

REVISTA

Trimestral | N.º 1 | março/abril 2021

DESPORTO + JUVENTUDE

PRIMEIRO NÚMERO DA PUBLICAÇÃO COM TODA A ATIVIDADE
DO INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE.
A INFORMAÇÃO É NOSSA, MAS A REVISTA É VOSSA



2021
PORTUGAL.EU

PPUE 2021

CONFERÊNCIA DE JUVENTUDE
DA UNIÃO EUROPEIA

PAG.4 e 5

REUNIÃO DE DIRETORES-GERAIS
DE JUVENTUDE

PAG.6 e 7

EUROPA

ROTEIRO NACIONAL DO DESPORTO

CATALISADOR PARA
UMA RÁPIDA RETOMA

PAG.8 e 9

DESPORTO

ipdj.gov.pt

PROGRAMAS IPDJ

CONHEÇA AS MELHORES
IDEIAS DE PROJETOS
NACIONAIS, REGIONAIS
E LOCAIS

PAG.14 e 15

JUVENTUDE

#ÍNDICE

março/ abril 2021

1



A ilustração da capa foi idealizada e produzida por **Filipe Coelho**, da Associação de Designers do Sul

10



OPINIÃO
Tiago Brandão Rodrigues

8



Roteiro Nacional do Desporto

6



Reunião de Diretores-Gerais de Juventude

4



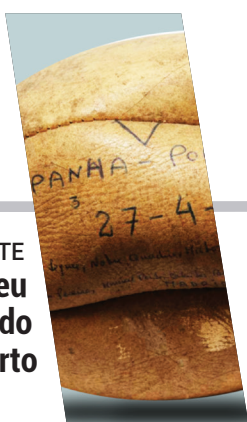
Portugal acolhe Conferência de Juventude da União Europeia

11



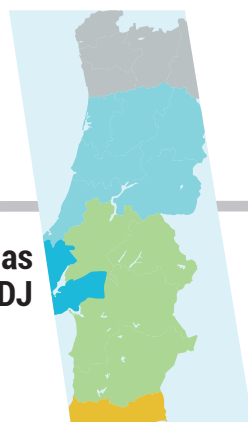
Desporto e COVID-19, a retoma da prática

12



NOVO SITE Do Museu Nacional do Desporto

14



Programas IPDJ

16

DISTINÇÃO Vídeo premiado

22



COVID-19, Incerteza, Ansiedade e Saúde Mental

20



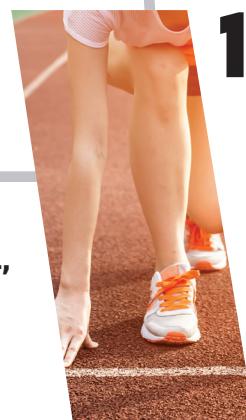
Dia Mundial da Árvore e da Poesia

18



Andebol 4ALL, um Projeto de Desporto para Todos

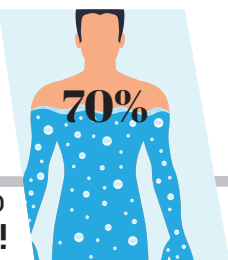
17



PNED «Não há desporto sem ética»

24 AGENDA

24



DICAS DE NUTRIÇÃO Hidratação de Campeão!

25

MAIS



Vítor Pataco

Presidente do Instituto Português do Desporto e Juventude

Ao lema olímpico de «mais rápido, mais alto e mais forte», o IPDJ junta «mais jovem». Este primeiro número da Revista **DJ** nasce, portanto, sob o signo +. É mais uma ferramenta de comunicação do Instituto, que ajudará a ampliar a compreensão da sua missão de executar as políticas públicas, integradas e descentralizadas, para as áreas do desporto e da juventude, sempre com a indispensável colaboração das entidades públicas e privadas, designadamente com organismos desportivos, associações juvenis, estudantis e autarquias.

A incansável e contínua atividade do IPDJ encontrará nas páginas desta e de todas as edições seguintes um espaço catalisador de duas áreas absolutamente fundamentais para a garantia de um futuro melhor para o país: juventude e desporto. Cada uma com as suas especificidades, mas ambas relevantes para se conseguir atingir o objetivo de promover uma sociedade ativa, responsável, autónoma e solidária onde o desporto e os programas destinados à juventude, possuem um papel relevante num processo mais amplo de educação para a cidadania.

MAIS também na saúde. Através do programa Cuida-te+,

o IPDJ garante de forma gratuita e confidencial, a jovens dos 12 aos 25 anos, serviços assegurados por profissionais. Neste número, reflete-se sobre os impactos psicológicos da pandemia, as naturais e consequentes ansiedades e a forma como lidar com esse e outros obstáculos.

Disponibilizamos ainda, através da equipa de nutricionistas de medicina desportiva do IPDJ, dicas para uma alimentação saudável, devidamente enquadrada nos mais variados contextos.

Falta apenas um «MAIS». Que esta revista consiga ser uma MAIS-valia para o leitor, até do ponto de vista informativo, se tivermos em conta o vasto leque de programas do IPDJ que interessam a muitas entidades e pessoas. Seja um clube em busca de melhorar as suas infraestruturas, um jovem à procura da melhor solução para voluntariado ou simplesmente ocupação de tempos livres, ou ainda, o desenvolvimento dos programas olímpico e paralímpico em parceria com os Comitês Olímpico e Paralímpico e federações desportivas, que

garantem condições especiais de preparação para atletas e treinadores que representam o País ao mais alto nível internacional.

“ QUE ESTA REVISTA CONSIGA SER UMA MAIS-VALIA PARA O LEITOR, ATÉ DO PONTO DE VISTA INFORMATIVO, SE TIVERMOS EM CONTA O VASTO LEQUE DE PROGRAMAS DO IPDJ QUE INTERESSAM A MUITAS ENTIDADES E PESSOAS.

#ABERTURA

PORTUGAL ACOLHEU CONFERÊNCIA DE JUVENTUDE DA UNIÃO EUROPEIA



Presidência Portuguesa 2021

(janeiro-junho 2021)

É A 4.^a PRESIDÊNCIA PORTUGUESA DO CONSELHO DA UNIÃO EUROPEIA

Entre um de janeiro e 30 de junho de 2021, Portugal assume a Presidência rotativa do Conselho da UE. O Conselho (nome informal) é a instituição que representa os governos dos países da UE. Reúne os seus ministros ou secretários de estado para adotar legislação e coordenar políticas. Nesse semestre, Portugal vai:

- planear e presidir às reuniões do Conselho e das suas instâncias preparatórias;
- representar o Conselho nas relações com as outras instituições da UE.

Sucede à Alemanha e precede a Eslovénia, países com os quais integra o trio de Presidências. Em conjunto, elaboraram um programa para 18 meses, a partir do qual cada Presidência define o seu programa específico.

Sob o lema «Tempo de agir: por uma recuperação justa, verde e digital», as prioridades da Presidência Portuguesa são: promover a recuperação, assegurando a transição verde e digital; concretizar o Pilar Europeu dos Direitos Sociais e reforçar a autonomia de uma Europa aberta ao mundo.

Na área da juventude foram assumidas como prioridades a promoção de uma abordagem das políticas de juventude baseada nos direitos, dando especial enfoque à participação dos jovens nos processos de decisão e nas plataformas de governação, de acordo com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável e com a Estratégia da UE para a Juventude 2019-2027 («Espaço e Participação para Todos»). Igualmente relevante é o lançamento do Programa Erasmus+, assim como o lançamento do Corpo Europeu de Solidariedade, ambos em junho, em Viana do Castelo como importantes instrumentos de concretização das políticas de juventude.



2021
PORTUGAL.EU

CERCA DE 150 DELEGADOS, ENTRE JOVENS, REPRESENTANTES MINISTERIAIS E DE INSTITUIÇÕES EUROPEIAS DE JUVENTUDE, DISCUTIRAM DURANTE QUATRO DIAS E DIVIDIDOS EM SETE GRUPOS DE TRABALHO A MELHOR FORMA DE SE ATINGIR AS METAS DE UM DOS OBJETIVOS EUROPEUS PARA A JUVENTUDE: ESPAÇO E PARTICIPAÇÃO DE TODOS.

