAIS



# EU INFORM - YOUNG VOTERS PROJECT

**A**s Eleições Europeias são um momento crucial para a democracia na Europa. Através do voto, os cidadãos europeus têm a oportunidade de eleger os seus representantes para o Parlamento Europeu, uma das instituições mais importantes da União Europeia. No entanto, a participação eleitoral entre os/as jovens tem sido historicamente baixa e por este motivo foi criado o projeto *EU inFORM - Young Voters*. Este projeto, coordenado pela Agência Europeia de Informação e Aconselhamento para Jovens (ERYICA) cofinanciado pelo Parlamento Europeu, tem como objetivo aumentar a participação informada dos jovens eleitores nas próximas eleições europeias, com

foco naqueles que poderão exercer o voto pela primeira vez. Em Portugal será coordenado pelo IPDJ, parte do consórcio internacional do projeto.

O *EU inFORM - Young Voters Project* decorrerá entre 1 de fevereiro de 2023 e 30 de junho de 2024, em quatro fases: a **1.ª fase**, de fevereiro de 2023 a novembro de 2023, dedicada ao desenvolvimento do projeto; a **2.ª fase**, de dezembro de 2023 a março de 2024, dedicada à implementação do «**My vote. My voice**», uma campanha para aumentar o conhecimento dos jovens sobre a UE, suas instituições, a importância das eleições, seus direitos e os procedimentos para votar nos diferentes países; a **3.ª fase**, de março a maio de 2024, dedicada à

implementação de «**True or false?**», uma campanha para incrementar a literacia dos jovens, fornecendo-lhes ferramentas necessárias para distinguir informações falsas sobre o projeto europeu e a **4.ª fase**, em junho de 2024, dedicada à apresentação dos resultados do projeto.

A grande premissa desta iniciativa assenta na convicção de que apenas com uma participação eleitoral maior e mais informada dos jovens, a União Europeia será capaz de garantir que as suas necessidades e preocupações sejam levadas em consideração na tomada de decisões políticas que afetam o seu presente e futuro. É fundamental que os jovens eleitores saibam que o seu voto é importante e que as

# III COMISSÃO MISTA BILATERAL PORTUGAL-SENEGAL

**N**os dias 12 e 13 de abril de 2023, teve lugar, em Dakar, no Senegal, a III Comissão Mista Bilateral Portugal-Senegal representada, pelo lado português, pelo ministro dos Negócios Estrangeiros, João Gomes Cravinho, e, do lado senegalês, pela sua homóloga, Aïssata Tall Sall. A comitiva portuguesa contou com dois elementos do IPDJ em representação do setor governamental da Juventude e Desporto, tendo sido chefiada pelo Diretor Regional do Algarve, Custódio Moreno.

O encontro entre os dois ministros, no dia 13 de abril, foi precedido por uma reunião técnica onde a ênfase foi colocada na economia azul, na segurança marítima, na cooperação na área da defesa e na promoção da cultura e língua portuguesas, mas onde a agenda de trabalho incluiu ainda a abordagem às áreas da juventude e do desporto, permitindo que as equipas setoriais presentes trabalhassem na identificação de outros temas relevantes para a cooperação bilateral.

