



REVISTA

Bimestral | N.º17 | nov/dez 2023

DESPORTO E JUVENTUDE

PRÉMIOS 2023

CARTÃO BRANCO

E PRIMEIRA INTERNACIONALIZAÇÃO

Pág. 4 a 7



ARTIGO DA AUTORIDADE DE PREVENÇÃO E COMBATE À VIOLÊNCIA NO DESPORTO

PÁG. 11

OPINIÃO

CONHEÇA OS VENCEDORES DOS PRÉMIOS DESPORTO + ACESSÍVEL

PÁG. 14 e 15

DESPORTO

DANÇA COMO TERAPIA NO PROGRAMA CUIDA-TE +

PÁG. 22 a 25

JUVENTUDE

#ÍNDICE

nov/dez. '23



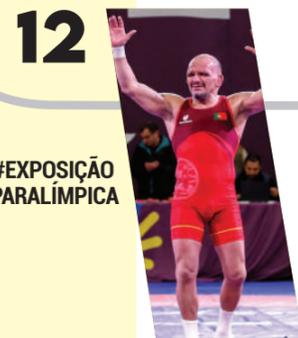
11
#OPINIÃO
PAULO FONTES



8
#AUTORIDADE PARA
A PREVENÇÃO E O
COMBATE À VIOLÊNCIA
NO DESPORTO



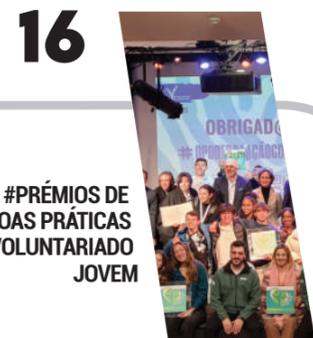
4
#CARTÃO
BRANCO



12
#EXPOSIÇÃO
PARALÍMPICA



14
#PRÉMIOS
DESPORTO
+ACESSÍVEL



16
#PRÉMIOS DE
BOAS PRÁTICAS
DE VOLUNTARIADO
JOVEM



22
#CUIDA-TE +



20
#PROGRAMA ESCOLHAS
COM CONDIÇÕES
ESPECIAIS NA REDE
DE Pousadas da
JUVENTUDE ATÉ 2026



18
#50 ANOS DO
CENTRO DE MEDICINA
DESportiva DO PORTO



26
#PROJETO OPEN
DATA FOR SPORT
GOVERNANCE,
CONHECIDO
COMO OD4SG



28
AGENDA



29
BREVES

A Revista DJ é um projeto do Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P., com sede na Rua Rodrigo da Fonseca, n.º 55 – 1250-190 Lisboa NIF 510089224 Diretor: Vítor Pataco Sede e Redação: Rua Rodrigo da Fonseca, n.º55 (Comunicação IPDJ) Grafismo: Comunicação IPDJ Revisão: Comunicação IPDJ REGISTO ERC NÚMERO- 127844 ISSN 2795-5737 Estatuto Editorial disponível em www.ipdj.gov.pt. A DJ é uma revista digital. É distribuída aos subscritores do Portal e disponibilizada ao público no sítio do IPDJ de forma gratuita.

CARTÃO BRANCO ALÉM-FRONTEIRAS



Vítor Pataco
Presidente do Conselho Diretivo
do Instituto Português do Desporto
e Juventude

O último número de 2023 da revista DJ tem como tema de abertura os Prémios do Cartão Branco. No entanto, tão importante como conhecer os vencedores da edição de mais um ano (já lá vão 15!), é precisamente o registo da primeira internacionalização deste mecanismo nascido e criado no IPDJ, através do Plano Nacional para a Ética no Desporto (PNED). Através da Federação de Patinagem de Portugal, que por sua vez passou a informação à Skate World Europe, o Cartão Branco ultrapassou as fronteiras do território nacional e, em Itália, nos Europeus de Hóquei em Patins sub-17, foi exibido não uma, mas duas vezes na sua estreia fora de portas.

Um motivo de orgulho para o IPDJ, que tem já em curso o registo internacional da marca do Cartão Branco, na Suíça, válido para vários países não apenas da União Europeia, mas também dos Estados Unidos da América, Brasil, entre muitos outros. Em Portugal, esta marca já se encontra protegida desde dezembro de 2018. Neste número, damos igualmente conta do Relatório de Análise da Violência Associada ao Desporto (época 2022/23), da responsabilidade da Autoridade para a Prevenção e Combate à Violência no Desporto (APCVD). Momento que justificou também um artigo de opinião, assinado por Paulo Fontes, Diretor do

“ **MAIS UMA VEZ, NAS PÁGINAS DEDICADAS AO PROGRAMA CUIDA-TE +, UMA ABORDAGEM À DANÇA COMO FORMA TERAPÊUTICA E PROMOTORA DA EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE.** ”

Departamento de Segurança dos Eventos Desportivos da APCVD, relativamente ao Regime Jurídico das Instalações Desportivas de Uso Público e sua regulamentação. Tal como foi escolhido para título do referido artigo, uma oportunidade extraordinária para o aprofundamento da ação conjunta do IPDJ e da APCVD.

Há ainda uma reportagem sobre a exposição que passou no Centro de Juventude de Lisboa, promovida pelo Comité Paralímpico de Portugal, com as melhores imagens recolhidas nos Jogos Paralímpicos de Tóquio (Japão) e nos Jogos Surdolímpicos de Caxias do Sul (Brasil).

Fique também a conhecer os distinguidos dos Prémios Desporto + Acessível, bem como os Prémios de Boas Práticas de Voluntariado Jovem, estes últimos entregues precisamente

na data em que se comemorou o Dia Internacional do Voluntariado, 5 de dezembro.

Mais uma vez, nas páginas dedicadas ao programa Cuida-te +, uma abordagem à dança como forma terapêutica e promotora da educação para a saúde.

Tudo ótimas razões para não perder mais uma edição da revista que lhe dá conta de toda a atividade do IPDJ nos últimos dois meses.

#CARTÃOBRANCO

#CARTÃOBRANCO

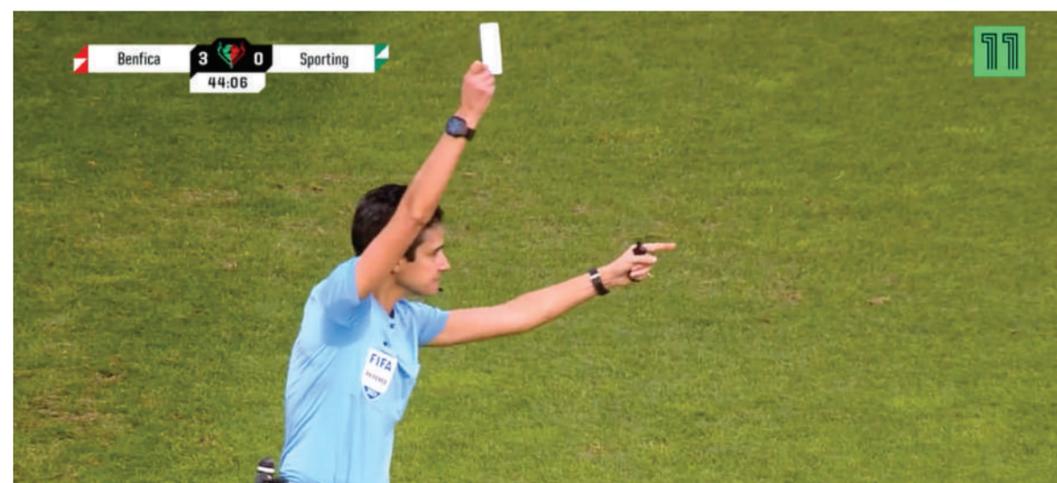
PRÉMIOS CARTÃO BRANCO 2023



OS VENCEDORES DA EDIÇÃO DE 2023 DOS PRÉMIOS CARTÃO BRANCO FORAM CONHECIDOS JÁ BEM PERTO DO FINAL DO ANO. A CERIMÓNIA DE ENTREGUE IRÁ REALIZAR-SE JÁ EM 2024, MAS OS NOMES DOS PROTAGONISTAS E DAS ENTIDADES DESTACADAS JÁ SÃO PÚBLICOS.

Conheça os vencedores, cuja classificação foi atribuída após ponderação dos seguintes critérios de avaliação: menção ao cartão branco no regulamento e documentação da entidade; existência de sessões de sensibilização e formação; existência de recursos pedagógicos; estratégia de comunicação; taxa de exibições; e fundamentação da candidatura. Para as entidades distinguidas é ainda contabilizado o número de anos de adesão ao Cartão Branco.