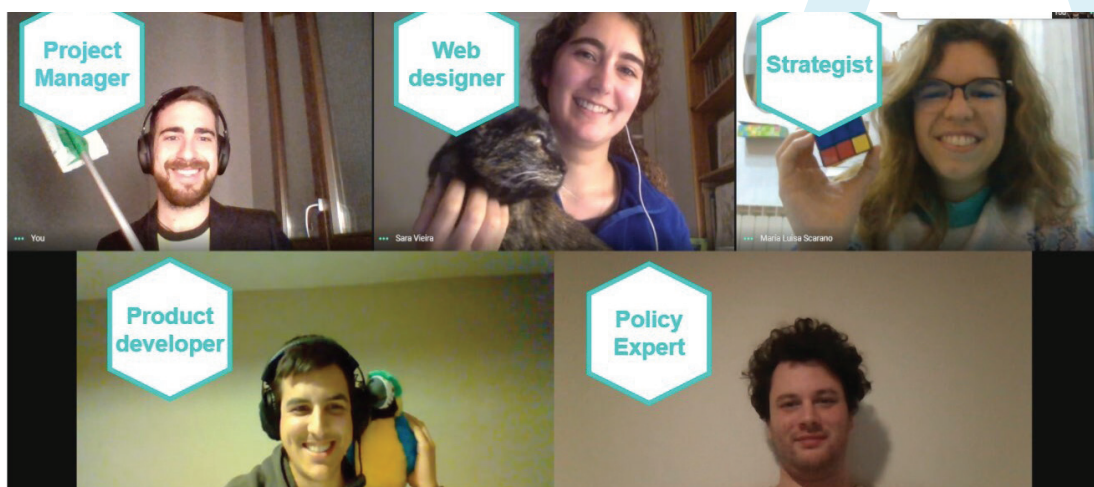
No quadro da Presidência Portuguesa do Conselho da União Europeia, decorreu entre 12 e 15 de Março a **Conferência de Juventude da União Europeia** e a **Hackathon de 48 horas Solve the GAP**, em formato digital, transmitido a partir de Vila Nova de Gaia, organizado pelo Ministério de Educação e pelo Conselho Nacional de Juventude (CNJ).

Sob o lema «Juventude para a Europa, Europa para a Juventude: Espaço para Democracia e Participação», cerca de 150 delegados jovens e ministeriais, bem como representantes de instituições europeias do setor da juventude, trabalharam durante quatro dias em sete grupos de trabalho, no sentido de propor medidas e ações concretas para atingir as metas do Objetivo Europeu para a Juventude n.º9 Espaço e participação para todos. Nestes grupos de trabalho, os participantes puderam igualmente dialogar com decisores políticos de Portugal, Alemanha, Eslovénia, bem como com representantes do Parlamento Europeu, da Comissão Europeia e do Conselho da Europa.

Estas e outras propostas de ação serão brevemente publicadas num toolkit destinado a apoiar jovens, organizações de juventude e decisores políticos, do local ao europeu, no trabalho que estão a desenvolver no terreno para incentivar e melhorar a participação jovem na democracia.

Entre as várias propostas, os participantes elegeram as seguintes como prioritárias:

1. A implementação a nível nacional e local de mecanismos de auscultação jovem, como o Diálogo Jovem da União Europeia com a Juventude, na qual a Conferência de Juventude da União Europeia também acontece;
2. A implementação de um plano de formação de cidadania e ativismo comunitário, com base em metodologias de Educação Não formal, para a capacitação de jovens de grupos minoritários visando a sua inclusão plena.;
3. A redução da idade de voto para os 16 anos e reforço da educação para a cidadania.;
4. Criação de ferramentas digitais que promovam a utilização dos espaços públicos por jovens para desenvolverem os seus projetos;
5. Desenho de orientações a nível europeu para espaços digitais para informação, participação e capacitação de jovens;
6. Criação de uma plataforma, com recursos e equipas multidisciplinares, que apoie iniciativas de baixo para cima e lideradas por jovens e organizações de juventude;
7. A implementação de programas de educação para a cidadania em parceria com organizações de juventude e da sociedade civil, recorrendo a metodologias de Educação Não formal.



Equipa vencedora do Hackthon com o projeto «European Policy Hub»

SOLVE THE GAP HACKATHON

Numa lógica de estimular a adoção de ferramentas digitais para aproximação dos jovens aos decisores políticos, o CNJ e o Ministério de Educação, no quadro da Presidência Portuguesa do Conselho da UE, promoveram o **Hackathon Digital de 48 Horas SOLVE THE GAP**. Esta atividade foi um evento satélite da Conferência

de Juventude da União Europeia e decorreu inteiramente online na plataforma portuguesa de inovação e hackathons digitais Taikai, tendo sido transmitido a partir de Vila Nova de Gaia. Durante 48 horas, jovens inovadores e empreendedores de toda a Europa competiram para ganhar um prémio de 10.000 Euros e de-

envolverem uma ferramenta digital de participação juvenil.

Participaram cerca de uma centena de jovens, de 15 países, num total de 18 projetos. O projeto vencedor foi o «European Policy Hub, desenvolvido por uma equipa constituída por jovens de nacionalidade Italiana, Portuguesa e Espanhola, parte da European Youth Energy Network (EYEN). O projeto vencedor é uma plataforma digital que, com recurso a ferramentas de gamificação. A plataforma visa facilitar o acesso dos jovens a informação sobre políticas nacionais e europeias que lhes dizem respeito, promovendo e facilitando a sua participação em processos de consulta contribuindo em simultâneo para o desenho da própria plataforma. O prémio atribuído servirá para continuar a desenvolver a ferramenta que será integrada no Portal Europeu de Juventude.

O Hackathon Solve the Gap contou com o alto patrocínio da Comissária Europeia para a Inovação, Investigação, Cultura e Juventude, Mariya Gabriel, e com o apoio de várias empresas e parceiros nacionais e europeus, tendo envolvido cerca de 50 mentores de 12 nacionalidades.

#ABERTURA

REUNIÃO DE DIRETORES-GERAIS DE JUVENTUDE



2021
PORTUGAL.EU

NO HABITUAL ENCONTRO SEMESTRAL, RESPONSÁVEIS DEBATERAM AS POLÍTICAS DE JUVENTUDE, NUMA ABORDAGEM BASEADA EM DIREITOS E NA AGENDA EUROPEIA DE TRABALHO COM JOVENS. PROGRAMAS ERASMUS + TAMBÉM ESTIVERAM NA MESA DE TRABALHOS.

No âmbito da Presidência Portuguesa da União Europeia 2021 (PPUE21), nos dias 15 e 16 de março 2021 realizou-se a reunião informal de Diretores-Gerais de Juventude organizada pelo Instituto Português do Desporto e da Juventude, em formato de videoconferência a partir de Vila Nova de Gaia. Trata-se de uma reunião com periodicidade semestral que reúne representantes dos Estados Membros, enquanto fórum de reflexão sobre temas relevantes para a juventude, nomeadamente a implementação da Estratégia da União Europeia para a Juventude 2019-2027.

Sob Presidência Portuguesa, os temas em debate, conduzidos por Sónia Paixão (vice-presidente do IPDJ) e Carlos Manuel Alves Pereira (vogal do IPDJ), foram: as políticas de juventude com uma abordagem baseada em direitos e a Agenda Europeia de Trabalho com Jovens (European Youth Work Agenda).

Do debate, destacou-se a necessidade de desenvolver iniciativas de âmbito nacional, regional e local em áreas como: informação para jovens; participação e envolvimento; trabalho e empregos decentes; aprendizagem

DO DEBATE, DESTACOU-SE A NECESSIDADE DE DESENVOLVER INICIATIVAS DE ÂMBITO NACIONAL, REGIONAL E LOCAL, NAS DIVERSAS ÁREAS DA JUVENTUDE



#ABERTURA

Apresentaram a perspetiva sociológica das Consultas Nacionais sobre o objetivo Europeu para a Juventude #9, salientando que os métodos digitais podem permitir manter a participação, mas não aumentam o seu alcance.



não formal e informal; educação e formação; bem-estar e saúde mental; habitação; liberdade e segurança.

Posteriormente, os diretores das Agências Nacionais Erasmus+ para a Juventude de Portugal, da Eslovénia e da Alemanha partilharam com os Diretores-Gerais de Juventude os desafios relacionados com a implementação dos programas Erasmus+ e Corpo Europeu de Solidariedade 2021-2027.

No dia 16 de março, Dan Moxon e Maria-Carmem Pantea (membros da bolsa de investigadores do Acordo de Parceria para a Juventude entre a União Europeia e o Conselho da Europa) apresentaram a perspetiva sociológica das Consultas Nacionais sobre o objetivo Europeu para a Juventude #9, salientando que os métodos digitais podem permitir manter a participação, mas não aumentam o seu alcance.

Seguiu-se o painel composto por Matiaž Gruden (Diretor para a Participação Democrática do Conselho da Europa) e por Sofia Eriksson Waterschoot (Diretora para a Juventude, Educação e Erasmus+ da Comissão Europeia) referente às perspetivas futuras da Agenda Europeia de Trabalho com Jovens e a realização da 3ª Convenção Europeia sobre Trabalho com Jovens.