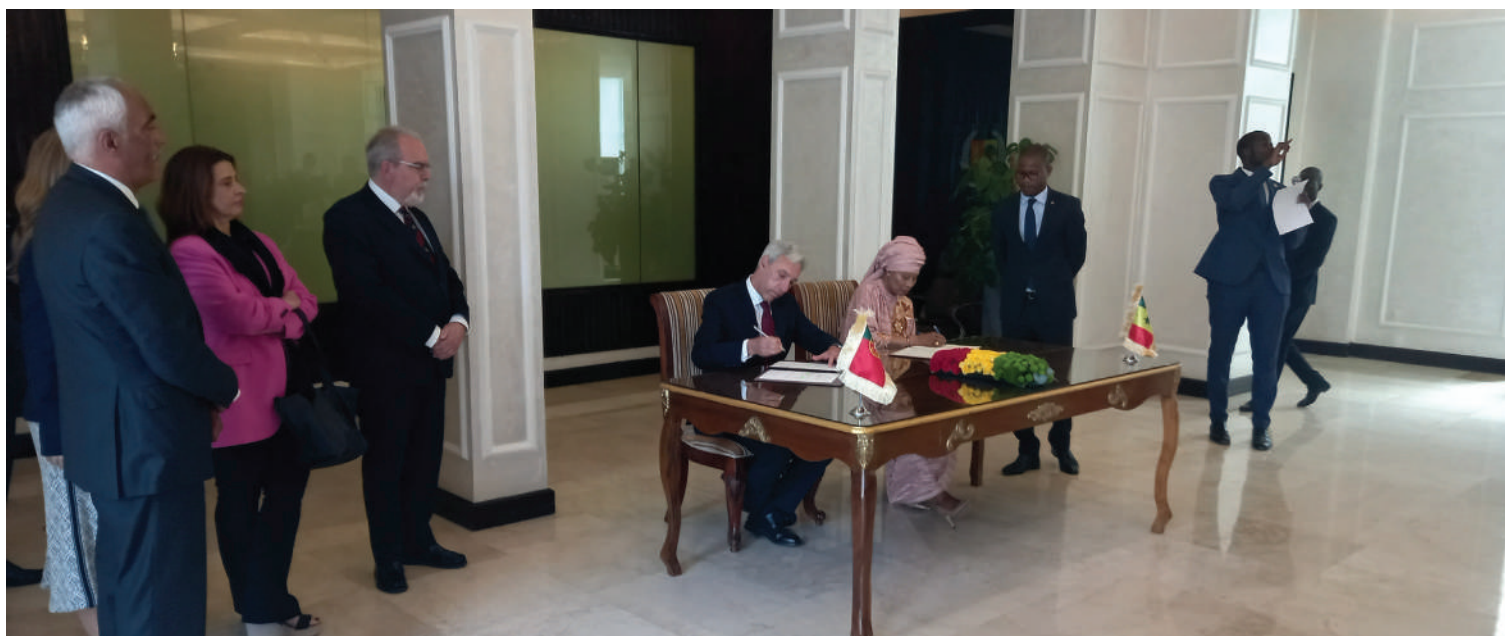
A delegação do IPDJ deu nota da forma como o setor aborda o tema da Juventude, assumindo que os jovens são vistos como parceiros e sujeitos efetivos no desenvolvimento da política de Juventude e não somente como objeto de intervenção estatal, constituindo, assim, prioridades da política nacional o seu empoderamento e emancipação.

Como áreas de cooperação a desenvolver no futuro, foram identificadas, pelo lado português, a promoção de estilos de vida saudáveis, a cooperação no âmbito do associativismo juvenil e a gestão de infraestruturas juvenis. Por sua vez, a contraparte senegalesa veio partilhar as mesmas preocupações e conferir ênfase ao voluntariado, bem como à saúde juvenil, à gestão de infraestruturas e ao emprego e empreendedorismo. As duas delegações acordaram, assim, no estabelecimento de um quadro de cooperação em matéria de cidadania e promoção do voluntariado, a concretizar através da troca de experiências relacionadas com a gestão de projetos sustentáveis, da

partilha de estratégias para o desenvolvimento de infraestruturas juvenis e do estabelecimento de um quadro para o intercâmbio de jovens líderes de movimentos associativos.

No domínio do Desporto, foi solicitado, pela ministra dos Negócios Estrangeiros do Senegal, o acompanhamento, por parte de Portugal, dos Jogos Olímpicos da Juventude *Dakar 2026*.

A parte senegalesa propôs ainda a assinatura de um acordo de cooperação no domínio das atividades físicas e desportivas, abrangendo a construção, manutenção e gestão de infraestruturas desportivas, o treino e a formação de agentes desportivos, o intercâmbio de especialistas e a realização de cursos preparatórios, bem como o intercâmbio de experiências e de conhecimentos na área da medicina desportiva. Para o efeito, as partes comprometeram-se a trabalhar num programa plurianual no qual serão definidos os projetos a desenvolver a partir de 2024.