Catarina Campos tem 38 anos, é natural de Viseu e é árbitra de Primeira Catego-



ria Nacional, na Associação de Futebol de Lisboa. Recebeu, também, as insígnias FIFA, tendo o estatuto de árbitra internacional. É árbitra na categoria de elite da UEFA desde junho de 2023. Catarina Campos abraçou a arbitragem depois de experimentar os pelados e relvados como futebolista, sendo juíza desde 2008/09.



Federação Portuguesa de Voleibol: entidade aderente ao Cartão Branco desde a época desportiva 2016/2017. A FPV começou por aplicar o cartão branco de modo didático e educativo nos escalões de formação, mas a 20 de Janeiro de 2021, decidiu alargar a exibição do cartão branco a todos os escalões, nomeadamente aos seniores inclusive nos Campeonatos Nacionais e Taça de Portugal. Ver exemplo recente aqui.



Federação Portuguesa de Ténis: entidade aderente ao Cartão Branco desde a época desportiva 2017/2018. A FPT aplica o cartão branco de modo didático e formativo nos escalões de formação, concretamente em todas as etapas e Masters do Circuito Smashtour nas fases de desenvolvimento vermelha (até aos sete anos), laranja (até aos nove anos) e verde (até aos 10 anos). Ver exemplo recente aqui.



Câmara Municipal de Espinho: entidade aderente desde a época desportiva 2022/2023. A Câmara Municipal de Espinho introduziu o cartão branco nas iniciativas desportivas promovidas pelo município, nomeadamente no torneio de Futebol Popular, organizou uma tertúlia sobre o cartão branco, que reuniu um painel alargado de especialistas, e mobilizou a Associação de Futebol Popular de Espinho a utilizar o cartão branco, com desenvolvimento de regulamento próprio.

LISTA DE VENCEDORES

Prémio Cartão Branco – Entidades
Federação Portuguesa de Ténis
Federação Portuguesa de Voleibol

Prémio Cartão Branco – Árbitros
Catarina Campos, Associação de Futebol de Lisboa

Menção Honrosa:
António Tiago, Associação de Futebol de Bragança

Prémio Revelação do Cartão Branco
Câmara Municipal de Espinho

Menção Honrosa a:
Casa Pia Atlético Clube
Associação Portuguesa de Ultimate e Desportos de Disco

#CARTÃOBRANCO

#CARTÃOBRANCO



PRIMEIRA INTERNACIONALIZAÇÃO ALCANÇADA EM ITÁLIA

O PROJETO DO CARTÃO BRANCO JÁ NÃO ESTÁ CONFINADO ÀS FRONTEIRAS DO TERRITÓRIO NACIONAL. PELA PRIMEIRA VEZ, NOS JÁ 15 ANOS DE HISTÓRIA, O PRIMEIRO CARTÃO BRANCO FOI EXIBIDO FORA DE PORTUGAL E NUMA COMPETIÇÃO INTERNACIONAL.

O Campeonato da Europa feminino de hóquei em patins, no escalão sub-17, que se realizou na cidade de Correggio, Itália, de 28 de agosto a 3 de setembro, foi a competi-

ção que marcou a estreia internacional do projeto do IPDJ, através do Plano Nacional para a Ética no Desporto (PNED). A Federação de Patinagem de Portugal (FPP) fez a proposta à World

Skate Europe (WSE) de integrar o Cartão Branco nos seus regulamentos, o que foi validado com forte entusiasmo. No dia 1 de setembro, no jogo entre a França e Portugal, a dupla de arbitra-

gem formada por Bruno Soza (ING)/Carlo Luorio (ITA) considerou que o reduzido número de faltas cometidas pela formação gaulesa no encontro (apenas uma!), clara demonstração de fair-play e de um jogo tecnicamente sempre dentro dos limites das regras, foi motivo mais do que justificado para marcar a estreia do Cartão Branco em palcos internacionais. No mesmo dia, mas no encontro seguinte entre a Itália e a Alemanha, o Cartão Branco voltou a sair do bolso da dupla de arbitragem, formada por Sílvia Coelho (POR)/Bruno Soza (ING). Uma falta passível de ação disciplinar com cartão azul a uma jogadora italiana desencadeou uma atitude que justi-

ficou, novamente, o Cartão Branco. “O meu colega equivocou-se na amostragem do cartão azul e exibiu-o à jogadora errada, curiosamente àquela com menos preponderância em pista. Foi o próprio selecionador italiano, Massimo Giudice, que alertou que o alvo da sanção estava errado. Quem tinha feito a falta para cartão azul tinha sido outra jogadora, na verdade aquela que estava a ter mais influência no trabalho da equipa. Tal comportamento foi, sem dúvida, merecedor do Cartão Branco mostrado”, começou por contar Sílvia Coelho, que ainda deu conta do entusiasmo com que os colegas árbitros internacionais receberam o novo mecanismo de reconhecimento de boas práticas desportivas.

“Lá fora ainda não têm muito esta filosofia de reconhecimento do fair-play, sobretudo nos escalões de formação, onde acreditamos que seja essencial. Pela nossa parte, tudo faremos para tornar o Cartão Branco numa prática generalizada, sem a vulgarizar. Os casos distinguidos terão de ser sempre as exceções e não o cumprimento rigoroso dos regulamentos. Não ser violento nas abordagens às jogadas devia ser a regra. A exceção é abdicar de um golo por ter um adversário lesionado, em sofrimento, na pista. O IPDJ, através do PNED, já faz um trabalho incrível na divulgação e promoção do Cartão Branco, algo que as federações acompanham e implementam. Uma boa parte do sucesso destas iniciativas também tem de contar com trabalho dos clubes, que muitas vezes não vejo”, conclui.

Luís Sénica, presidente da FPP, comentou: “A internacionalização do recurso pedagógico que é o Cartão Branco é um momento importante para a FPP e para a WSE, que vê neste recurso um mecanismo importante para a promoção e reconhecimento das boas práticas desportivas. Estamos felizes por esta experiência inédita, de promovermos além-fronteiras esta iniciativa do IPDJ/PNED, mas estamos particularmente satisfeitos pela possibilidade que demos a atletas, treinadores e di-

REGISTO INTERNACIONAL DA MARCA EM CURSO

A marca Cartão Branco tem vindo a ganhar e a consolidar reputação e notoriedade a nível nacional e internacional. Uma evidência comprovada pelas frequentes referências à iniciativa feitas pela imprensa, nacional e internacional, bem como pelos frequentes pedidos de informação de entidades internacionais.

No sentido de proteger este ativo do IPDJ/PNED, a nível global, decorreu junto do Instituto Nacional de Propriedade Industrial (INPI) a renovação/atualização do registo nacional da marca, que passou a ser Cartão Branco | Fair Play Card. Está, também em curso junto da World Intellectual Property Organization (WIPO), o registo internacional da marca junto nos países da UE, EUA, Brasil, Cabo Verde, São Tomé e Príncipe e Moçambique. A WIPO tem sede na Suíça e é a agência da Organização das Nações Unidas (ONU) que tem como missão a promoção da proteção da propriedade intelectual ao redor do mundo através da cooperação entre Estados. Posteriormente, será também registada a marca em Angola, Guiné e Timor-Leste, países não aderentes à WIPO.

O registo da marca em Portugal, junto do INPI, deu-se em dezembro de 2018, conforme publicação no Boletim de Propriedade Industrial de 7 de dezembro.

rigentes de vários países e público, de vivenciar uma experiência única nas suas vidas, durante os Campeonatos da Europa de Hóquei em Patins de Sub-17 masculinos e femininos. Esta iniciativa é para continuar!”

#APCVD

VIOÊNCIA ASSOCIADA AO DESPORTO EM PORTUGAL: ANÁLISE DA ÉPOCA 2022/2023

EM DEZEMBRO DE 2023 FOI PUBLICADA A QUARTA EDIÇÃO DO RELATÓRIO DE ANÁLISE DA VIOÊNCIA ASSOCIADA AO DESPORTO (RAVID), REFERENTE À ÉPOCA 2022/2023, LANÇADO CONJUNTAMENTE PELA AUTORIDADE PARA A PREVENÇÃO E O COMBATE À VIOÊNCIA NO DESPORTO (APCVD) E O PONTO NACIONAL DE INFORMAÇÕES SOBRE O DESPORTO, ASSEGURADO PELA POLÍCIA DE SEGURANÇA PÚBLICA (PSP).