Para finalizar, Sofia Eriksson Waterschoot informou sobre as atuais iniciativas em curso na Comissão Europeia e Dolores Kores (Diretora de Juventude da Eslovénia) apresentou as prioridades da Juventude para a próxima Presidência Eslovena (2.º semestre de 2021). A reunião foi encerrada por Sónia Paixão que apresentou uma súmula dos principais pontos, agradeceu a todos os participantes e convidou ao acompanhamento das atividades da PPUE21 – Juventude no sítio

<https://youth2021portugal.eu/>

#ROTEIRONACIONAL

CATALISADOR DA RÁPIDA RETOMA ROTEIRO NACIONAL DO DESPORTO



Vitor Pataco

ESTÁDIO DO JAMOR FOI PALCO PARA A APRESENTAÇÃO DO PLANO QUE PRETENDE RECOLOCAR PORTUGAL NO BOM CAMINHO PARA O AMBICIOSO OBJETIVO PARA ESTA DÉCADA: FIGURAR ENTRE OS 15 PAÍSES MAIS ATIVOS DA EUROPA NA PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO.

O Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) aproveitou a celebração do Dia Mundial da Atividade Física (6 de abril) para apresentar o Roteiro Nacional do Desporto, tendo como palco a Tribuna de Honra do Estádio Nacional do Jamor. Como o presidente do Instituto, Vítor Pataco, explicou na apresentação, esta iniciativa é um ponto de partida e não um plano previamente definido. Uma convocatória a todos os parceiros para que a retoma da prática desportiva decorra da melhor e mais rápida maneira possível. Até ao contexto pandémico (2020), o caminho percorrido na área do desporto apontava para números bastantes positivos, quer num aumento significativo dos apoios financeiros (autarquias e IPDJ), quer no número de praticantes federados.

O objetivo do Instituto, enquadrado pela sua missão de executar a política pública para o desenvolvimento do desporto (e juventude), é o de assumir o papel catalisador e impulsionador da retoma desportiva, convocando todas as partes interessadas no processo, incluídas nas áreas estratégicas definidas: câmaras municipais; movimento associativo; tecido empresarial; saúde; desporto escolar; ensino universitário; ar livre (desportos ligados à natureza, os denominados *green sports*); ou mesmo o turismo, com a realização de grandes eventos.

O Roteiro Nacional do Desporto surge no seguimento do anúncio do Governo de disponibilizar 65 milhões de euros (30 dos quais a fundo perdido para os clubes) de apoio à retoma desportiva, mas visa alavancar o ambicioso objetivo nacional de colocar, nesta dé-

O ROTEIRO NACIONAL DO DESPORTO SURGE NO SEGUIMENTO DO ANÚNCIO DO GOVERNO DE DISPONIBILIZAR 65 MILHÕES DE EUROS PARA MINIMIZAR O IMPACTO DA PANDEMIA NO DESPORTO

E JUVENTUDE
CTIVE



WEBINAR

“DESPORTO PARA TODOS: NOVOS DESAFIOS NA PROMOÇÃO DO DESPORTO E ATIVIDADE FÍSICA”

Logo após a apresentação do Roteiro Nacional do Desporto, deu início o webinar moderado pela vice-presidente do IPDJ, Sónia Paixão, e que contou com a presença, como oradores, de Susana Feitor, atleta olímpica; José Patrício, presidente da Associação de Paralisia Cerebral de Almada-Seixal (APCAS); e Gonçalo Santos, Coordenador do Projeto Futebol de Rua, da Associação CAIS. Divididas as intervenções em duas rondas, o ponto de viragem foi, precisamente, o novo coronavírus: o que estava a ser feito e onde estava o desporto até às limitações impostas pela COVID-19 e o que esperar do pós-pandemia.

Nessa perspetiva de futuro, os contributos foram assinaláveis. Susana Feitor começou por dizer: «Temos de aproveitar o lado bom do confinamento, porque parece que o fruto proibido é o mais apetecido e as pessoas estão com mais vontade de sair à rua, estar em contato com natureza. É preciso, depois de haver condições

favoráveis, organizar eventos que promovam a atividade física pois houve muito tempo de inércia e é preciso recuperar esse tempo».

Já para José Patrício, a pandemia castigou mais as pessoas com deficiência. «Para muitas crianças, jovens e até adultos, a APCAS foi o fim da linha para o contato com o mundo exterior e a garantia que tinham atividade física em casa. Aprendemos com o trabalho que fizemos no terreno nessa fase e conseguimos envolver as pessoas nessa importância de manter os índices físicos».

Por último, Gonçalo Santos focou-se nos objetivos da CAIS para este ano: «Queremos continuar a investir na igualdade de género; virarmo-nos mais para as provas nacionais e não tanto as internacionais, aproveitando até o facto de o futebol de rua, agora, ser um projeto nacional, já que chegámos ao distrito que nos faltava: Vila Real; e duplicar, triplicar, se possível, a nossa oferta educativa», rematou.



em cada, Portugal entre os 15 países mais ativos do continente.

Para tal, o IPDJ tem já um cronograma [ver mapa com calendário] previsto para discutir e implementar políticas de proximidade através de quem melhor conhece as realidades locais, em todos níveis: as direções regionais do Instituto. Os objetivos estão definidos: potenciar a recuperação do setor desportivo e contribuir para a retoma nacional; promover o alinhamento estratégico do desporto com os restantes setores da sociedade; generalizar a prática desportiva em todos os segmentos etários; e reconhecer as boas práticas. Todos desenvolvidos num ambiente de inovação tecnológica, acelerado pela necessidade que a pandemia veio revelar e à qual o IPDJ tem respondido e acompanhado os clubes nessa resposta.



Da esq. para a dir.: Susana Feitor, Gonçalo Santos, Sónia Paixão e José Patrício

#OPINIÃO

**Tiago Brandão Rodrigues**Ministro da Educação
(Juventude e Desporto)

COMEÇOS E RECOMEÇOS

Dois mil e vinte um é um ano de começos e recomeços. Enquanto estamos ainda a procurar responder à pandemia que assolou o mundo no ano passado, é tempo de reconstituirmos projetos e estruturas, abrirmos novos horizontes e campos de possibilidades. Se isso é transversal à sociedade, é-o ainda mais nos setores da Juventude e do Desporto, cujo papel assumido na defesa da saúde pública e na solidariedade aos mais afetados foi notável, estando neste momento a recuperar a vitalidade que antes já os caracterizavam, retomando e lançando importantes iniciativas que irão marcar a próxima década.

É neste contexto particularmente grato participar no número inaugural da **DJ**, a nova publicação do Instituto Português do Desporto e Juventude, com o propósito de se afirmar como um espaço privilegiado de comunicação, de partilha, de participação, de afirmação, de construção de comunidade, de jovens e de desportistas, para jovens e desportistas.

Não temos dúvidas que por esta revista passará muito daquilo que de bom se tem feito na área e que a todos nos deve orgulhar, desde as conquistas no desporto de alto rendimento à reabilitação de infraestruturas que permitem a todos a prática desportiva, do associativismo juvenil aos percursos estudantis e laborais dos jovens, sem esquecer as legítimas expectativas e perspetivas dos jovens e dos desportistas.

Os temas da revista mostram bem o quanto o nosso Desporto e a nossa Juventude se projetam hoje, nos planos europeu e global,

numa profunda articulação, por vezes transmutada em liderança, que abre novas possibilidades, tornando mais perto aquilo que, ainda recentemente, estava bem longe.

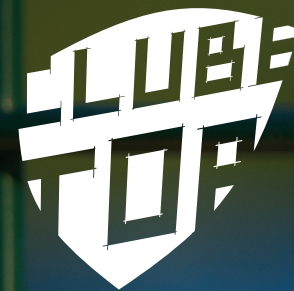
Este é particularmente o caso, num momento em que Portugal assume a Presidência Portuguesa do Conselho da União Europeia, marcada por avanços tão relevantes para a nossa Juventude, como a Lei Europeia do Clima, as bases do Pilar Europeu dos Direitos Sociais, a Conferência sobre o Futuro da Europa, o Fórum do Desporto da UE (EU Sport Forum), o lançamento do Corpo Europeu de Solidariedade e da nova geração do programa Erasmus+.

Não podemos, ainda assim, esquecer o nosso propósito de fazer mais e melhor. É fundamental continuar a elevar os níveis de atividade física e desportiva da população, promovendo os índices de bem-estar e saúde de todos, de todas as idades, e em todos os territórios, bem como intensificar a articulação entre o sistema educativo e o movimento desportivo, garantindo padrões cada vez mais elevados de sucesso em ambos os campos. É crucial, também, reforçar a intervenção pública para garantir aos jovens melhores condições de integração laboral, de participação política e de emancipação habitacional. São áreas em que a nossa intervenção deve ser intersetorial e a vários níveis, mas nas quais a melhoria da comunicação não é, de forma alguma, despicienda. Estou certo de que esta revista será, portanto, um contributo para valorizar e dar uma maior centralidade aos jovens e ao desporto na nossa sociedade.