#CUIDA-TE+



# O CÉREBRO JOVEM

**N**as últimas duas décadas, houve um aumento acentuado na investigação neurobiológica sobre as mudanças comportamentais que ocorrem durante a juventude, que têm ajudado a explicar vários fatores que estão em causa nesta faixa etária e a forma como nela se age. Mais do que isso: o conhecimento produzido também tem clarificado algumas das características, que os adultos costumam achar difíceis ou desconcertantes nos adolescentes e nos jovens, mas que se podem ser fundamentais para adquirir competências e conhecimentos numa época da vida em que o cérebro ainda é maleável.

O aumento de probabilidade de assumir comportamentos de risco dos jovens, procurar novas experiências, bem como a capacidade limitada para fazer escolhas de vida, somadas a alguma rebeldia, impulsividade e até, em alguns casos, a sua irritabilidade geral, têm sido atribuídos a fatores como a falta de informação, imaturidade, alterações hormonais drásticas e aumento de impulsos sexuais.

É verdade que esta fase é marcada por mudanças significativas na reatividade do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, resultando num aumento do stress induzido pelas respostas hormonais. O sistema límbico e as áreas cerebrais corticais, que funcionam em rede, continuam a amadurecer, podendo ser particularmente sensíveis a estas mudanças e fazer com que se reflitam na capacidade de resposta. Se, por um lado, o córtex frontal constrói redes de conexão durante a infância e depois elimina algumas delas ao longo da adolescência, por outro, é por essa razão que se verifica o aumento da eficiência do cérebro e uma expansão das suas capacidades. Nos lobos frontal e parietal, o cérebro reforça as conexões mais importantes de forma análoga. Essas áreas em desenvolvimento são importantes para uma série de capacidades, que incluem a regulação emocional, a manutenção da atenção, a solução de problemas e o raciocínio abstrato. À medida que essas mudanças acontecem, algumas áreas do

#CUIDA-TE+



cérebro desenvolvem-se de forma mais acelerada que outras. As áreas associadas à recompensa, por exemplo, tendem desenvolver-se com mais rapidez do que as que são responsáveis pelo autocontrolo e pela inibição, o que pode facilitar a tomada de decisões impulsivas.

De facto, o córtex pré-frontal, responsável pelo controlo dos impulsos, pelo controlo das emoções, pela capacidade de planear e pelo adiamento da gratificação, é a última estrutura do cérebro a ganhar maturidade. Assim, a parte emocional amadurece mais rapidamente que a parte racional e isso provoca, um desfasamento, em que o comportamento é mais emocional do que racional. Há um súbito desenvolvimento das emoções e da preocupação com as próprias emoções, e também com as dos outros (nomeadamente dos seus pares). A zanga, o amor, a raiva são mais intensos, a autoestima é muito mais frágil e o impulso de prazer é muito mais difícil de controlar.





Em média, os jovens apresentam mais libertação neuronal de dopamina — um neurotransmissor associado ao prazer e à curiosidade — em comparação com adultos e crianças mais novas — evidenciando até “picos de libertação” quando experimentam algo novo ou empolgante. É por isso facilmente compreensível que sejam mais propensos a adotar novas experiências.

E em bom rigor: se é certo que uma das consequências seja a impulsividade e a tomada de decisões arriscadas, este interesse pela experimentação também pode trazer vantagens: se tiverem a possibilidade de testar muitas experiências diferentes, mais facilmente podem orientar suas decisões pessoais na idade adulta. Por outro lado, acaba por ser uma oportunidade para que se aprenda a funcionar de forma relativamente independente em sociedade. A busca pelos seus próprios interesses, a capacidade inventiva e seu desprezo pela autoridade podem até ajudar a incentivar mudanças políticas, sociais e tecnológicas. Podem também permitir a adaptação a novos ambientes, conhecendo mais pessoas, mais possíveis interlocutores ou pessoas significativas, o que pode ser muito informativo para que possam aprender, nomeadamente sobre quem são. Aliás, este período de desenvolvimento não é específico apenas para os humanos; a busca da novidade, das interações com pares e os conflitos com os pais, é também observado noutras espécies, nesta fase, o que nos ajuda a compreender a sua utilidade.

O IPDJ e o seu programa de saúde juvenil está ao serviço dos e das jovens, para que possam tirar partido das mudanças neurobiológicas que se operam nesta fase, através do Cuida-te+ e dos seus recursos.