RAViD
RELATÓRIO DE ANÁLISE DA VIOÊNCIA ASSOCIADA AO DESPORTO
ÉPOCA DESPORTIVA 2022/2023

POLÍCIA SEGURANÇA PÚBLICA
Autoridade PREVENÇÃO E COMBATE À VIOÊNCIA NO DESPORTO

JUNTOS, RUMO A EVENTOS DESPORTIVOS MAIS SEGUROS E ACOLHEDORES

Este relatório, que conta também com dados fornecidos ao PNID pela Guarda Nacional Republicana e autoridades judiciais, divide-se em duas partes: a análise de incidentes registados pelo Nacional de Informações sobre Desporto (PNID) e a análise da atividade sancionatória da APCVD, com ênfase na modalidade futebol pela sua representatividade no número total de incidentes. O PNID revelou um total de 6 099 incidentes registados (incluindo 1 480 situações

de incumprimento de deveres imputados a promotores dos espetáculos desportivos), a maioria dos quais na modalidade futebol, onde se contam 5 648 ocorrências. O futebol emergiu como a segunda maior modalidade desportiva em termos de número de incidentes, com 303 registos. O aumento do número de incidentes face à época anterior explica-se essencialmente pelo notório aumento da utilização de artefactos pirotécnicos a par de outros incidentes registados em competições UEFA.

Contudo, os números refletem também o forte compromisso e cooperação das forças de segurança, PSP e GNR, gestores de segurança, organizadores e promotores de competições desportivas, bem como um nível mais elevado de maturidade na aplicação do regime jurídico, já que é notória a redução de cifras negras e a proatividade destes intervenientes em assinalar e comunicar incidentes observados. A 1.ª Liga de futebol representa um universo de 2 525 incidentes registados. O uso de

#APCVD

pirotecnia, sobretudo nos jogos envolvendo os clubes SL Benfica, Sporting CP e FC Porto, assume a maior fatia do total de incidentes (71,95%).

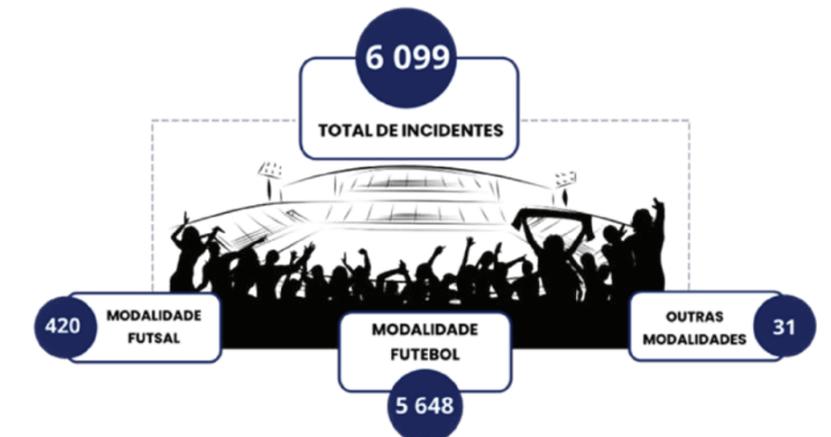
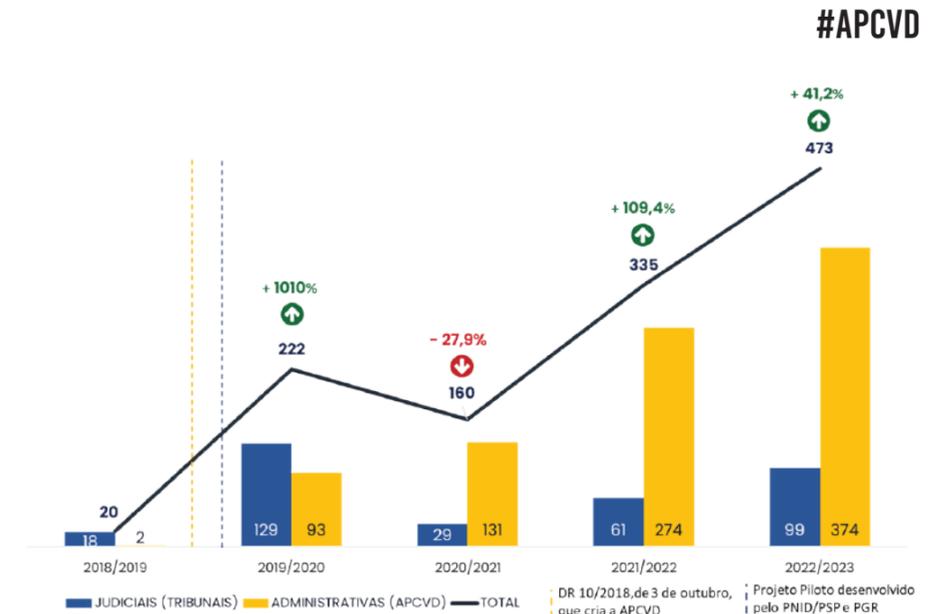
Nas Competições UEFA assinala-se um aumento assinalável de incidentes, com predomínio da pirotecnia (60,9% do total de incidentes). Esta realidade espelha preocupações que diversos peritos internacionais têm feito sentir sobre o aumento generalizado de incidentes em vários países da Europa, com um protagonismo crescente da subcultura casual no regresso das competições após o período de confinamento imposto pela pandemia COVID-19.

Por outro lado, as categorias Futebol Distrital e Futebol Jovem mostraram realidades distintas, com infrações apontadas aos promotores de espetáculos desportivos sendo mais prevalentes, interpretadas como resultado do aumento de proatividade da ação fiscalizadora das forças de segurança. Estas modalidades refletem desafios diferentes, tais como a não profissionalização dos agentes desportivos e responsáveis de segurança, a par de infraestruturas menos robustas.

O aumento da atividade operacional das forças de segurança demonstra uma aplicação mais robusta do Regime Jurídico, com consequência nas sanções aplicadas. Das 473 medidas de interdição entradas em vigor na época 2022/2023 (um aumento de 41,2% em relação à época anterior), 374 das quais resultam de decisão da APCVD (79,1%) e as restantes 99 foram determinadas por autoridades judiciais (20,9%).

A APCVD proferiu na época 2022/2023 um total de 697 decisões condenatórias de caráter definitivo, abrangendo infrações como "incumprimento do dever de correção, moderação e respeito", "posse/uso de artefactos pirotécnicos", "incitamento à violência", entre outras.

O relatório destaca o perfil dos adeptos afetados pelas medidas de interdição, sendo maioritariamente do género masculino, residentes nos distritos de Lisboa, Porto e Braga, e com idades entre 16 e 25 anos, muitos dos quais membros de Grupos Organizados de Adeptos, o que se explica pela elevada representatividade da tipologia de incidente "posse/uso de artefactos pirotécnicos".



DECISÕES CONDENATÓRIAS PROFERIDAS PELA APCVD



DISTRIBUIÇÃO POR TIPOLOGIA DE INCIDENTE/INFRAÇÃO	2022/2023
Incumprimento do dever de usar de correção, moderação e respeito	200
Incumprimento de deveres: promotor	169
Posse/uso de artefactos pirotécnicos	162
Incitamento à violência, ao racismo, à xenofobia e a intolerância	50
Arremesso de objetos	29
Apoio a GOA não registado e infrações conexas	6
Outros	81
TOTAL	697

Em paralelo com a via sancionatória, a APCVD assume neste relatório a crescente aposta no reforço do trabalho colaborativo, bem como na formação e capacitação de todos os envolvidos. Destacam-se o recentemente lançado **Curso de Segurança, Proteção e Serviço, do Conselho da Euro-**

pa, online e gratuito, traduzido e adaptado para língua portuguesa pela APCVD, e o **S4 Congress**, a par do lançamento, em 2024, do curso de gestor de segurança. O Relatório de Análise da Violência associada ao Desporto encontra-se disponível **aqui**.



PLANO NACIONAL DE INCENTIVO AO ASSOCIATIVISMO ESTUDANTIL



ESTÁ NAS TUAS MÃOS!

CRIA A TUA ASSOCIAÇÃO DE ESTUDANTES!