**“ NÃO TEMOS
DÚVIDAS QUE POR
ESTA REVISTA
PASSARÁ MUITO
DAQUILO QUE DE
BOM SE TEM FEITO
NA ÁREA E QUE A
TODOS NOS DEVE
ORGULHAR**

DESPORTO E COVID-19, A RETOMA DA PRÁTICA

CENTRO DE ALTO RENDIMENTO DO JAMOR, ATRAVÉS DO PROGRAMA CLUBE TOP, ORGANIZOU UMA SESSÃO DE ESCLARECIMENTO PARA DESFAZER EVENTUAIS DÚVIDAS SOBRE O PROCESSO DE DESCONFINAMENTO, NO QUE AO DESPORTO DIZ RESPEITO.



Ao entrar-se na 4.ª fase de desconfinamento, depois de as três primeiras terem sido reguladas pelos decretos 4/2021 (de 13 de março), 6/2021 (de 3 de abril) e 7/2021 (17 de abril), respetivamente, o Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) levou a cabo um webinar, denominado "Desporto e COVID-19, a retoma da prática". Com mais um de milhar de inscritos, foi uma das sessões mais participadas de sempre. A partir do Complexo de Piscinas do Jamor, o responsável clínico do Centro de Alto Rendimento (CAR), João Beckert, começou por apresentar uma análise ao momento atual, tendo depois respondido às mais variadas questões colocadas pelos participantes. A iniciativa foi possível pelo trabalho em equipa, quer do CAR Jamor, quer do programa Clube TOP, que no IPDJ tem a tarefa de capacitar pessoas e clubes para uma melhor gestão desportiva no dia-a-dia.

As mensagens mais relevantes da sessão prenderam-se com o facto de o desconfinamento dar-se numa perspetiva gradualista, com responsabilidade e no qual o papel do desporto pode ser fundamental. «Trabalhar em equipa e mostrar ao resto da sociedade que o desporto pode dar um contributo positivo para o controlo desta fase da pandemia», argumentou João Beckert.

Antes da fase de perguntas, o médico do CAR Jamor lembrou que a retoma desportiva irá envolver vários agentes e que a mesma será progressiva, uma vez que ainda se vive em estado de emergência, com orientações específicas para cada uma das fases. Foram, por isso, respondidas de antemão algumas perguntas básicas para que se percebesse o ponto em que se encontra o desporto, nas suas mais diversas modalidades. O quê; porquê; como; quem; onde; e quando foram algumas delas.

Aproveitando o cenário do seu gabinete, no qual se vê a piscina do Jamor, João Beckert explicou o enquadramento específico daquela infraestrutura, uma vez que congrega, para além do alto rendimento, aprendizagem, treinos livres e demais utilizações.

Para melhor exemplificar o facto de a retoma abranger várias entidades, foi demonstrado que para cada modalidade terá de ser a respetiva federação a desenvolver a regulamentação específica, assim como cabe ao proprietário das instalações desportivas o consequente plano de contingência. Aos clubes cabem as preocupações como os termos de responsabilidade exigidos para retoma, bem como aos atletas o cumprimento de todas as normas.

Para todas as dúvidas resultantes desta fase de retoma da prática desportiva, aconselha-se a visualização do webinar, até porque João Beckert acabou por responder a muitas dúvidas que já vinham a ser endereçadas ao IPDJ pelos mais variados agentes. Que quanto mais informados estiveram, maior será a taxa de sucesso.

ASSISTA AO VÍDEO AQUI



#MUSEU

MUSEU NACIONAL DO DESPORTO INAUGURA SÍTIO NA INTERNET

**NOVO ENDEREÇO ONLINE
ALBERGA INFORMAÇÃO
SOBRE O ARQUIVO
HISTÓRICO, NO CAMINHO
PARA A DIGITALIZAÇÃO DO
ACERVO, QUE CONTA COM
MAIS 18 MIL OBJETOS
CATALOGADOS E UMA
BIBLIOTECA COM MAIS DE 60
MIL TÍTULOS REGISTRADOS.**

Sabia que os planos originais do Estádio Nacional do Jamor previam a existência um obelisco, na praça de entrada, como monumento ao olimpismo e ao desporto? E sabia que só ao quinto confronto entre Portugal e Espanha, em rãguebi, é que conseguimos vencer? A oval da vitória é um dos muitos objetos que podem ser consultados no novo site do Museu Nacional do Desporto, que no dia 18 de abril – no qual se celebrou o Dia Internacional dos Monumentos e Sítios – passou a estar disponível na Internet em www.museudesporto.ipdj.gov.pt

De portas abertas desde 2012, fisicamente no Palácio Foz, em Lisboa, o Museu pode agora ser visitado virtualmente, não apenas pelo acervo que passa por equipamentos técnicos das mais variadas épocas, troféus e medalhas, jogos e brinquedos, objetos de consumo

que marcaram eventos desportivos, símbolos, fotografias e até arte evocando o desporto. No novo site do Museu há, igualmente, acesso à biblioteca com mais de 60 mil títulos registados, alguns deles exemplares históricos a nível mundial: o livro «De Arte Gymnastica», de Hieronymi Mercurialis, 1577 – considerado o primeiro livro de desporto editado no mundo –, ou a «Arte da Caça da Altanaria», de D. Francisco de Mello, de 1616 – um dos primeiros livros de temática desportiva relacionados com a caça –, o «Tratado de educação física dos meninos, para uso da Nação Portuguesa», de Francisco de Manuel Franco, publicado pela Academia Real das Ciências, em 1740, ou «Ginnastica Femminil», de F. Valletti, editado pela Real Casa de Milão, em 1892.

O Arquivo Histórico estará também acessível. O Museu Nacional do Desporto é respon-





sável pela preservação, conservação, gestão e divulgação dos espólios de interesse para a memória, estudo e história do Desporto. Destaque para a coleção de fotografias de António Capela, um dos mais importantes repórteres fotográficos desportivos portugueses, com um arquivo composto por mais de 10 mil imagens (em papel, negativos e diapositivos), das décadas de 1950 e 1990; a coleção Moniz Pereira; bem como a Coleção Registo Nacional de Clubes e Federações desportivas, que consiste no processo de aprovação dos estatutos dos clubes e das federações desportivas em todo território nacional, entre 1943 e 1974, pela então designada Direcção-Geral da Educação Física, Desportos e Saúde Escolar.

Uma visita obrigatória que coloca o Museu mais perto do seu público, interpretando assim o seu mote: preservar o presente para memória futura.

UMA VISITA OBRIGATÓRIA QUE COLOCA O MUSEU MAIS PERTO DO SEU PÚBLICO, INTERPRETANDO ASSIM O SEU MOTE: PRESERVAR O PRESENTE PARA MEMÓRIA FUTURA.

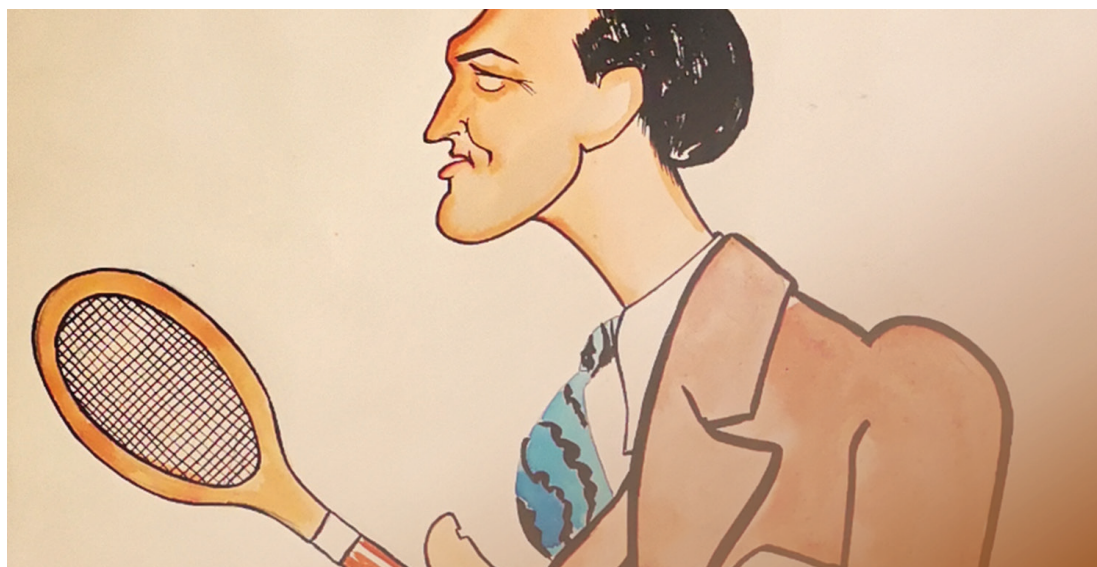
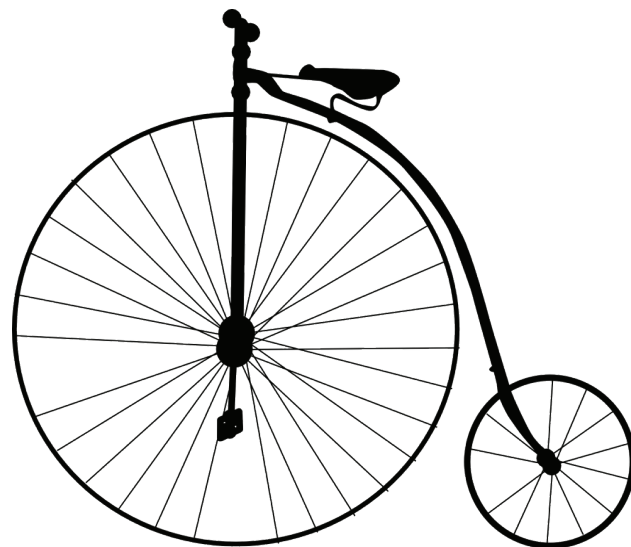