**O IPDJ E O SEU PROGRAMA DE SAÚDE JUVENIL ESTÁ AO SERVIÇO DOS E DAS JOVENS, PARA QUE POSSAM TIRAR PARTIDO DAS MUDANÇAS NEUROBIOLÓGICAS QUE SE OPERAM NESTA FASE, ATRAVÉS DO CUIDA-TE+ E DOS SEUS RECURSOS.**

## #AGENDA

 <p><b>ATÉ 15 JUL.</b></p> <p><b>CANDIDATURAS AO PROGRAMA NACIONAL DE DESPORTO PARA TODOS – INSTITUIÇÕES DE ENSINO SUPERIOR</b></p> <p>Podem candidatar-se as instituições nacionais do Ensino Superior com sede em território nacional. As candidaturas devem ser realizadas em formulário disponível na <a href="#">Plataforma SIEC</a>.</p> <p><b>Saiba mais e como concorrer <a href="#">aqui</a>.</b></p>	 <p><b>ATÉ 17 JUL.</b></p> <p><b>CANDIDATURAS AO PRÉMIO DESPORTO + ACESSÍVEL</b></p> <p>Este Prémio visa premiar e divulgar projetos que promovam o desenvolvimento do desporto e da atividade física para pessoas com deficiência, com vista à sua inclusão social.</p> <p><b>Saiba mais e como concorrer <a href="#">aqui</a>.</b></p>	 <p><b>ATÉ 6 SET.</b></p> <p><b>CANDIDATURAS À MOSTRA NACIONAL DE JOVENS CRIADORES</b></p> <p>A iniciativa é, desde 1997, o mais importante programa de estímulo à criação por jovens artistas em Portugal.</p> <p><b>Saiba mais: <a href="#">aqui</a></b></p>	 <p><b>ATÉ NOV.</b></p> <p><b>INSCRIÇÕES PARA VOLUNTÁRIOS/AS NO PROGRAMA VOLUNTARIADO JOVEM PARA A NATUREZA E FLORESTAS</b></p> <p>São destinatários/do programa jovens, com idades compreendidas entre os 14 e os 30 anos, que podem inscrever-se até cinco dias antes da data de início de cada projeto.</p> <p><b>Saiba mais: <a href="#">aqui</a></b></p>
---	---	--	--

## #DICASDENUTRIÇÃO

# SUPLEMENTOS PROTEICOS: ESSENCIAIS OU A EVITAR?

Os suplementos proteicos podem ser basicamente classificados como: fornecedores de apenas uma proteína (>90% de proteína) ou como uma mistura de proteínas. Tendo os suplementos de proteína isolada menos hidratos de carbono, gordura e lactose.

A proteína é um dos principais componentes para a construção dos músculos, ossos, cartilagens, pele, sangue, enzimas e hormonas. Para os atletas tem vários benefícios, incluindo:

- . construção e manutenção do músculo,
- . recuperação,
- . saciedade (digestão mais lenta).

As necessidades proteicas diárias variam consoante o atleta tenha treinos mais intensos ou mais leves, uma vez que há maior ou menor agressão muscular, mas podemos estas serem atingidas normalmente com 1.2 a 1.6g/kg peso corporal/dia. No entanto, o momento da ingestão e a distribuição ao longo do dia parece ser a chave para tirar o máximo partido das vantagens da proteína, isto é, devem fazer refeições

regulares entre três a quatro horas com 20 a 30g de proteína, não havendo qualquer vantagem em comer mais de 0.3g/kg peso corporal/refeição.

A grande maioria dos atletas satisfaz as suas necessidades proteicas facilmente com os alimentos, contudo, um suplemento proteico pode ser útil nas seguintes situações:

- não é prático ter disponível uma fonte proteica alimentar em termos de tempo, armazenamento ou em viagens;
- é necessário aumentar o teor de proteína em alimentos naturalmente pobres neste macronutriente;
- ingerir proteínas de digestão rápida após treinos ou competições, de forma a otimizar a recuperação;
- se o atleta não tiver muito apetite e tivermos de atingir as necessidades proteicas naquela refeição;
- se o objetivo for perder massa gorda e proteger a massa muscular, as necessidades proteicas são superiores (1.6 a 2.4g/kg peso corporal/dia).