PNIAE



Paulo Fontes
Diretor do Departamento de Segurança dos Eventos Desportivos da Autoridade de Prevenção e Combate à Violência no Desporto

REGIME JURÍDICO DAS INSTALAÇÕES DESPORTIVAS DE USO PÚBLICO E SUA REGULAMENTAÇÃO, UMA OPORTUNIDADE PARA O APROFUNDAMENTO DA AÇÃO CONJUNTA DO IPDJ E DA APCVD

anos vindo a desenvolver um trabalho de consolidação da proposta de regulamentação e numa fase posterior, da própria APCVD em matérias que incidiram mais sobre as instalações desportivas com expressiva capacidade para receber público e com condições específicas para albergar os meios de comunicação social: as instalações especiais para o espetáculo desportivo (IEED).

Com a publicação da portaria passam a existir um conjunto de requisitos que devem ser assegurados não apenas na fase de conceção de novas instalações desportivas, mas também quando estivermos perante intervenções em instalações desportivas que resultem no aumento da área de pavimento ou de implantação, da sua altura (cércea) ou volume. Já obras de beneficiação ou obras de alteração que não modifiquem as áreas, cérceas ou volumes devem manter a aplicação dos requisitos aplicáveis à data de construção.

A portaria passa a consagrar uma obrigação geral de que as entidades proprietárias, as entidades gestoras e as entidades utilizadoras, zelando pela observância dos requisitos previstos na presente portaria, mantenham, em permanência, as instalações e os equipamentos em boas condições de fun-

cionamento, proteção e de segurança, designadamente através de medidas e ações de monitorização contínuas destinadas a assegurar o bom estado de conservação e a manutenção das instalações, com foco especial nos requisitos de proteção, segurança e de salubridade e ainda a prontidão e eficácia na prevenção, minimização e combate dos riscos de ocorrência de acidente e incidentes, identificando e eliminando as suas fontes potenciais, sejam de natureza material ou funcional.

Será ainda de destacar a inclusão na portaria, por referência direta, a um conjunto de normas europeias relevantes, entre outras as da família 13 200 relativa a requisitos para as instalações desportivas que acolham público. Desta forma algumas destas normas, que representam o que de mais atual existe na matéria, passam a ter aplicação obrigatória por parte das entidades relevantes.

Em respeito das atribuições e competências quer do IPDJ, I.P., quer da APCVD, a efetiva implementação e fiscalização do cumprimento dos requisitos agora determinados convocam as duas entidades para uma estreita colaboração em prol de recintos mais seguros, protegidos e acolhedores.

Foi publicada no passado dia 28 de dezembro, a Portaria n.º 454/2023 que aprovou os requisitos técnicos e de funcionamento gerais das instalações desportivas de uso público, regulamentando assim o Regime Jurídico das Instalações Desportivas de Uso Público (RJID), com esta publicação foi colmatada uma lacuna regulamentar existente desde a entrada em vigor do RJID em 2009, apenas parcialmente coberta pelo Decreto-Regulamentar n.º 10/2001, que vigorava para os grandes estádios. A portaria contou com os contributos iniciais do IPDJ, que tinha ao longo dos

AS MELHORES IMAGENS DA GLÓRIA NO DESPORTO PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA



O CENTRO DE JUVENTUDE DE LISBOA (CJL) ACOLHEU, DE 3 A 31 DE DEZEMBRO, A EXPOSIÇÃO DE FOTOGRAFIA DO COMITÉ PARALÍMPICO DE PORTUGAL (CPP) DENOMINADA "AS IMAGENS DAS PARTICIPAÇÕES PORTUGUESAS NOS JOGOS PARALÍMPICOS DE TÓQUIO 2021 E DOS JOGOS SURDOLÍMPICOS DE CAXIAS DO SUL 2022."

Esta exposição itinerante reúne as melhores 40 fotografias das atletas nacionais nas duas referidas competições, conseguidas através das lentes dos fotógrafos profissionais Carlos Matos (Tóquio 2021), Lucas Uebel (Caxias do Sul 2022) e do fotojornalista

da agência Lusa, Miguel Lopes (Tóquio 2021). A seleção das 40 imagens, das mais variadas modalidades, faz parte do espólio mais alargado que deu corpo ao livro com o mesmo título da exposição, que para além de ter estado patente no CJL

passou também pelo Centro de Recuperação de Alcoitão, pela sede do Instituto Nacional de Reabilitação (INR), pelo ISCTE, bem como pelo Cineteatro Jaime Pinto em São Braz de Alportel.

O objetivo desta iniciativa é o de conseguir transportar a força das imagens para despertar a atenção de todos para o desporto para pessoas com deficiência. O presidente do CPP, José Manuel Lourenço, à revista DJ, confirmou precisamente esse desígnio.

"Era exatamente essa a ideia, a de divulgar e dar mais notoriedade ao movimento paralímpico e ao desporto para

pessoas com deficiência. Não apenas na vertente da sua prática, mas sobretudo a do desporto de alto rendimento. Quem visitar a exposição, poderá confirmar precisamente, através das várias belíssimas imagens conseguidas, que a glória no desporto é transversal a todos. São um ótimo veículo para desconstruir a imagem que muita gente poderá ter de que a deficiência é uma impossibilidade na prática desportiva. Não só não é, como transmite igualmente a mensagem da excelência desportiva. Tanto nos Jogos Paralímpicos como nos Jogos Surdolímpicos, com dois graus distintos

de realidade, nos quais só competem os melhores dos melhores. Queremos criar um novo paradigma na perceção social, à forma como se olha para o desporto para pessoas com deficiência. Gostáramos, igualmente, que estas imagens inspirassem outras pessoas, percebendo que há sonhos que podem ser alcançados". A exposição contempla imagens icónicas, não apenas dos pódios, medalhas e conquistas desportivas, mas também do esforço e superação dos atletas no desempenho das suas provas. Regra geral, cada fotografia carrega consigo uma história que não se reduz ao

momento em que é tirada. Uma das mais marcantes terá sido a medalha de bronze de Hugo Santos, nos Jogos Surdolímpicos em Caxias do Sul. O atleta português de luta greco-romana, aos 42 anos, despedia-se precisamente dos palcos internacionais após uma longa carreira recheada de êxitos, que começou em Copenhaga em 1997 e que lhe valeram quatro medalhas de ouro, duas de prata e outras duas de bronze, uma das quais a sua última. Um percurso que justificaram as lágrimas [n.d.r.: foto principal] no final do renhido combate vitorioso (11-10), frente ao indiano Ajay Kumar.

SAILING4ALL VENCE GRANDE PRÉMIO DO DESPORTO + ACESSÍVEL

A CERIMÓNIA DE ENTREGA DA SEGUNDA EDIÇÃO DOS PRÉMIOS DESPORTO + ACESSÍVEL REALIZOU-SE A 2 DE NOVEMBRO, NA CIDADE DE VIANA DO CASTELO, SENDO QUE ESTE ANO CONTOU COM 56 CANDIDATURAS AS QUAIS, APÓS AVALIAÇÃO E DELIBERAÇÃO DO JÚRI, FORAM DETERMINADAS A ENTIDADE VENCEDORA E UMA MENÇÃO HONROSA PARA CADA UMA DAS ÁREAS PRIORITÁRIAS.



O evento contou com a presença do Presidente da Câmara de Viana do Castelo Luís Nobre, o vereador do Desporto, Ricardo Rego, do Secretário de Estado da Juventude e do Desporto, João Paulo Correia, e da Secretária de Estado da Inclusão, Ana Sofia Antunes. Ao projeto **"Sailing4All"**, do Sporting Clube de Aveiro, foi atribuído então o

prémio máximo, um projeto que promove um conjunto de atividades físicas e de socialização, o desenvolvimento de competências motoras, psicológicas e sociais, através da prática da vela inclusiva, com instituições da área da deficiência e com escolas. Para a área da inclusão e sensibilização, foi atribuída menção honrosa ao projeto **"Stand Up Paddle Para todos – princi-**

prios e práticas", da Escola Superior de Desporto e Lazer de Melgaço, do Instituto Politécnico de Viana do Castelo. Um projeto que visa promover a formação de técnicos especializados, o desenvolvimento desportivo, a acessibilidade e o voluntariado, com incidência na prática da atividade física, especificamente o *Stand Up Paddle* para pessoas com deficiência, através de parcerias que possi-



bilitem a interação entre alunos, professores, técnicos e utentes da APPACDM de Viana do Castelo e demais comunidades educativas para um desporto mais inclusivo e acessível. Na área prioritária da formação, foi premiado com menção honrosa o projeto: **"(In)Formar e (Des)Envolver para Incluir"**, da Federação Portuguesa do Desporto para Pessoas com Deficiência.