Ilustração alusiva ao ténis



Parte da exposição Moniz Pereira

Bola do jogo de rãguebi Espanha-Portugal, de 1966

Siga-nos:

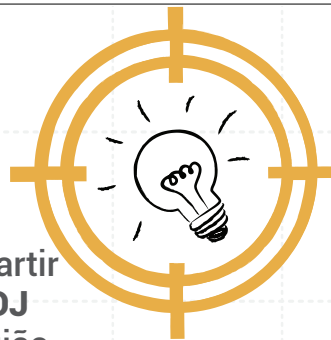


Museu Nacional do Desporto

#PROGRAMASIPDJ

IDEIAS EXEMPLARES

Do vasto número de programas existentes no IPDJ e a partir dos quais se desenvolvem os mais variados projetos, a DJ destaca, neste primeiro número, um projeto por cada região. Eventualmente, servirão até de inspiração para outras ideias igualmente louváveis e merecedoras de apoio. Para mais informações, consulte <https://ipdj.gov.pt/programas>



«A TULHA»



PROJETO «ESPAÇO JOVEM»

A associação juvenil «A Tulha», da freguesia de São Salvador, em Ílhavo, faz 50 anos este ano, precisamente no Dia Mundial da Juventude, a 12 de agosto. À parte da celebração, a iniciativa «Espaço Jovem» é o projeto apoiado pelo IPDJ e quem melhor do que Rafael Vaz, 34 anos, presidente da associação para o apresentar? «Quando foi criado, a ideia era ter um espaço aberto, até para potenciarmos as nossas instalações. Assegurámos a presença de um funcionário em part-time para promover atividades, em part-time. Não é pago, não necessita de inscrição, temos a porta aberta para to-

dos. Há computadores, matraquilhos, ténis de mesa, uma tabela de basquetebol no pátio, mas valorizamos os trabalhos de casa e incentivamos ao estudo. Há ainda um bom envolvimento dos jovens na organização das iniciativas da Tulha, muitas delas para toda a comunidade e não apenas para os mais jovens. A reatividade tem sido ótima. Mesmo com as exigências logísticas, associadas à segurança e à higiene, devido à pandemia».

«A Tulha» tem cerca de 300 associados e mais de uma dezena de frequentadores diários, em média.



CENTRO DE JUVENTUDE DE LISBOA



PROJETO «CONNECT YOURSELF»

O Centro de Juventude de Lisboa (CJL) tem já no terreno o projeto «Connect Yourself». Está a ser implementado nos 16 municípios do distrito de Lisboa, em colaboração com as escolas e respetivas autarquias. A primeira escola a participar foi a Escola Agrícola Fernando Barros Leal, em Torres Vedras. A coordenadora do CJL e deste projeto específico, Fernanda Brito Oliveira, explica o seu dinamismo.

«Temos atuado em consonância com as metas do Plano Nacional de Juventude, da Estratégia Europeia para a Juventude 2019-2027, da Declaração Lisboa +21 e da Agenda 2030, assumindo os 17 ODS e os 11 Youth Goals, como prioritários para a transformação da juventude. Concebeu e implementou o projeto «Connect Your-

self», cujo objetivo passa por auscultar jovens para os problemas identificados nas suas comunidades relativos aos Youth Goals, aproximando as e os jovens da participação ativa e democrática e ainda capacitar a juventude de competências transversais, tais como, resolução de problemas, pensamento criativo e crítico e a comunicação (verbal e escrita); e potenciar nos educadores e decisores políticos a visão e o trabalho com jovens, promovendo o interesse e a urgência no trabalho com e para jovens e respetivas políticas locais estruturadas. Através da metodologia *Design Thinking*, pretende-se criar oportunidades para a juventude desenhar propostas inovadoras, utilizando dinâmicas de educação não formal».



Pista Mágica
ESCOLA DE VOLLEYBALL

#PROGRAMAS IPDJ

PISTA MÁGICA

PROJETO «APOIO AO ESTUDO ONLINE»

A pandemia, o obrigatório confinamento e a consequente necessidade de se implementar o estudo à distância deixou muitos pais e alunos à deriva. A associação Pista Mágica, que trabalha e promove uma cultura de voluntariado organizado, pôs mãos à obra e nasceu o «Apoio ao Estudo Online». Através de uma seleção de voluntários por entrevistas, foram escolhidos os orientadores deste projeto exclusivamente digital. A coordenadora, Filipa Pisco, conta a experiência.

«Percebemos que iria ser uma grande dor de cabeça para muitos pais. Através da nossa rede de contatos, foram identificados uma série de jovens que poderiam beneficiar e fo-

ram feitos os respetivos emparelhamentos. Acompanhámos semanalmente a evolução com as famílias. Tivemos de fazer algumas adaptações, pois num dos casos só havia um telemóvel em casa, para dois filhos, e o acompanhamento foi feito via WhatsApp. Houve voluntários que tomaram a iniciativa de ir mais além: um dos meninos, venezuelano, ainda tinha muitas dificuldades no português e através das notícias de desporto – porque era essa a sua paixão –, foi melhorando muito. Houve pais que nos consideraram uns anjos nas suas vidas e é isso que nos faz sentir realizados». Este projeto foi distinguido no âmbito do Prémio Manuel António da Mota.

SUÃO

PROJETO «JORNAL MENINO DA BICA»

A freguesia de São Miguel de Machede fica a meio do caminho entre Évora e Redondo. A Suão, associação de desenvolvimento comunitário, com valência de associação juvenil, desenvolve projetos de âmbito comunitário, alguns já premiados pelo IPDJ. Entre eles, o jornal Menino da Bica. José Bravo Nico, coordenador da associação, revela mais pormenores. «Já sai para as bancas desde 1998! É um instrumento de participação e uma oportunidade de partilhar o que se sabe, o que se pensa e o que se faz no seio da comunidade micaelense. Tem vários objetivos, mas destacamos o facto de promover o gosto pela escrita e pela

leitura, promover os saberes tradicionais, os pensamentos e as memórias comunitárias numa perspetiva de preservação da entidade comunitária. Para além de servir de meio de divulgação de todas as atividades realizadas. É importante referir que, em praticamente todas as etapas da metodologia de construção do jornal, os intervenientes são os jovens responsáveis pelo projeto e os adultos e idosos da comunidade. Um excelente trunfo que dá origem a vários momentos intergeracionais e de aprendizagem. É uma poderosa ferramenta em contexto educativo não formal, para todos os jovens que nele participam».

VITA NATIVA

«PROJETO CAMALEÃO»

Um grupo de jovens veraneantes que costuma rumar ao Algarve deu conta que o número de camaleões que costumavam avistar foi ficando bastante reduzido. Preocupados, apresentaram a ideia, através do Orçamento Participativo, de os estudar e... ganharam. O IPDJ atribuiu a execução à Vita Nativa, de Olhão, e Fábria Azevedo, a coordenadora, explica o projeto Camaleão, cuja espécie, em Portugal, só existe no Algarve.

«É um animal tão carismático que poderia falar dele durante horas! Não há estudos recentes que demonstrem que esteja ameaçado, mas o número está em queda e é uma espécie-bandeira para a proteção do habitat. Aliás,

o seu estudo vai ainda beneficiar outras espécies como cobras e osgas. O projeto Camaleão reúne uma larga equipa, com representantes de cada organismo, e contempla um centro interpretativo do camaleão – na Quinta de Marim, na Ria Formosa –, que possa acolher não só visitas lúdicas, mas também de estudantes. Queremos criar uma campanha de ciência cidadã em que qualquer pessoa possa participar, enviando informação cujos dados são relevantes para trabalhos académicos; assim como sinalética preventiva para evitar atropelamentos. Queremos que as pessoas tenham orgulho em ter camaleões a passear nos seus quintais».