Todos os devem de ter um pensamento de

“Primeiro o Alimento”, e em especial em relação às proteínas, devido ao alto valor biológico dos alimentos integrais ricos em proteínas facilmente disponíveis, oferecendo também benefícios adicionais à qualidade da alimentação diária.

### Exemplos de fontes proteicas:

#### 10g de proteína:

- 250ml de leite magro ou bebida de soja light
- 40g de queijo fatiado light
- 170g de iogurte magro

#### 20g de proteína:

- 80g de carne ou peixe
- 3 ovos
- 425g de feijão ou grão-de-bico

Salientar ainda que todos os suplementos têm algum tipo de risco de doping. Os atletas devem usar apenas suplementos de lotes testados laboratorialmente.

Em conclusão, a resposta do nutricionista a esta questão terá de ser sempre: depende!



## IPDJ NO PROJETO EUROPEU *INCLUSION AND DISABILITIES IN AND THROUGH SPORT – IDI4SPORT*



O projeto *Inclusion and Disabilities in and through Sport* (IDI4SPORT), coordenado pela *France Education International*, organismo tutelado pelo Ministério da Educação Francês, realizou a sua reunião inicial de trabalho entre os dias 28 de fevereiro a 2 de março, em Tessalónica, Grécia. O IPDJ integra a equipa de parceiros europeus que, nos próximos três anos, desenvolverão as atividades previstas culminando com a realização de uma conferência final para apresentação dos resultados do projeto.

Cofinanciado pelo Programa Erasmus+ Desporto no valor de 400 mil euros, o projeto tem como principal objetivo o desenvolvimento de metodologias e instrumentos de capacitação dos diferentes agentes desportivos que dinamizem atividades físicas e desportivas inclusivas para crianças e jovens com deficiência de forma a promover a sua participação nos mais variados contextos. Será desenvolvido um sítio eletrónico específico do projeto que permitirá a consulta gratuita da informação produzida e cujo endereço será publicitado. Poderá seguir o desenvolvimento do projeto nas plataformas digitais, através da *hashtag* #IDI4SPORT.

## CENTRO DE JUVENTUDE DE LISBOA COM SELO DE QUALIDADE RENOVADO

Depois de ter sido distinguido pela primeira vez com o **Selo de Qualidade do Conselho da Europa** em 2015, o Centro de Juventude de Lisboa (CJL) do IPDJ vê novamente reconhecido o seu trabalho, empenho e desempenho, com a renovação deste selo por mais cinco anos, para o período de 2023 a 2027. A decisão foi tomada por ocasião da 70.<sup>a</sup> reunião do **Comité Diretor Europeu para a Juventude (CDEJ)** do Conselho da Europa, que teve lugar no dia 13 de março, no Centro Europeu de Juventude de Estrasburgo (França) e seguiu-se à apresentação do relatório da equipa de peritos que visitou o CJL em outubro de 2022, que recomendou a renovação do Selo. A avaliação do Conselho da Europa, revela o trabalho de qualidade desenvolvido pelo CJL, no desenvolvimento de políticas de juventude, do trabalho com jovens em colaboração com parceiros regionais, nacionais e internacionais,



tendo como áreas estratégicas a Educação para os Direitos Humanos, a Participação Democrática e o Estado de Direito. Este reconhecimento traz à equipa do CJL uma motivação acrescida, o desafio para um maior envolvimento das pessoas jovens, dos diferentes parceiros e a afirmação e compromisso com o presente e o futuro das gerações vindouras, na consolidação dos valores europeus, para uma Europa mais justa, solidária e democrática.



**Candidaturas  
abertas  
para entidades  
promotoras<sup>1</sup>**

**Inscrições  
disponíveis  
para jovens<sup>2</sup>  
dos 14 aos 30 anos**

**Cuidar da  
natureza  
está em ti!**

Sabe mais aqui:



**ipdj.gov.pt**

<sup>1</sup> As entidades elegíveis, têm direito a apoio financeiro, para a gestão dos projetos, ressarcimento de despesas de alimentação, transporte e alojamento de voluntários/as.

<sup>2</sup> Os/As voluntários/as têm direito a seguro de acidentes pessoais e de responsabilidade civil, certificado de participação, reembolso, formação geral sobre voluntariado e específica sobre as atividades a desenvolver.