Um projeto com duas áreas de atuação, a realização de ações de formação e a promoção de redes que incrementem a oferta desportiva, numa perspetiva inclusiva, e o consequente desenvolvimento desportivo. Por fim, a terceira menção honrosa foi atribuída ao projeto "Vela sem Barreiras", do Clube We do Sailing para a área prioritária da acessibilidade e produtos

de apoio. Um projeto que conta com o primeiro catamaran no mundo desenvolvido em Portugal em parceria com a Inclusive Sailing, para pessoas com deficiência motora e/ou psicológica. O Prémio Desporto + Acessível é uma iniciativa promovida pelo Instituto Nacional para a Reabilitação (INR) em estreita cooperação com o Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ). Este prémio é de âmbito nacional e 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. Pretende-se com este prémio divulgar, valorizar e premiar o que de melhor se faz neste domínio em Portugal. Ao vencedor do Prémio foi atribuído um valor total de 7 000 euros, tendo sido ainda atribuídas às menções honrosas um prémio no valor de 500 euros em material desportivo, da Decathlon Portugal. Para esta edição foram definidas três áreas prioritárias: inclusão e sensibilização; formação; e acessibilidades e produtos de apoio.



PRÉMIOS DE BOAS PRÁTICAS DE VOLUNTARIADO JOVEM

NO DIA EM QUE SE COMEMOROU O DIA INTERNACIONAL DO VOLUNTARIADO – 5 DE DEZEMBRO –, O IPDJ REALIZOU, NO CENTRO DE JUVENTUDE DE LISBOA, O ENCONTRO "JOVENS NO VOLUNTARIADO E NA IGUALDADE DE GÉNERO #O PODER DA AÇÃO COLETIVA", QUE TAMBÉM SERVIU PARA A CERIMÓNIA DE ENTREGA DOS PRÉMIOS DE BOAS PRÁTICAS DE VOLUNTARIADO JOVEM E JOVENS PELA IGUALDADE 2023.

Na sessão de abertura, Carlos Manuel Pereira, vogal do Conselho Diretivo do IPDJ, sublinhou a qualidade dos projetos desenvolvidos e o impacto nas comunidades. "Em 2023 o voluntariado foi uma prioridade do IPDJ, com duas grandes áreas de intervenção: Ambiente e Transição Digital. Duas áreas implementadas pelos dois programas do IPDJ, o Programa "Agora Nós" e o Programa de "Voluntariado Jovem para a Natureza e Florestas"

e, ainda, pelo Ano Europeu da Juventude 2022. Nestes dois programas envolvemos 600 projetos de voluntariado, cerca de 4 617 jovens e 340 entidades, num investimento de mais de 1,2 milhões de euros. Desta forma se renova e pratica a Cidadania, que é um eixo edificador e impulsionador da modernidade, mais concretamente, das sociedades democráticas da cidadania civil e política. E é esse o poder do voluntariado! Imaginem se toda a gente o fizesse.", disse, lembrando ainda o trabalho desenvolvido pelo IPDJ na promoção da igualdade de género no desporto, referindo a campanha nacional «Tu também podes ser a presidente do teu Clube».

João Paulo Correia, Secretário de Estado da Juventude e do Desporto deixou uma mensagem para assinalar o dia, destacando a importância da cidadania e do voluntariado. «São riquezas imateriais de qualquer nação, de qualquer sociedade. O exercício do voluntariado

JOÃO PAULO CORREIA, SECRETÁRIO DE ESTADO DA JUVENTUDE E DO DESPORTO DEIXOU UMA MENSAGEM PARA ASSINALAR O DIA, DESTACANDO A IMPORTÂNCIA DA CIDADANIA E DO VOLUNTARIADO. "SÃO RIQUEZAS IMATERIAIS DE QUALQUER NAÇÃO, DE QUALQUER SOCIEDADE. O EXERCÍCIO DO VOLUNTARIADO JOVEM TEM APOIADO O PAÍS EM MUITOS SETORES E EM MUITOS MOMENTOS DIFÍCEIS"



jovem tem apoiado o país em muitos setores e em muitos momentos difíceis», explicou, acrescentando o papel histórico do IPDJ ao longo das décadas, na mobilização dos programas de diversas áreas.

Na agenda das celebrações seguiu-se a tertúlia subordinada ao tema «O Voluntariado e as causas d@s Jovens», na qual foram abordados, por voluntários/as do IPDJ das várias regiões do país, a importância que o voluntariado tem para as suas vidas.

Sandra Ribeiro, Presidente da Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género, no seu discurso que antecedeu a entrega dos prémios «Jovens pela Igualdade» [ver caixa com vencedores], referiu: «A igualdade de género não acontece por geração espontânea. Requer vontade política e coragem na tomada de decisões, mas precisa das



personas. Vocês são jovens, espertos e espertas e têm de fazer parte da mudança. Agarre esse poder e sejam ativos a construir uma sociedade mais justa, mais igual e com menos discriminação». Durante este evento decorreram vários momentos culturais protagonizados por Miguel Berkermeier, Maria Caetano Vilalobos e NAVIO: Núcleo Artístico de

Vontades Inusitadas e Outras | Era uma vez dois. O Dia Internacional do Voluntariado foi instituído pela Assembleia Geral das Nações Unidas (ONU), em 1985 e o tema definido para este ano foi «O Poder da Ação Coletiva: Se Todos o Fizessem», assinalando-se a determinação de todos/as os/as voluntários/as que, apesar de tudo, não desistem.

#CENTROMEDICINADESORTO



50 ANOS DO CENTRO DE MEDICINA DESPORTIVA DO PORTO

O CENTRO DE MEDICINA DESPORTIVA DO PORTO (CMDP) CELEBROU 50 ANOS DE EXISTÊNCIA NO DIA 7 DE DEZEMBRO.

Para assinalar a data, a equipa do CMDP, em colaboração com a Direção Regional do Norte do IPDJ, preparou uma cerimónia comemorativa que contou com a colaboração e participação especial de médicos, professores e investigadores, como Pedro Antunes, Susana Póvoas, Jorge Teixeira, Rita Pereira e Ivone Carneiro, bem como diversos

elementos do seu corpo clínico e outros funcionários, que não quiseram deixar de estar presentes para celebrar o “passado, o presente e preparar o futuro”, de um espaço de referência. O evento contou ainda com a participação do vogal do Conselho Diretivo do IPDJ, Carlos Manuel Alves Pereira, a Presidente da Câmara Municipal de Espinho, Maria

Manuel Cruz, a Chefe de Divisão do Centro Medicina Desportiva do Porto, Carla Almeida e o Diretor Regional do Norte do IPDJ, Vítor Dias, entre outros autarcas e dirigentes de diversas federações, associações desportivas, clubes e outras entidades. Inaugurado no dia 24 de novembro de 1973, o edifício do CMDP, vizinho do Estádio do Bessa, destinava-se à realização de exames de avaliação, consultas e tratamentos de praticantes de todas as modalidades desportivas, bem como à investigação, possuindo capacidade

#CENTROMEDICINADESORTO



para a realização de 100 exames diários. À época, os serviços disponibilizavam aos seus atletas consultas de Ortopedia, Cardiologia, tratamentos de fisioterapia, que incluíam a sauna, bem como meios complementares de diagnóstico, como raio X e análises, existindo a diferenciação entre o setor Masculino e o setor Feminino. Com o 25 de Abril de 1974, as Escolas Públicas passaram a ser mistas, para rapazes e raparigas, pelo que também o CMDP passou a integrar os dois géneros sem diferenciação, de acordo com a mudança de paradigma e implementação do processo democrático. Apesar de estar integrado no Departamento de Medicina Desportiva do IPDJ, sediado no Estádio Universitário, em Lisboa, exercendo cada um as respetivas funções na área geográfica correspondente, uma referência aos atletas das Regiões Autónomas dos Açores e da Madeira, pois não é raro receberem solicitações destes. A zona metropolitana do Porto tem vindo a ser considerada a área do território nacional com maior prevalência de atividade desportiva, no que diz respeito aos atletas federados. É, por isso, fácil intuir a importância da presença do CMDP, como organismo de apoio aos atletas da região Norte. De acordo com o previsto no Artigo 10.º

da Portaria n.º 11/2012, a missão do Centro de Medicina Desportiva do Porto consiste em:

- Garantir a prestação de cuidados de saúde aos praticantes em regime de alto rendimento e seleções nacionais, bem como acompanhar a sua avaliação funcional e controlo do treino.

O atleta profissional, mas também o atleta inscrito numa federação desportiva, é um atleta de rendimento, sujeito a elevadas cargas físicas e fisiológicas decorrentes do treino e da competição. A sobrecarga biomecânica, em intensidade e frequência, obriga a que seja dada uma atenção especial à lesão desportiva. O diagnóstico e tratamento de lesões traumáticas é realizado por um corpo clínico com formação específica na área desportiva. Todos os médicos são especialistas em medicina desportiva, possuindo uma vasta experiência adquirida pelo acompanhamento diário de atletas. Para a monitorização do estado de saúde dos atletas, o CMDP tem mantido um investimento regular em equipamentos avançados. Outras das valências mais importantes do CMDP, de apoio às consultas de Ortopedia e Medicina Desportiva, é o serviço de fisioterapia, essencial na reabilitação funcional dos atletas das diversas moda-

lidades, incluindo desporto para pessoas com deficiência. Quanto à componente da Investigação, o CMDP possui condições privilegiadas para o desenvolvimento de estudos científicos, nas diversas áreas da sua atividade, com especial enfoque nos indicadores da atividade física e do desporto. Nos últimos anos, foram criadas bases de dados e registos que constituem um valioso instrumento para o aprofundamento dos métodos de avaliação e investigação especializada, que têm permitido a realização de inúmeros estudos científicos. De referir ainda a idoneidade formativa, concedida pela Ordem dos Médicos Portugueses, para a admissão de médicos estagiários, que procuram o CMDP como entidade formadora, no âmbito da Especialidade de Medicina Desportiva, tendo protocolos celebrados com as seguintes entidades: Matosinhos Sport; Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, da Universidade de Coimbra; ARS Norte; Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação, da Universidade do Porto; Escola Superior de Saúde de Santa Maria; Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico do Porto; Instituto de Ciências de Abel Salazar; e Colégio CLIP. Por último e nem por isso menos importante, referência especial ao programa UAARE, das Unidades de Apoio ao Alto Rendimento na Escola. Desde a origem deste programa que CMDP cooperou de uma forma assídua com todos os atletas que solicitaram apoio médico especializado aos nossos serviços. Com toda esta história, que venha os próximos 50 anos, rumo ao centenário!

A ZONA METROPOLITANA DO PORTO TEM VINDO A SER CONSIDERADA A ÁREA DO TERRITÓRIO NACIONAL COM MAIOR PREVALÊNCIA DE ATIVIDADE DESPORTIVA, NO QUE DIZ RESPEITO AOS ATLETAS FEDERADOS.

#PROTOCOLOMOVIJOVEM

PROGRAMA ESCOLHAS COM CONDIÇÕES ESPECIAIS NA REDE DE POUSADAS DA JUVENTUDE ATÉ 2026

O IPDJ E A MOVIJOVEM ASSINARAM, NO DIA 19 DE DEZEMBRO,
UM PROTOCOLO DE COLABORAÇÃO NO ÂMBITO DO PROGRAMA ESCOLHAS.



#PROTOCOLOMOVIJOVEM



A parceria tem o objetivo de proporcionar às crianças e aos jovens mais oportunidades de atividades e férias, fora da sua área de residência, nas pausas letivas, através da disponibilização de condições favoráveis no acesso a Pousadas da Juventude e disseminando o Cartão Jovem. A Movijovem permitirá às organizações promotoras de projetos Escolhas até 25% de desconto, sobre o preço de tabela, em mais de 20 Pousadas, do litoral e interior. Será igualmente proporcionada uma política de pagamento e cancelamento flexíveis. É ainda garantida a adesão direta e facilitada ao Cartão Jovem a todos os jovens beneficiários do Programa Escolhas, se for essa a vontade dos/as jovens ou dos seus tutores legais. No mesmo dia da assinatura do protocolo, decorreu uma visita aos projetos Geração Tecla – E9G e B! Equal, em Braga, e que contou com a presença da vogal

do Conselho Diretivo do IPDJ, Sílvia Vermelho, e pelo vogal da direção da Movijovem, Tiago Rego. “Ambas as organizações já estão no terreno há vários anos e estes projetos já estão consolidados, pelo que saudamos esta continuidade”, começou por dizer a responsável do IPDJ à imprensa local, concretamente ao Diário do Minho. “Esta continuidade não é apenas graças ao financiamento público e dos fundos comunitários, mas sobretudo da vontade dos parceiros locais. É muito graças ao fulgor do movimento associativo e da interligação com a comunidade, nomeadamente com as câmaras municipais e com todos os elementos do consórcio”, acrescentou. Ao longo dos seus mais de 20 anos de existência, o Programa Escolhas financiou 856 projetos, envolvendo mais de 460 mil crianças e jovens em situação de maior vulnerabilidade socioeconómica, tendo demonstrado consistentemente bons resultados, em indicadores como

a taxa global de sucesso escolar dos participantes, integrações em emprego e formação profissional ou o número de jovens dinamizadoras/es comunitárias/os com progressão escolar ou projeto de vida definido. Recorde-se que por via da fusão do Alto Comissariado para as Migrações, I.P. (ACM) na Agência para a Integração, Migrações e Asilo (AIMA), o Programa Escolhas integrou a 29 de outubro de 2023, o Instituto Português do Desporto e Juventude I.P. (IPDJ), o qual passou a ser responsável pela sua direção e implementação a partir da presente data. Na atual geração do Programa Escolhas (9ª), referente ao período de 2023 a 2026, estão a ser financiados 118 projetos em 75 concelhos do país, prevendo o envolvimento de 27 500 participantes, num montante global que ronda os 25 milhões de euros, sendo atualmente o maior programa para a área da Juventude do IPDJ.

#CUIDA-TE+

#CUIDA-TE+

DANÇA NO CUIDA-TE+ COMO PROMOTORA DA EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE



A METODOLOGIA ATIVA DA DANÇA CONTEXTUALIZA-SE NO PROGRAMA «CUIDA-TE+», NO ÂMBITO DO DISPOSITIVO 2.2. DA MEDIDA 2 DO PROGRAMA «CUIDA-TE+» E CONSTITUI UM MEIO PARA TRABALHAR A EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE.

Para o fazer, foi selecionada por concurso público, no ano passado, a Sol sem Fronteiras, uma Organização Não Governamental para o Desenvolvimento (ONGD).

A ação foi executada durante o ano de 2023, em 30 sessões de norte a sul do país, abrangendo cerca de 650 jovens.

Convidámos a Sol Sem Fronteiras para nos dar uma fiel fotografia de como se estruturou o trabalho. A pessoa entrevistada foi Chiara Chillod, a Técnica de Intervenção Social que acompanhou as sessões de música e teatro do Dispositivo 2.2 do Cuida-te+.

- Qual a relação (teórica e prática) entre a Dança e a Promoção da saúde juvenil e o bem-estar? De que forma é que a primeira contribui para a segunda?

A nossa intervenção é baseada nos princípios da Dança Educativa/Criativa que considera a dança como elemento pedagógico e, ao mesmo tempo, favorecedor da criatividade. A Dança Educativa/Criativa baseia-se no princípio segundo o qual o movimento tem um impacto positivo na saúde bio-psico-social das pessoas, ou seja, o movimento é visto como guia de exploração e reflexão sobre a maneira de perceber e conceber o corpo em vinculação com a mente, e as suas possíveis aplicações na promoção do bem-estar nos seres humanos. Cada um de nós, no seu quotidiano, apresenta

um registo de movimentos que derivam do seu desenvolvimento individual bem como das influências externas do ambiente e da sociedade que integra. Neste sentido, as intervenções propostas pretendem atuar sobre este registo no sentido de o alargar e melhorar em termos de qualidade, estimulando as capacidades cria-

tivas dos participantes e levando-os a potenciar o seu autoconhecimento e autoestima.

As atividades propostas de facto fomentam momentos de interação entre corpo e mente no sentido de pensar e sentir os temas abordados seja a nível físico, seja a nível emocional, valorizando a vivência individual e a relação entre individualidade e alteridade. Por esta razão, a abordagem e metodologias utilizadas permitem uma maior consciencialização dos participantes em torno das temáticas abordadas, facto que representa o primeiro passo para a instauração de hábitos e atitudes promotores de saúde e, consequentemente, de um maior nível de bem-estar.

- Pensando no que se faz, nos profissionais que asseguram as ações, na forma como estão articuladas as sessões, do ponto de vista da SSF, que dimensões contribuem mais para a qualidade da intervenção?

Para a dinamização das sessões contamos com a artista e professora, Marta Coutinho e comigo. A Técnica de Intervenção Social, Chiara Chillod. Esta equipa alia a paixão pela dança ao interesse pelo bem-estar de crianças e jovens, trazendo na bagagem diversos projetos artístico-pedagógicos de intervenção e

educação social através da Dança. Podemos afirmar que a capacidade dos profissionais que implementam as atividades de adaptar e flexibilizar as mesmas com base nas características de cada grupo e, às vezes, do espaço onde a sessão decorre, representa um fator muito importante para garantir uma intervenção de qualidade, pois permite que a intervenção seja o mais relevante possível para os jovens que participam. Para além disso, a centralidade dada aos contributos dos jovens ao longo da sessão, consideramos que represente outro fator importante para garantir uma intervenção de qualidade, pois valorizando os contributos individuais e do grupo, é possível criar um ambiente mais seguro e de confiança onde os jovens se sentem mais à vontade para o desafio de sair da sua zona de conforto. Também queremos realçar a importância da valorização da expressão e individual nas atividades propostas: as sessões de Educação para a Saúde através da dança representam um momento e um espaço onde todos os participantes podem expressar-se livremente, mas sempre com respeito, também do ponto de vista da expressão corporal. Isto contribui à criação de um ambiente de confiança onde os jovens se sentem mais à vontade para se expressarem sem o receio de serem julgados, criando assim espaço para a sua criatividade e autoconfiança. De facto, consideramos também esta dimensão fundamental para a realização de uma intervenção de

#CUIDA-TE+



qualidade. Por fim, consideramos também a composição do grupo de participantes como um fator que pode influenciar a qualidade da sessão: um grupo onde os participantes se conhecem, é um elemento facilitador da sessão, pois permite uma maior e mais rica participação dos jovens nas atividades propostas, pelo que este pedido é feito às instituições que recebem as sessões.

- Tendo em conta as áreas específicas de intervenção do Cuida-te + (Saúde Sexual e Reprodutiva, Comportamentos Aditivos e Dependências, Saúde Mental / Psicológica e Alimentação e Atividade Física e Desportiva), e embora nem sempre sejam abordadas explicitamente, como vão ao encontro de cada uma?

As quatro áreas específicas são abordadas através da utilização de uma abordagem não formal, onde os participantes são inicialmente convidados a fazer uma experiência prática, atra-

vés da exploração de (novos) movimentos, quer individuais quer grupais de forma a fomentar a expressão artística e criativa, para depois refletirem sobre a experiência e daí retirar conclusões para as suas vidas quotidianas. Todas as sessões contam com quatro fases (Fase I - aquecimento: predisposição para a conscientização, a exploração e o descobrimento; Fase II - desenvolvimento: interiorização da dança e fomento da expressão através da mesma; Fase III - debate: seleção e desenvolvimento de ideias, utilizando a dança como instrumento de comunicação; Fase IV - avaliação: promoção da expressão crítica sobre a sessão interventiva e Fase V - relaxamento: encerramento da sessão procurando o regresso à normalização física e psicológica dos intervenientes). Relativamente às temáticas:

Saúde Sexual e Reprodutiva – esta temática é abordada a partir da reflexão sobre o respeito e tolerância que deveria caracterizar todas as nossas relações, afetivas e não só. Para termos relações de respeito é necessário começarmos a respeitarmo-

#CUIDA-TE+



EMBORA AMBAS AS METODOLOGIAS, DE ALGUMA FORMA, PREVEJAM UMA SAÍDA, FÍSICA E METAFÓRICA, DA ZONA DE CONFORTO DOS PARTICIPANTES, PODEMOS AFIRMAR QUE, COM A DANÇA ESTA QUESTÃO É MUITO MAIS SALIENTE E PRESENTE AO LONGO DE TODAS AS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS (ESPECIALMENTE DO PONTO DE VISTA FÍSICO).

-nos a nos próprios (o nosso corpo, as nossas necessidades e os nossos limites) para chegar ao respeito do outro e ambos estarmos confortáveis. Com as dinâmicas propostas nesta sessão convidamos os participantes a explorar a ideia de estranheza para perceber o que é estranho e o que não é, em relação a si próprios e aos outros, convidando-os a realizar, primeiro individualmente e depois em pares e grupos, movimentos que nunca tenham feito antes. Observar o corpo e reconhecer a importância da fisicalidade como um todo. Também é trabalhada a questão do contacto físico com o outro e a importância da harmonia e do respeito: movimentando-me a contacto com outra pessoa é necessário encontrar uma sintonia, um compromisso para que o movimento seja confortável para todas as partes.

Saúde Mental / Psicológica – nesta sessão, a temática é abordada a partir do poder das palavras e do grupo: como ambos podem impactar na nossa dimensão emocional. São proporcionados momentos nos quais, por um lado, os participantes são divididos e rotulados e, por outro lado, a força do grupo permite a conclusão com sucesso das tarefas. É realizada uma sequência de movimentos ligados às sensações identificadas pelo grupo nos vários momentos para reforçar também a ligação entre corpo e mente, tentando promover o autoconhecimento e autorregulação.

Comportamentos Aditivos e Dependências – esta temática é abordada principalmente da perspetiva da dependência sem substâncias, nomeadamente de ecrãs e das novas tecnologias e do impacto das mesmas a curto e longo prazo. As dinâmicas

cas e as consequentes reflexões tentam alertar para os riscos da dependência das redes sociais, onde muitas vezes estamos mais dependentes da validação alheia e, para a obter, sentimos muitas vezes mais confortáveis em imitar algo que já existe e é apreciado, do que propriamente mostrar um eu mais verdadeiro e único, tendência que acaba por transbordar também em outras áreas do nosso quotidiano. Através de simples dinâmicas de criação de movimento, individuais e em grupo explora-se o potencial criativo dos participantes, reconhecendo a atividade física criativa como fonte de autorregulação face a possíveis dependências.

Alimentação e Atividade Física e Desportiva – relativamente aos temas trazidos com essa sessão, o foco é dado à importância da atividade física como algo inerente ao ser humano e não como algo extra, de realização forçada e obrigatória. Com as dinâmicas propostas promovemos momentos em que a atividade física que ocorrem de forma natural e criativa, realçando também a ligação entre movimento e necessidade de autorregulação do nosso corpo.

- Que especificidades encontram no trabalho com a Dança (o primeiro ano que asseguram) que não estejam presentes no trabalho com a Música (que asseguram desde o primeiro ano de implementação do Cuida-te +)?

Embora ambas as metodologias, de alguma forma, prevejam uma saída, física e metafórica, da zona de conforto dos participantes, podemos afirmar que, com a dança esta questão é muito mais saliente e presente ao longo de todas as atividades desenvolvidas (especialmente do ponto de vista físico). Esta especificidade da metodologia, apesar de poder representar um desafio acrescido para o envolvimento e a participação dos jovens (que se sentem mais expostos ao longo da sessão), permite-nos trabalhar a dimensão do contacto e da proximidade física que observamos representar uma questão cada vez mais presente nos jovens que participam nas ações e que acaba por ter efeitos na sua saúde física e mental. A pandemia tem aumentado o nível de ansiedade social e desconforto sentido pelos jovens com o contacto físico entre pares, pelo que consideramos que as sessões propostas têm um impacto positivo sobre esta questão. As sessões são mais desafiantes de dinamizar pois no início das mesmas os participantes apresentam um grau evidente de desconforto, algo que, no final da ação, se dissipa, dados confirmados por muitos dos comentários livres que os jovens deixaram nos questionários de avaliação de impacto bem como na evolução das suas respostas entre o pré e o pós sessão.

#OD4SG



PROJETO «OPEN DATA FOR SPORT GOVERNANCE» PREMIADO

#OD4SG

O PROJETO OPEN DATA FOR SPORT GOVERNANCE, CONHECIDO COMO OD4SG, FOI DISTINGUIDO COM O PRÉMIO DA FUNDAÇÃO CATALÃ PARA O DESPORTO, NA CATEGORIA DE INOVAÇÃO.

O IPDJ (Portugal), em parceria com o Instituto Nacional de Educação Física da Catalunha (Espanha), o Centro de Direito e Economia do Desporto (França), a União das Federações Desportivas da Lituânia, o Comité Olímpico da Eslovénia, a Organização para a Educação do Desporto (Itália) e a SportMalta, estão na génese e no desenvolvimento do OD4SG. Este projeto é apoiado pelo programa Erasmus + Desporto.

Foi assumido como objetivo a criação de um banco de dados das organizações desportivas europeias que se possa constituir como uma referência válida, para melhorar a compreensão sobre a realidade desportiva existente e estabelecer parâmetros de comparação. Tudo para que se possa contribuir para melhorar a gestão e transparência das referidas organizações. Como ferramenta de apoio aos/às gestores/as desportivos e de organizações desportivas, o OD4SG pretende, através de uma plataforma de acesso controlado, disponibilizar informação

de parâmetros de avaliação horizontal – permitindo a comparação de organizações semelhantes em tamanho, entre modalidades, comparando pequenas e grandes entidades, procurando semelhanças na modalidade, quer a nível nacional, quer internacional.

O projeto centra-se na avaliação do grau de maturidade das organizações desportivas em oito dimensões, considerando vários parâmetros e indicadores em cada uma delas. Assim, a ferramenta de IT fornece o posicionamento das organizações desportivas em relação a: Governança; Estratégia; Desporto e eventos; Marketing; Recursos Humanos; Responsabilidade Social; IT e procedimentos; e Finanças.

O objetivo é disponibilizar esta informação, através da plataforma, de forma visual através de gráficos e tabelas comparativas para ajudar os gestores das organizações desportivas a terem uma posição própria em relação às outras organizações participantes no projeto. Desta forma, é desejado que a ferramenta possa tornar-se numa fon-

te de informação para auxiliar as organizações desportivas na definição dos seus objetivos de curto, médio e longo prazo.

Para mais informações consultar o site OD4SG.

O PROJETO CENTRA-SE NA AVALIAÇÃO DO GRAU DE MATURIDADE DAS ORGANIZAÇÕES DESPORTIVAS EM OITO DIMENSÕES, CONSIDERANDO VÁRIOS PARÂMETROS E INDICADORES EM CADA UMA DELAS.

BENEFÍCIOS DO OD4SG

- Melhorar a visão global da própria entidade, considerando os diferentes níveis de análise e funcionalidades;
- Disponibilização de dados objetivos sobre a organização desportiva para controlo e acompanhamento da evolução a longo prazo;
- Comparação da entidade desportiva com organizações similares, considerando variáveis como tipo de desporto, tamanho e país;
- Identificação de pontos fortes e pontos fracos;
- Identificação de objetivos a curto e a longo prazo para a organização, objetivando um planeamento sustentável;
- Contribuição para uma gestão mais sólida e transparente.



#AGENDA

DESPORTO

Ciclo de WEBINARS

ATÉ 8 FEV.

IPDJ PROMOVE WEBINARS NA ÁREA DESPORTO

O ciclo de *webinars* é subordinado a temáticas de relevante interesse na área do Desporto. A 8 de fevereiro, pelas 18h00, a temática recai sobre os requisitos técnicos e de funcionamento gerais das instalações desportivas de uso público.

Saiba mais: [aqui](#)

JUVENTUDE

CANDIDATURAS AO CONCURSO EUROSOLA

ATÉ 28 FEV.

CANDIDATURAS AO CONCURSO EUROSOLA

O tema para este ano é "Promover a paz, os seus valores e o bem-estar dos povos". Este ano, com um tema de trabalho fundamentado no artigo 3.º do Tratado da União Europeia, o Concurso Euroscola visa selecionar a nível nacional as escolas que irão representar Portugal nas sessões Euroscola do Parlamento Europeu, em Estrasburgo.

Saiba mais: [aqui](#)

DESPORTO

CONCURSO LITERÁRIO "A ÉTICA NA VIDA E NO DESPORTO"

ATÉ 29 FEV.

CONCURSO LITERÁRIO "A ÉTICA NA VIDA E NO DESPORTO"

Estimular a produção de trabalhos escritos, subordinados ao tema da ética no desporto, por parte de estudantes do ensino secundário e do ensino profissional.

Saiba mais: [aqui](#)

JUVENTUDE

IPDJ NA QUALIFICA E NA FUTURÁLIA

MARÇO

IPDJ NA QUALIFICA E NA FUTURÁLIA

O IPDJ está presente, de 6 a 9 de março, na Exponor, na 15.ª edição da Qualifica, Feira de Educação, Formação, Juventude e Emprego, este ano dedicada à temática incontornável da Inteligência Artificial "In the era of IA be Human". Entre 20 e 23 de março, na FIL, sob o mote "Competências", o IPDJ marca presença na Futurália 2024, a maior feira de educação, formação e empregabilidade do país.

Visite-nos.

#BREVES

CAMPANHA NACIONAL «TU TAMBÉM PODES SER A PRESIDENTE DO TEU CLUBE» NA ESCOLA SECUNDÁRIA CARLOS AMARANTE, EM BRAGA



Araújo, que acumula com as suas funções no município uma vasta experiência como treinadora de Atletismo, Margarida Direito, diretora de Comunicação, Marketing e Intervenção Social da Associação de Futebol de Braga e Luísa Azevedo, vereadora da Juventude da Câmara Municipal de Vila Nova de Famalicão. O painel foi moderado por André Queirós, finalista do programa «Novas Lideranças».

Sameiro Araújo falou da sua experiência como treinadora de alto rendimento desportivo no mundo masculino, enquanto Luísa Azevedo se pronunciou, enquanto arbitra de futebol, sobre as aptidões necessárias para estar nos jogos masculinos. Margarida Direito descreveu o seu percurso pessoal e profissional num contexto associado aos dirigentes do género masculino, tendo todo o painel apelado às jovens presentes para se empenharem na igualdade de género no desporto e na vida, uma vez que o futuro está nas suas mãos.

A 11 de dezembro, alunas da Escola Secundária Carlos Amarante, em Braga, refletiram e debateram a importância de uma maior participação das mulheres na área da liderança no desporto, demonstrando que ser

mulher e presidente de um clube é possível. Na sessão estiveram a vice-presidente da Câmara Municipal de Braga, Sameiro Araújo, o diretor regional do Norte do IPDJ, Vítor Dias, e um painel constituído por Sameiro

PORTAL DE DENÚNCIAS

LINHAS DE APOIO E ENCAMINHAMENTO DE SITUAÇÕES DE VIOLÊNCIA CONTRA ATLETAS E OUTROS AGENTES DESPORTIVOS



DENUNCIE. NÃO PACTUE COM O SILÊNCIO.

ACEDA AQUI:



IPDJ ALENTEJO PROMOVEU SESSÃO «DEMOCRACIA AQUI. DEMOCRACIA AGORA»



A Direção Regional do Alentejo do IPDJ realizou, no dia 31 de outubro, na Universidade de Évora, mais uma sessão

da campanha «Democracia Aqui. Democracia Agora». A atividade contou com a participação de mais de 30 alunos/as desta universidade, e foi extremamente participada, revelando a vontade da intervenção na comunidade.

Estiveram em destaque os valores da democracia e da liberdade, promovendo igualmente o debate neste evento. Esta iniciativa, contou com os/as técnicos/as do IPDJ Alentejo e dos alunos

da Universidade de Évora, bem como com a presença do Diretor Regional do Alentejo do IPDJ, Miguel Rasquinho, da Reitora da Universidade de Évora, Hermínia Vilar, dos professores da Universidade de Évora, Bravo Nico e Lurdes Pratas Nico, do Presidente da Associação Académica da Universidade de Évora, Henrique Gil, e da Comissária Executiva da Estrutura de Missão do 50º Aniversário do 25 de Abril de 1974, Maria Inácia Rezola Clemente.



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

A TUA **ESCOLHA** A NOSSA **MISSÃO**

ASSOCIATIVISMO JOVEM
YOUTH ASSOCIATIVISM

CIDADANIA
CITIZENSHIP

CULTURA E CRIATIVIDADE
CULTURE AND CREATIVITY

DESPORTO
SPORT

FORMAÇÃO
TRAINING

MOBILIDADE
MOBILITY

SAÚDE
HEALTH

TEMPOS LIVRES
FREE TIME

VOLUNTARIADO JOVEM
YOUTH VOLUNTEERING



ipdj.gov.pt



facebook.com/IPDJip



instagram.com/ipdj_ip



twitter.com/IPDJ_IP



[IPDJ IP](https://www.youtube.com/IPDJ_IP)