#DISTINÇÃO

VÍDEO

«A TUA ESCOLHA, A NOSSA MISSÃO» PREMIADO

MEDALHA DE OURO NA CATEGORIA FILMES PARA WEB, DOS PRÉMIOS LUSÓFONOS DE CRIATIVIDADE DISTINGUIU TRABALHO DO IPDJ REALIZADO PELA BILD CORP.

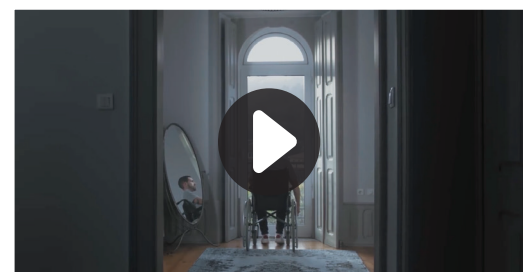
O filme «A tua escolha, a nossa missão», do Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ), conquistou a medalha de ouro na categoria «Filme para Web» dos Prémios Lusófonos de Criatividade. Foi desenvolvido pela agência Bild Corp e focado na identidade do IPDJ baseada nos valores que promove como a igualdade, a responsabilidade social, a solidariedade, a liberdade de expressão, a inclusão, a procura do conhecimento ou a adoção de estilos de vida saudáveis.

O filme desenrola-se em três momentos: um primeiro em que o narrador desafia as personagens a mudar a sua atitude; um segundo em que as incentiva e lhes indica o caminho a seguir; e um terceiro em que se reforça o desafio

inicial e no qual as personagens encontram uma solução para os seus conflitos.

O IPDJ intervém na definição, execução e avaliação da política pública do desporto, promovendo a generalização do desporto, bem como o apoio à prática desportiva regular e de alto rendimento, através da disponibilização de meios técnicos, humanos e financeiros. A preservação da ética no desporto é ainda um dos escopos essenciais do IPDJ. De igual modo, o IPDJ dinamiza o apoio ao associativismo, ao voluntariado e promoção da cidadania, à ocupação de tempos livres, à educação não formal, à informação e à mobilidade geográfica de jovens.

O filme premiado tem uma versão em língua gestual portuguesa e outra legendada em inglês.



VEJA O VÍDEO PREMIADO DO IPDJ



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

A TUA ESCOLHA A NOSSA MISSÃO

#PNED




Plano
Nacional de Ética no
Desporto

«NÃO HÁ DESPORTO SEM ÉTICA»

PARTINDO DA FRASE DO PROFESSOR MANUEL SÉRGIO, EXPLICA-SE O PLANO NACIONAL DA ÉTICA NO DESPORTO, COM OS SEUS OBJETIVOS E RECONHECIMENTO DOS MELHORES EXEMPLOS E BOAS PRÁTICAS.

ÉTICA [Do lat. ethica < gr. ethiké.] S.f. Filos. Estudo dos juízos de apreciação referentes à conduta humana suscetível de qualificação do ponto de vista do bem e do mal, seja relativamente a determinada sociedade, seja de modo absoluto.

Este é o significado de ética que consta do dicionário Novo Aurélio – Século XXI. Se juntarmos à declaração do Professor Manuel Sérgio «Não há desporto sem ética, sem aqueles valores com os quais se torna possível viver humanamente», dá-se a fusão que se traduz no núcleo de ação do Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ), através de atribuições de competências ao Plano Nacional de Ética no Desporto (PNED).

Criado em 2012, o PNED tem como objetivos a promoção da temática da ética desportiva jun-

to da população, especialmente crianças e jovens, bem como possibilitar ao maior número de instituições, clubes, associações e escolas recursos, meios e atividades com vista à reflexão da ética desportiva. Com estas reflexões, os valores éticos podem ser melhor compreendidos e vivenciados e estar, assim, na agenda das preocupações do mundo desportivo.

Para uma maior abrangência de palcos para o tema, o IPDJ tem contado, desde o início, com a colaboração e adesão por parte dos demais agentes desportivos, particularmente as federações, associações regionais e distritais e, claro, dos clubes, dos municípios, dos estabelecimentos de ensino, das direções regionais do desporto das regiões autónomas, mas também dos órgãos de comunicação social, com os quais foram estabelecidas frutuosas parcerias. Ao longo destes anos, já se realizaram diversos encontros de reflexão, seminários, mais de três mil ações de sensibilização e formação, junto de escolas e clubes. Foram formados milhares de agentes desportivos, desde treinadores, atletas, encarregados de educação, professores e até dirigentes. Foram organizados dezenas de concursos em três áreas distintas: «Ética na Vida e no Desporto», orientado para estudantes do ensino secundário e dos cursos profissionais de estabelecimentos de ensino público, particular e cooperativo, centros educativos e estabelecimentos prisionais, com uma participação anual na ordem dos 300 a 400 textos a concurso; «Desporto com Ética», para os segmentos de Imprensa Regional e Imprensa ge-

neralista/desportiva, em parceria com o CNID – Associação de Jornalistas do Desporto; e o concurso de investigação «Ética no Desporto» para o universo universitário. Foram editadas mais de 30 publicações desde livros, brochuras didáticas a instrumentos pedagógicos. Foram produzidas diversas campanhas para TV e imprensa.

Ainda assim, as jóias da coroa do PNED são dois recursos pedagógicos únicos para a promoção da ética, que se têm revelado um verdadeiro sucesso: o Cartão Branco – de valorização do fair play e do gesto positivo no jogo – com mais de 60 entidades aderentes, com uma apresentação superior a 2.500 cartões, desde 2017; e a Bandeira da Ética – sistema de certificação de boas práticas no campo dos valores e da ética desportiva - junto de entidades que promovem o desporto, com mais de dois mil pedidos de certificação. Tudo isto com um objetivo: promover e defender os valores da ética no desporto, no fundo o seu ethos que dá significado e sentido atividade desportiva.

Para este primeiro número da revista DJ, apresenta-se o devido enquadramento e importância que assume a ética no desporto. No entanto, não perca nas próximas edições os vários casos reconhecidos e homenageados como as melhores práticas porque os bons exemplos devem ser mediatizados para que possam ser replicados, caminhando assim para uma prática desportiva em plena harmonia com o que Manuel Sérgio considerou ser possível «viver humanamente».

#DISTINÇÃO



ANDEBOL 4ALL, UM PROJETO DE DESPORTO PARA TODOS RECEBE PRÉMIO DE ÉTICA NO DESPORTO 2020

O PROJETO ANDEBOL 4ALL É APOIADO FINANCEIRAMENTE PELO INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE (IPDJ), NO ÂMBITO DO PROGRAMA NACIONAL DE DESPORTO PARA TODOS (PNDPT) E DA SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO.

O Prémio Ética no Desporto 2020 atribuído ao projeto ANDEBOL 4ALL, pelo Plano Nacional de Ética no Desporto, valeu-nos um comentário do seu coordenador, Joaquim Escada, sobre os objetivos deste projeto bem como a forma como encararam a conquista deste prémio. «O Projeto ANDEBOL 4ALL, foi criado há mais de uma década, pela Federação de Andebol de Portugal, com o objetivo de dar oportunidade a TODOS da prática do Andebol, nomeadamente aos Cidadãos Privados de Liberdade, aos Cidadão das áreas da Deficiência Motora, Intelectual e Auditiva. Tem vindo a desenvolver-se por todo o território nacional, fruto de um conjunto de parcerias especiais, de um grupo de colaboradores extraordinários e principalmente fruto do querer incedível dos praticantes, seus treinadores, seus dirigentes e seus voluntários. O prémio foi recebido, no seio da Federação de Andebol de Portugal (FAP), com muita honra e imensa satisfação, como reconhecimento pelo trabalho desenvolvido e



Equipa de Andebol em Cadeira de Rodas, que se sagrou campeã europeia em 2018

objetivos alcançados. No entanto, este prémio, que muito agradecemos, aumenta as nossas responsabilidades e desafia-nos a fazer ainda mais e melhor. Inovar, alargar o seu raio de ação e crescer em quantidade e qualidade são os próximos objetivos, de forma a que todos possam ter oportunidade de prática e chegar o mais longe possível. O andebol é para TODOS!» A FAP criou em 2010 o programa inclusivo de desenvolvimento desportivo denominado «Projeto ANDEBOL 4ALL». Tal como o próprio nome indica, tem como objetivo a implantação e a promoção do andebol junto de todos os cidadãos, independentemente da sua condição. De modo particular, pretende melhorar a acessibilidade e aumentar a participação desportiva por parte de cidadãos mais vulneráveis, nomeadamente, pessoas com deficiência e reclusos, tendo como parceiros o Comité Paralímpico de Portugal, a Federação Portuguesa do Desporto para Pessoas com Deficiência, o Gabinete do Coordenador do Desporto Escolar, a Direção Geral da Reinserção e Serviços Prisionais e a

Associação Nacional de Desporto para a Deficiência Intelectual (ANDDI).

O «Projeto ANDEBOL 4ALL» divide-se em 4 subprojectos, com relação de complementaridade, em curso de execução na mesma área ou áreas conexas, a saber: Andebol em cadeira de rodas, andebol para deficiência intelectual, andebol para deficiência auditiva e andebol para cidadãos privados de liberdade.

No que respeita ao andebol em cadeira de rodas, foram criadas 7 equipas e quadros competitivos nos quais participam mais de 90 atletas. De salientar que a Seleção Nacional sagrou-se campeã europeia em 2018.

Quanto ao andebol para a deficiência intelectual, os quadros competitivos foram criados em parceria com a ANDDI, em 2012, e contam com a participação de 34 clubes e 421 atletas. A Seleção Nacional masculina sagrou-se campeã europeia por 3 vezes consecutivas.

Por tudo isto, o ANDEBOL 4ALL tem-se revelado uma excelente prática no campo da inclusão pelo desporto!



Secretário de Estado da Juventude e do Desporto, João Paulo Rebelo



Da esq. para dir.: Joaquim Escada, Miguel Laranjeiro, Vítor Pataco

#DIADAPOESIA




DIA MUNDIAL DA ÁRVORE E DA POESIA

RUY DE CARVALHO, SIMONE DE OLIVEIRA E VICTOR DE SOUSA CENTRARAM AS ATENÇÕES, NO ALENTEJO, NAS CELEBRAÇÕES DO DIA MUNDIAL DA ÁRVORE E DA POESIA. UMA CONVERSA QUE INCLUIU MUITAS EXPERIÊNCIAS DE VIDA E COM DIREITO A PERGUNTAS DE JOVENS DE TODO O PAÍS.

#DIADAPOESIA



Da esq. para dir.: Victor de Sousa, Simone de Oliveira e Ruy de Carvalho

Viesses tu, Poesia

*Viesses tu, Poesia
e o mais estava certo.
Viesses no deserto,
viesses na tristeza,
viesses com a Morte...*

*Que alegria mereço, ou que pomar,
se os não justificar,
Poesia,
a tua vara mágica?*

*Bem sei: antes de ti foi a Mulher,
foi a Flor, foi o Fruto, foi a Água...
Mas tu é que disseste e os apontaste:
- Eis a Mulher, a Água, a Flor, o Fruto.
E logo foam graça, aparição,
presença,
sinal...*

*(Sem ti, sem ti que fora
das rosas?
Mortas, mortas pra sempre na pri-
meira,
mortas à primeira hora.)*

*Ó Poesia!, viesses
na hora desolada
e regressara tudo
à graça do princípio...*

(Sebastião da Gama)

Elvas, Academia de Música, 21 de março. Ruy de Carvalho, Simone de Oliveira e Victor de Sousa. Figuras incontornáveis do palco nacional e internacional, reunidas, a convite do IPDJ, para celebrar o Dia Mundial da Árvore e da Poesia. Uma conversa conduzida por Luís Zagalo e que contou, igualmente, com perguntas de vários jovens de outros tantos pontos do país, de Norte a Sul.

Da árvore e da poesia facilmente se passou pelo teatro e pela música, sem necessidade de se fazer quaisquer desvios. Não apenas pela presença dos renomeados artistas, mas também pelo violino, viola, violoncelo e piano dos Ensemble Ibérico.

A partir de Monchique, Sara, de 24 anos, pergunta pertinentemente: «Pode a poesia, através da sensibilização, influenciar os comportamentos individuais?», dirigido a Ruy de Carvalho. Do alto dos seus 78 anos de carreira, o ator argumentou: «A poesia é a confissão de alguém que tinha guardado, dentro de si, beleza. Mesmo quando fala de dureza».

Certamente, não de forma inocente, Ruy de Carvalho já havia começado por citar de

memória a Farsa de Inês Pereira, de Gil Vicente, recordando uma das mais simbólicas pontes entre a poesia e o teatro.

Victor de Sousa, igualmente com uma carreira tão ligada ao teatro como à poesia, focou outro aspeto importante. «Assistir a teatro obriga a aparecer o espírito crítico, obriga-nos a sermos independentes», analisa, não sem deixar um dos muitos conselhos aos jovens: «Nunca deixem de lutar. Tudo se valoriza muito mais depois desse esforço».

A conversa andou também à volta das experiências de vida e de momentos marcantes. Simone de Oliveira recorda a representação internacional de 'A Desfolhada'. «Foi um momento histórico. Demorámos 10 horas a atravessar o Alentejo de comboio, até Santa Apolónia, porque as pessoas estavam ao longo da linha com espigas de milho vermelho na mão».

Uma celebração da poesia com referências a saudades caladas, outras mais gritantes como a simples falta de cumprimentos sociais, do toque e da proximidade, ou ainda do respeito pela natureza e pelos outros. «Uma vida cheia de tudo», como destacou Simone de Oliveira.

**SE NÃO VIU E
BATEU AQUELE
ARREPENDIMENTO,
NADA DE DESÂNIMOS.
PODE ACEDER À
SESSÃO CLICANDO
NO VÍDEO**



#CUIDA-TE+

COVID-19, INCERTEZA, ANSIEDADE E SAÚDE MENTAL

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

Nestes tempos de indefinição e ainda agora, já em processo de desconfinamento, é frequente o Programa Cuida-te+ (programa de saúde juvenil do IPDJ dirigido a jovens dos 12 aos 25 anos) receber diversos casos, cuja queixa principal é a ansiedade. Tanto nos **Gabinetes de Saúde Juvenil**, como no atendimento telefónico do **Sexualidade em Linha** ou no **canal interativo de perguntas e respostas**, estas componentes de preocupação/tensão/ausência de controlo estão presentes em grande parte dos pedidos de aconselhamento.

Começa por sublinhar-se o óbvio: todas as pessoas já se sentiram ansiosas.

Na verdade, sentir ansiedade é uma forma de nos manter preparados para uma reação ao perigo que pensamos vir a enfrentar. O nosso corpo inicia um processo de ativação geral, desde o cérebro ao resto do organismo, envolvendo o pensamento, as emoções e o comportamento e prepara-se para reagir a agressões exteriores. O córtex cerebral ativa-se, torna-se mais ágil, de forma a que, confrontado com o perigo, encontre rapidamente uma solução. Essa estimulação pode constituir uma mais-valia face a desafios da vida quotidiana, porque facilita processos como a atenção, a reação, a exigência, a rapidez na capacidade de resposta. É adaptativa porque é a forma do organismo humano responder aos desafios do dia a dia, que potencialmente ameaçam a sua harmonia e o seu bem-estar. Quando se consegue reequilibrar o processo, utilizando estratégias pessoais, o ciclo do stress quebra-se e tudo regressa ao normal. Há, no entanto, casos em que isso não é possível e em que todo o organismo é afetado a nível físico e mental. Quando a tensão emocional é de tal forma intensa, o corpo e a mente revelam sinais de alerta, geralmente uma sensação de desgaste físico e mental.

“NA VERDADE, SENTIR ANSIEDADE É UMA FORMA DE NOS MANTER PREPARADOS PARA UMA REAÇÃO AO PERIGO QUE PENSAMOS VIR A ENFRENTAR.



Perante situações indutoras de ansiedade, a atividade cognitiva por vezes desorganiza-se. Tornam-se mais frequentes as interpretações incorretas dos acontecimentos, que podem ser acompanhadas de baixa tolerância à frustração e de novo aumento da ansiedade, perpetuando um ciclo de mais medo, irritação e preocupação.

Os efeitos da ansiedade variam em função da circunstância e dos recursos que julgamos ter para lidar com ela. Quanto mais intensa e prolongada for a situação de exigência e quanto menos recursos julgarmos ter, mais fortes serão os sentimentos de ansiedade, e também mais notórias serão as alterações de comportamento.

Se o nível de ansiedade for elevado durante



longos períodos de tempo, o nosso desempenho pode ser afetado e torna-se penoso lidar com a nossa vida quotidiana.

Por isso é que é importante que reconheçamos a ansiedade; que ela lá está, qual a sua intensidade, se dura há já muito tempo e a que se refere. Este é o primeiro passo para quebrar o ciclo de medo e insegurança.

Sugerem-se, em seguida, alguns exemplos de estratégias pessoais que podem ser adotadas para minorar o impacto da ansiedade:

- ✓ Fazer o que mais gostamos de fazer e que nos dá prazer. Criar uma lista com essas atividades, tê-la disponível e reservar um período do dia, todos os dias, para nos dedicarmos ao que mais gostamos, focando-nos no «aqui e agora»;

- ✓ Definir um momento diário de relaxamento e tranquilidade.
- ✓ Identificar que pensamentos é que estão associados a esse estado de tensão e perguntar-me: «Qual a probabilidade de isso acontecer?». Imaginar que outros cenários alternativos seriam possíveis e propor-me formular pensamentos realistas a partir deles.
- ✓ Procurar seguir as **recomendações para o bem-estar e saúde mental das pessoas jovens em desconfinamento #SER-JOVEMEMCASA**
- ✓ E finalmente: ter presente o Cuida-te+ e os seus recursos.

Conta connosco e ...Cuida-te+!



#AGENDA

<p>Agora Nós</p> <p>17 abr. 30 nov.</p> <p>AÇÃO DE VOLUNTARIADO JOVEM GERAÇÃO Z</p> <p>Período de realização do programa de 17 de abril a 30 de novembro. Abertura de candidaturas para as entidades organizadoras: 29 de março de 2021. As entidades apresentam as candidaturas 20 dias antes do início do projeto.</p>	<p>Voluntariado</p> <p>19 abr. 30 nov.</p> <p>VOLUNTARIADO JOVEM PARA A NATUREZA E FLORESTAS</p> <p>Período de realização do programa de 19 de abril a 30 de novembro. Abertura de candidaturas para as entidades organizadoras: 30 de março de 2021. As entidades apresentam as candidaturas 20 dias antes do início do projeto.</p>	<p>OTL</p> <p>20 jun. 12 set.</p> <p>OTL – CURTA DURAÇÃO</p> <p>Período de realização do programa de 20 de junho a 12 de setembro. Abertura de candidaturas para as entidades organizadoras: de 15 de abril a 21 de maio de 2021.</p>	<p>OTL</p> <p>20 jun. 30 nov.</p> <p>OTL – LONGA DURAÇÃO</p> <p>Período de realização do programa de 20 de maio a 30 de novembro de 2021. Abertura de candidaturas para as entidades promotoras: 16 de abril a 20 de setembro de 2021. As entidades apresentam as candidaturas 30 dias antes do início do projeto.</p>
<p>Férias</p> <p>20 jun. 12 set.</p> <p>FÉRIAS EM MOVIMENTO</p> <p>Período de realização do programa de 20 de junho a 12 de setembro. Abertura de candidaturas para as entidades organizadoras: de 16 de abril a 21 de maio de 2021.</p>	<p>PNDpT</p> <p>1 e 11 jun.</p> <p>PROGRAMA NACIONAL DE DESPORTO PARA TODOS 2021 2ª FASE</p> <p>O Programa Nacional de Desporto para Todos (PNDpT) irá abrir a 2ª fase das candidaturas entre os dias 1 a 11 e junho, a qual será destinada exclusivamente a clubes desportivos. Mantenha-se atento às redes sociais do IPDJ, onde poderá encontrar mais informação sobre as candidaturas ao PNDpT 2021.</p>	<p>PPUE</p> <p>3 e 4 jun.</p> <p>CONFERÊNCIA “CAN SPORT DIPLOMACY CONTRIBUTE TO BUILDING A STRONGER EUROPE IN THE WORLD?”</p> <p>Esta Conferência reunirá representantes de Estados-membros, especialistas e atores-chave no campo da diplomacia desportiva, para debater o papel do desporto no contexto das relações externas da UE.</p>	<p>PPUE</p> <p>16 e 17 jun.</p> <p>SEMINÁRIO “SPORT INNOVATION: BEYOND BUSINESS AS USUAL”</p> <p>Este evento reunirá representantes dos Estados Membros da UE, organizações do movimento desportivo, investigadores, e demais agentes do setor do desporto e áreas associadas, para salientar os desafios, obstáculos, e sucessos no campo da inovação no desporto.</p>

#DICASDENUTRIÇÃO

HIDRATAÇÃO DE CAMPEÃO!

Com o verão as temperaturas ambientais são mais elevadas, aumentando assim a importância de manter um ótimo estado de hidratação.

POR QUE DEVE ESTAR BEM HIDRATADO?

1. Cerca de 70% do nosso corpo é água;
2. Um estado de desidratação (>2% do peso corporal) diminui a capacidade cerebral e o rendimento desportivo;
3. Melhore o funcionamento intestinal;
4. Melhore o bem-estar geral.



COMO GARANTIR QUE SE ESTÁ BEM HIDRATADO?

1. Não espere pela sensação de sede para beber;
2. Não beba apenas durante os treinos, mas garanta que chega ao treino bem hidratado e que ingere os líquidos suficientes para reidratar;
3. Em dias de treinos mais intensos, com temperaturas mais elevadas ou com humidade atmosférica mais elevada é fundamental aumentar a ingestão de líquidos, uma vez que as perdas são maiores;
4. Otimize o estado de hidratação com a adição de eletrólitos à água, como o sódio, potássio e cálcio, visto que estes aumentam a capacidade de hidratação da bebida;
5. Controle o estado de hidratação da forma mais simples possível: verifica a cor da urina.



Conteúdo da responsabilidade da equipa de nutricionistas do Instituto Português do Desporto e Juventude

REDE PONTO JÁ ALARGADA A ALMADA E SESIMBRA



Secretário de Estado da Juventude e do Desporto inaugura Ponto Já em Almada.

Foram inaugurados, no final de abril, mais dois espaços da Rede Ponto JA, desta vez nos municípios de Almada e Sesimbra, pela primeira vez em parceria no distrito de Setúbal. Em Sesimbra,

o espaço está integrado nas novas instalações do Gabinete de Juventude da Câmara Municipal, no Parque Augusto Pólvora.

Em Almada, está no reformulado espaço da as-

sociação juvenil Lifeshaker, cuja inauguração contou com a presença do Secretário de Estado da Juventude e do Desporto, João Paulo Rebelo. O atendimento e dinamização de atividades serão assegurados por jovens, para jovens, onde será disponibilizado acesso gratuito à internet e espaços para a dinamização dos próprios projetos da juventude como um estúdio de ensaio e produção musical; cozinha comunitária aberta a iniciativas de empreendedorismo social e de celebração da diversidade cultural; e um centro de inclusão digital com acesso a diversos recursos informáticos e tecnológicos. Com a abertura deste balcão, o IPDJ passa a contar com 55 espaços PONTO JA, dos quais quinze na região de Lisboa e Vale do Tejo. Com o alargamento desta rede, pretende-se reforçar a participação cívica e democrática da juventude, fomentando, de forma global e transversal, a sua integração na sociedade portuguesa e, consequentemente, na sociedade de informação e do conhecimento.

SEMANA CHEIA PARA ASSINALAR O DIA DO ASSOCIATIVISMO JOVEM 2021

Com o slogan «Modo On: Reativa o Associativismo», o evento de comemoração do Dia do Associativismo Jovem (30 abril), «Palco Jovem», teve como objetivo promover o talento, o empreendedorismo e o associativismo jovem, bem como impulsionar o movimento associativo juvenil, numa altura desafiante para o setor devido à pandemia. Através de vários palcos, em teatros e auditórios espalhados por várias regiões do país, decorreram performances artísticas e entrevistas a gestores de projetos empreendedores de diversas associações juvenis, numa mostra nacional.

As comemorações integraram cinco emissões online de programas nas cinco regiões do país – Norte, Centro, Lisboa e Vale do Tejo, Alentejo e Algarve – e um programa de emissão a nível nacional, entre 25 e 30 de abril. O «Palco Jovem» terminou no Dia do Associativismo Jovem, efeméride que tem como objetivo reconhecer o papel dos/as jovens e das associações na sociedade, funcionando como uma celebração do movimento associativo e elevando a motivação no setor. Além das atuações, no último dia decorreu

25 DE ABRIL REGIÃO CENTRO 21H30	26 DE ABRIL REGIÃO ALGARVE 21H30	27 DE ABRIL REGIÃO LISBOA E VALE DO TEJO 21H30	28 DE ABRIL REGIÃO ALENTEJO 21H30	29 DE ABRIL REGIÃO NORTE 21H30	30 DE ABRIL NACIONAL 21H30
--	---	---	--	---	---

uma tertúlia sobre a retoma associativa, que contou com a presença do secretário de Estado da Juventude e do Desporto, João Paulo Rebelo, do presidente da FNAJ, Tiago Manuel

Rego, e do presidente do CNJ, João Pedro Videira. O evento decorreu de 25 a 30 de abril e teve transmissão online, em simultâneo, nas contas de Facebook do IPDJ, da FNAJ e do CNJ.



INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE

