

# di

## REVISTA

Bimestral | N.º 2 | mai/jun 2021



# DO JAMOR PARA TÓQUIO

ALEXIS SANTOS E CARINA PAIM FALAM DOS JOGOS E DA PREPARAÇÃO NO CENTRO DE ALTO RENDIMENTO  
PAG. 4 a 9

«REATIVAR DESPORTO»  
E  
«FEDERAÇÕES +DESPORTIVAS»  
CANDIDATURAS ABERTAS  
PÁG. 37



### PPUE 2021

DIPLOMACIA E INOVAÇÃO NO DESPORTO MARCAM AGENDA EUROPEIA

PAG. 14 a 17

EUROPA

### SECRETÁRIO DE ESTADO DA JUVENTUDE E DO DESPORTO

«CRIAMOS O FUNDO DE APOIO PARA A RECUPERAÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA DE 65 MILHÕES DE EUROS»

PAG. 18 a 22

ENTREVISTA



TEATRO COMO FERRAMENTA NA EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE

PAG. 34 e 35

JUVENTUDE

# #ÍNDICE

mai / jun '21



16

#PPUE2021  
Inovação  
no Desporto



14

#PPUE2021  
Diplomacia  
no Desporto



10

#CARJAMOR  
Um local de  
excelência  
no apoio ao alto  
rendimento



4

#ABERTURA  
Finalmente  
Tóquio!

17

#PPUE 2021  
Atividade  
de Aprendizagem  
entre Pares



18

ENTREVISTA  
João Paulo  
Rebello



23

OPINIÃO  
Pedro  
Folgado



24

#PROGRAMASIPDJ  
Voluntariado:  
Prioridade  
na juventude



30

#APRESENTAÇÃO  
ERASMUS+ e  
Corpo Europeu  
de Solidariedade



28

#CLUBETOP  
Um Clube  
de todos,  
ao lado  
de todos



27

TAFISA LISBOA'21  
Lisboa, capital  
mundial do  
desporto  
para todos



26

#PNDPT  
CS Morelena:  
Atividade  
física é vida



31

#PNED  
Bandeira  
da Ética  
para a Escola  
M<sup>a</sup> Amália Vaz  
de Carvalho



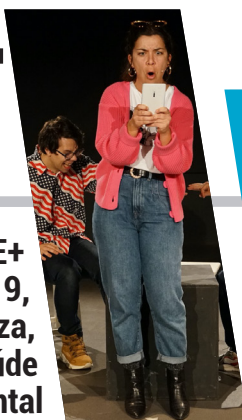
32

MUSEU  
NACIONAL  
DO DESPORTO  
Biblioteca  
Nacional do  
Desporto



34

#CUIDA-TE+  
Covid-19,  
Incerteza,  
Saúde  
Mental



36  
AGENDA

36  
DICAS DE  
NUTRIÇÃO

37  
NOTÍCIAS  
BREVES

# ARQUIMEDES, A DIPLOMACIA E A INOVAÇÃO



**Vítor Pataco**

Presidente do Instituto Português do Desporto e Juventude

**D**epois de no mês de maio a Juventude ter sido um dos temas em destaque na Presidência Portuguesa da União Europeia (PPUE2021), devidamente divulgado nas páginas do primeiro número da DJ, o mês de junho trouxe o Desporto para a linha da frente da discussão entre os 27 países que compõem o bloco europeu. Neste segundo número, apresentamos as conclusões do que foi debatido nos eventos organizados pelo IPDJ, igualmente no âmbito da PPUE2021: a «Conferência Diplomacia no Desporto» e o «Seminário Inovação no Desporto», ambos com convidados como o Presidente do Comité Olímpico Internacional e o Presidente da UEFA ou a Chefe da Unidade de Desporto da Comissão Europeia e a Diretora do Legado e Impacto dos Jogos Olímpicos e Paralímpicos de Paris 2024. Recordo a famosa frase atribuída ao matemático grego Arquimedes: «Dêem-me uma alavanca e eu moverei o Mundo». A Diplomacia no Desporto poderá ter exatamente o mesmo efeito. Tal já tinha ficado demonstrado em maio, na Cimeira Social da União Europeia, quando Rosa Mota abriu a sessão de trabalhos empunhando a bandeira dos 27. Há muito mais a unir a diplomacia e o desporto do que se possa imaginar e tanto um como outro, servem de pontes a entendimentos quando tudo o resto pode parecer falhar. Também a Inovação deverá servir de alavanca, sobretudo em contextos adversos como o que se vive nesta pandemia.

Mas este tópico é apenas um dos temas centrais deste segundo número. Destaque igualmente para a entrevista do Secretário de Estado da Juventude e do Desporto, na especificação das medidas que permitirão ao setor do Desporto dispor de mecanismos de apoio à retoma; nos projetos para a área da juventude; e do enquadramento olímpico,

antecipando uma excelente participação portuguesa, salientando o facto de esta ser a comitiva com maior representatividade no setor feminino de sempre.

Por isso mesmo, e às portas dos Jogos Olímpicos e Paralímpicos, damos a palavra a dois protagonistas com passaporte já carimbado para Tóquio: Alexis Santos e Carina Paim. Dois atletas repetentes nestas andanças olímpicas – já tinham estado presentes no Rio de Janeiro em 2016 – e que fazem do Centro de Alto Rendimento do Jamor (CAR Jamor) a sua habitual oficina de trabalho. No caso da Carina Paim, o Jamor é mesmo a sua casa, uma vez que é uma das cerca de 80 atletas permanentes da

residência do CAR.

Descubra ainda o que a companhia de teatro Baal17, através do programa Cuida-te+, na vertente da educação para a saúde, anda a fazer juntos dos jovens.

Tudo isto e muito mais para ler e saber o que faz o IPDJ: «A tua escolha, a nossa missão».

**“ POR ISSO MESMO,  
E ÀS PORTAS DO  
JOGOS OLÍMPICOS  
E PARALÍMPICOS,  
DAMOS A PALAVRA A  
DOIS PROTAGONISTAS  
COM PASSAPORTE  
JÁ CARIMBADO PARA  
TÓQUIO: ALEXIS SANTOS  
E CARINA PAIM**

#ABERTURA



# FINALMENTE TÓQUIO!

ESTÃO MESMO AÍ À PORTA OS JOGOS OLÍMPICOS E PARALÍMPICOS. A DJ OUVIU ALEXIS SANTOS E CARINA PAIM, AMBOS ATLETAS CUJA PREPARAÇÃO ESTÁ CENTRADA NO CENTRO DE ALTO RENDIMENTO DO JAMOR. FALAM DA PANDEMIA, DE COMO ULTRAPASSARAM AS DIFICULDADES E DE COMO SE APRESENTAM EM TÓQUIO CARREGADOS DE SONHOS. SAIBA COMO PRETENDEM QUE ESSES SONHOS SE TORNEM REALIDADE.

## #ABERTURA

**F**inalmente Tóquio! Depois de um ano de adiamento devido à pandemia, os Jogos Olímpicos e Paralímpicos vão mesmo ter lugar e a armada portuguesa está já em modo intensivo de preparação para o maior evento desportivo à escala planetária.

A **DJ** ouviu dois atletas que fazem do Centro de Alto Rendimento (CAR) do Jamor a sua segunda casa. Bom, para um deles, é mesmo a primeira! Alexis Santos (natação) e Carina Paim (atletismo – T20), serão repetentes nas andanças olímpicas e fazem do Jamor a sua oficina de trabalho. No caso da Carina, desde o final de 2017 que é atleta permanente na residência CAR, portanto é mesmo a sua casa.

Depois de um período inicial de confinamento obrigatório, numa fase em que pouco se sabia como evitar o contágio exponencial do novo coronavírus, a preparação que deveria conhecer a sua reta final acabou por baralhar os planos de todo o Mundo.

«Estive dois meses sem ir à água, o que é descabido para um atleta de alta competição. Tive amigos, em Espanha, que também pararam, mas cada país tratou a pandemia da forma que conseguiu, com as limitações necessárias. Dentro do mal, creio que tenhamos conseguido fazer as coisas bem, do ponto de vista desportivo. Foi estranho, de facto. Creio que já

não acontecia não ir à água durante dois meses para aí há 15 anos. Mesmo nas férias, de um mês, sempre vou ao mar. Desta vez, só saía de casa para passear a minha cadela. O CAR Jamor também me providenciou material para continuar com a preparação em casa, mas vivo num T3, sem jardim ou garagem para poder fazer algo mais específico. Dentro das limitações, tentei não estragar o meu dia a dia por completo, manter algumas rotinas, alimentação dentro do normal», começou por explicar Alexis Santos, com presença garantida nas eliminatórias dos 200 metros estilos, única prova em que irá participar no Japão.

«A pandemia deitou-nos um bocado abaixo», continuou a Carina, apurada para os 400 metros T20, para os Jogos Paralímpicos. «Foram tempos difíceis. Estive um bom período sem ir à pista, mas não parei. Mesmo em casa, a federação forneceu material para que pudéssemos manter tudo dentro dos parâmetros de exigência», referiu.

Aos 29 anos, Alexis admite que mesmo depois de um ano atribulado, a preparação para Tóquio está a decorrer dentro de alguma normalidade. «Até está a ser um ano bastante positivo. Tive o Europeu há pouco tempo, em que fiquei bastante perto da final embora tivesse batido o recorde nacional que já era meu (e nos 50m

costas também). Foram bons indicadores. Por um lado, fiquei feliz, mas revelou a falta de competição que tive nestes últimos dois anos. O Europeu foi a minha grande prova em ano e meio e por isso participei nas etapas do *Mare Nostrum* para ganhar mais ritmo competitivo.

Agora é pôr as fichas todas na mesa para os Jogos.»

Carina Paim, com 22 anos, também não sabia o que esperar do seu rendimento no Europeu, que decorreu no início de junho. Uma lesão no pé esquerdo atrapalhou a preparação, mas mesmo assim trouxe uma medalha de prata, com uma motivação extra para Tóquio.

«Fiquei a um décimo do ouro e do recorde absoluto. Foi inesperado. Uma diferença de um piscar de olhos. Por acaso, não estávamos à espera que a ucraniana [Yulia Schuliar] estivesse tão bem, embora também eu não estivesse no meu melhor. Fiquei de boca aberta, até porque bateu o recorde da Europa que era meu! Deixou-me muito satisfeita para o que aí vem e ainda com mais força para trabalhar para os Jogos.»

**E depois do tiro de partida?**

O que passa na cabeça de um atleta de alta competição, em prova, depois de ouvir o sinal de partida? Quer sejam eliminatórias ou fi-



**AOS 29 ANOS, ALEXIS ADMITE QUE MESMO DEPOIS DE UM ANO ATRIBULADO, A PREPARAÇÃO PARA TÓQUIO ESTÁ A DECORRER DENTRO DE ALGUMA NORMALIDADE.**

## #ABERTURA



**CARINA PAIM, COM 22 ANOS, TAMBÉM NÃO SABIA O QUE ESPERAR DO SEU RENDIMENTO NO EUROPEU, QUE DECORREU NO INÍCIO DE JUNHO.**

nais, a adrenalina do momento pode toldar as ideias dos mais preparados, mas a verdade é que cada atleta tem a sua forma de lidar com o stress competitivo. Os momentos de concentração, as técnicas de «esvaziamento cerebral» e foco total na missão que, nos casos da Carina e do Alexis, não duram mais do que um ou dois minutos, respetivamente. E cada décima ou centésima de segundo conta!

«A partir do momento em que saio do bloco, foco-me em todos os detalhes, fazer as coisas bem. É uma prova relativamente rápida, mas passamos por várias fases. A minha concentração vai ao ponto de contar as braçadas para calhar bem na viragem, contar o número de pernadas subaquáticas para não passar as 15 a costas; a bruços pensar muito bem na técnica. Também depende muito de quem vou ao lado, saber se é forte a mariposa e costas e depois

quebra a bruços e *crawl* ou ao contrário. É a parte mais tática da natação e que é igualmente importante. Se não souberes como nada, podes ficar desmoralizado no início», conta Alexis, que acrescenta ainda sobre a possível presença na final: «Não quero dizer que seja meta ou objetivo, mas é o meu sonho. Cada competição é diferente e se estiver na casa do 1,58 baixo ou 1,57 alto creio que será bastante possível estar na final. Para já, preocupo-me apenas com a eliminatória e passar à meia-final. Aí, sim, tudo pode acontecer».

Carina tem ainda um problema extra para resolver: gestão de força. A própria explica porquê: «Durante a corrida, não dá para pensar em praticamente nada. É muito rápido. O meu processo de concentração já vem de trás. Preciso de me alhear, criar uma bolha à minha volta para não ouvir mais nada. Visualizo o

percurso, todos os processos. Ao tiro de partida, concentro-me nas várias fases da corrida, na aceleração, nas passadas. Sou mais forte no arranque, a fase final é o que está a falhar mais. Por culpa minha, porque sou um bocado «à maluca» no início. A minha treinadora tem estado a ajudar-me nisso, para gerir a prova. Enquanto não sentir que estou à frente de toda a gente, não descanso e por isso a partida é a matar! Temos trabalhado mais a parte inicial, para depois poder dar mais na parte final. No Europeu, deu para perceber como devo fazer as coisas que resulta muito melhor se assim for.»

Nos nomes de Alexis Santos e Carina Paim, e com os olhos dos portugueses em Tóquio para apoiar a delegação nacional, espera-se que o regresso a Portugal seja feito com um *sayonara* em grande estilo!

## #ABERTURA

**FIQUEI A UM DÉCIMO DO OURO E DO RECORDE ABSOLUTO. FOI INESPERADO. UMA DIFERENÇA DE UM PISCAR DE OLHOS.**

tempos livres como preparam a sua vida escolar, sempre com o devido acompanhamento.

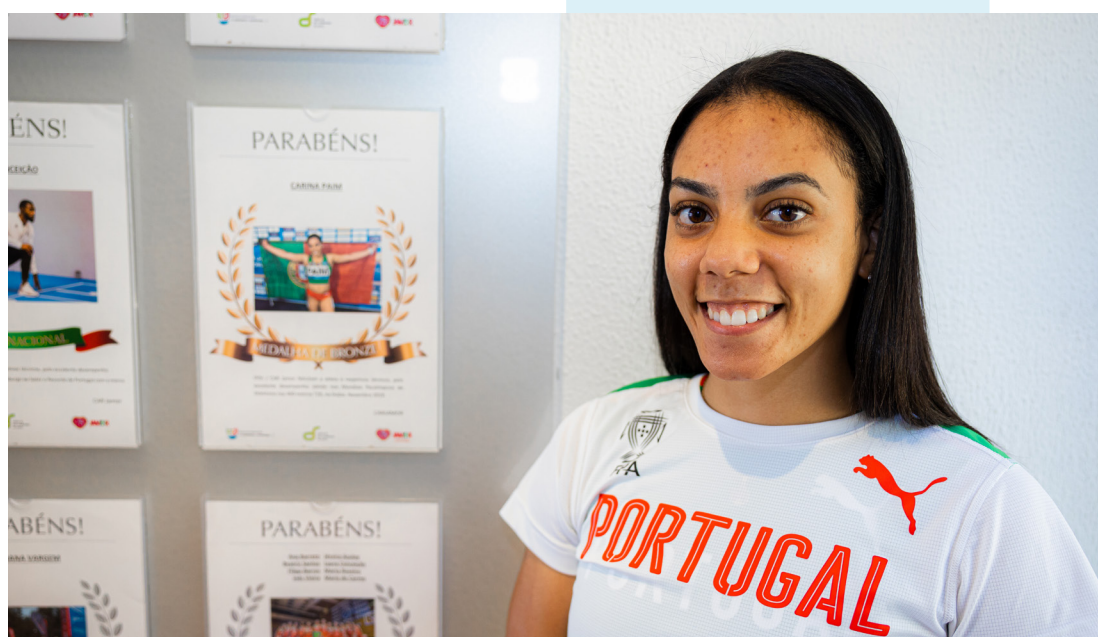
«O Jamor teve e tem um papel absolutamente fundamental na minha evolução como atleta. Desde que aqui cheguei, as coisas têm vindo sempre a melhorar. Cresci pessoal e desportivamente. Ganhei mais independência e, sobretudo, ajudam-me a conciliar a escola com os treinos. Ter tudo perto ajuda-me a ter mais calma, menos *stress* para treinar. O CAR facilita-nos muito a vida, mais ainda a mim por ser residente. Do ponto de vista pessoal, estão sempre preocupados em saber se corre tudo bem, estão constantemente disponíveis para ajudar e a mesma coisa com os estudos. As minhas notas melhoraram bastante», conta Carina.

Alexis Santos divide a sua preparação entre Alvalade (manhã) e Jamor (tarde), quando os dias são de treinos bidiários. «Também faço a minha parte de ginásio no Jamor. O CAR oferece condições aos atletas que não se encontram em Lis-



## LAR DOCE LAR

Como olhar para o Centro de Alto Rendimento do Jamor? Alexis Santos e Carina Paim falam da sua oficina de trabalho, um centro de treinos especializado e com valências que vão até ao acompanhamento da vida escolar. Discurso direto de quem vive no Jamor na esperança de escrever páginas de ouro no desporto nacional. Para a grande maioria dos portugueses, o Centro de Alto Rendimento (CAR) do Jamor é um centro de treinos para a alta competição. Também é, naturalmente, mas é muito mais do que isso. No caso da Carina Paim, por exemplo, é a sua casa desde 2017. A terminar o 12.º ano em Carcavelos, na área do desporto, a atleta portuguesa é uma das cerca de oito dezenas de jovens que moram permanentemente na Residência CAR, onde não apenas passam os seus



## #ABERTURA



**“A PARTIR DO MOMENTO EM QUE SAIO DO BLOCO, FOCO-ME EM TODOS OS DETALHES, FAZER AS COISAS BEM. É UMA PROVA RELATIVAMENTE RÁPIDA, MAS PASSAMOS POR VÁRIAS FASES.**





## #ABERTURA

## NOS NOMES DE ALEXIS SANTOS E CARINA PAIM, E COM OS OLHOS DOS PORTUGUESES EM TÓQUIO PARA APOIAR A DELEGAÇÃO NACIONAL, ESPERA-SE QUE O REGRESSO A PORTUGAL SEJA FEITO COM UM SAYONARA EM GRANDE ESTILO!



boa, designadamente na natação, com a piscina de 50 metros. É fundamental para quem vai aos grandes palcos mundiais e olímpicos. O ginásio tem excelentes condições também. Já treino no Jamor há quase 15 anos. Sinto-me muito bem, sempre gostei de treinar aqui, é quase como uma segunda casa para mim. O meu preparador físico, Rui Pires, acompanha-me sempre: faz todo o plano da minha preparação e dou-me muito bem.»

Alexis nunca precisou de usar a sala simuladora de treino em altitude, uma vez que em 2015, ao abrigo da bolsa de preparação olímpica, pediu esse equipamento à federação. «Em certas alturas da época, é importante fazer treinos de altitude. É uma excelente opção, para quando não se pode ir treinar em altitude. Como é isso em casa? É literalmente uma tenda que se monta no quarto, à volta da cama, e tem uma máquina fora da tenda, isolada, com um tubo, para simular a altitude.»

### «Acreditem!»

Antes mesmo de se tornar residente no Jamor (2017), Carina Paim teve a sua primeira experiência olímpica nos Jogos do Rio, em 2016. Nada que estivesse previsto, mas que atirou a atleta, então com apenas 17 anos, para uma realidade que estava longe de imaginar.

«Não estava qualificada, não tinha marcas, mas com a exclusão das russas, acabei por poder ir e tive uma preparação de um mês. Além disso, era muito novinha e foi a descoberta de todo um mundo extraordinário! Hoje, é curioso explicar às pessoas que moro no Jamor. As pessoas não percebem muito bem. Geralmente, temos sempre de explicar o que se trata, pois não têm conhecimento que haja uma residência para atletas de alta competição no Jamor.»

Para quem possa estar na senda de uma possível carreira desportiva que passe pelo CAR Jamor, Alexis Santos deixa o seu conselho: «O desporto de alta competição exige uma capacidade de perseverança muito grande. São muitas fases menos boas pelas quais se vai passando, mas com um objetivo maior, a recompensa é enorme. Sempre senti isso. Foram muitos os sacrifícios que fiz, sobretudo quando era mais novo – ou pelo menos naquela altura custava mais. Sempre me custou a rotina e não há modalidade mais rotineira que a natação. No entanto, tudo o que conquisei ao longo da carreira foi bastante compensatório. Chegamos a um nível de satisfação que dificilmente se consegue noutra profissão. Ganhamos competências diferentes do resto das pessoas. O meu conselho é mesmo esse: mantenham-se focados, estabeleçam objetivos altos, mas simultaneamente realistas. Acima de tudo, acreditem!» Carina Paim, cujo ídolo é a sua treinadora, Anabela Leite, conta como faz o planeamento das suas provas, muitas vezes nas suas horas vagas, e com um sistema tipo semáforo. «Tenho um calendário em que vou avaliando os meus dias, com bolinhas verdes, se me portei bem, amarelas se correu mais ou menos e vermelhas, se não foi como devia. Uma auto-avaliação que faço, em contagem decrescente até ao objetivo maior. A meta é ter o máximo de bolinhas verdes possível. Normalmente, correm como tenho planeado, sobretudo se depender de mim.»

Em relação aos seus companheiros de residência, Carina percebe que todos estão concentrados nas respetivas missões e com um sentimento tão importante como usufruir das melhores de condições de treino que poderiam almejar. «Sentimo-nos em casa. Estamos todos focados nos objetivos e, a maior parte, tem tido bons resultados», remata.

## #CARJAMOR

# CENTRO DE ALTO RENDIMENTO DO JAMOR UM LOCAL DE EXCELÊNCIA NO APOIO AO ALTO RENDIMENTO



**É** longa a relação do Vale do Jamor com a prática do desporto nacional. Em 1933, agentes desportivos reclamaram, pela primeira vez, a construção de um grande complexo desportivo nesse local, que atendesse às necessidades de clubes, associações e federações desportivas. Daí resultou a construção do Estádio Nacional e de vários equipamentos multidesportivos para treino de atletas de alto rendimento. Assim se formou o maior e mais emblemático dos complexos desportivos nacionais, o Complexo Desportivo do Jamor (CDJ), atualmente designado de Centro Desportivo Nacional do Jamor.

Este enorme parque desportivo tem sido alvo recorrente de atenção por parte da Administração Central, refletida em investimentos na construção, manutenção e melhoria de espaços bem como na aquisição de equipamen-

**EM 1994 TORNOU-SE LEI QUE O CDJ DARIA APOIO TÉCNICO E HAVERIA UM DESENVOLVIMENTO DE INFRAESTRUTURAS PARA APOIAR A ALTA COMPETIÇÃO E O DESPORTO DE EXCELÊNCIA**

tos. Isso constata-se em repetidas referências ao seu potencial para oferecer apoio às federações desportivas na preparação para a participação dos atletas em Jogos Olímpicos.

Em 1994 tornou-se lei que o CDJ daria apoio técnico e haveria um desenvolvimento de infraestruturas para apoiar a alta competição e o desporto de excelência. Dois anos depois, é nomeada a «Comissão Instaladora do Centro de Alto Rendimento Desportivo», que esteve na base, em 1997, da criação do Complexo de Apoio as Atividades Desportivas (CAAD). No CAAD seriam incluídos o Centro de Alto Rendimento e o Complexo Desportivo do Jamor, este último integrando o Centro de Estágio. Das atribuições do CAAD destacava-se a missão do aperfeiçoamento de praticantes, técnicos e dirigentes desportivos, desde a aprendizagem até à alta competição. Tam-



bém nesse ano fica codificada a necessidade de existir uma «aplicação efetiva do regime de apoios à alta competição», com a criação de estruturas de apoio específico aos Centros de Alto Rendimento, funcionando em instalações devidamente adaptadas. Ficava também expresso que passaria a existir uma prestação específica de serviços de Medicina Desportiva no apoio ao atleta de alto rendi-

**ESTE ENORME PARQUE DESPORTIVO TEM SIDO ALVO RECORRENTE DE ATENÇÃO POR PARTE DA ADMINISTRAÇÃO CENTRAL, REFLETIDA EM INVESTIMENTOS NA CONSTRUÇÃO, MANUTENÇÃO E MELHORIA DE ESPAÇOS BEM COMO NA AQUISIÇÃO DE EQUIPAMENTOS**

**1933**



No dia 3 de dezembro os delegados de clubes, associações e federações desportivas, reunidos para o Congresso dos Clubes Desportivos, solicitaram ao Governo a construção de um grande estádio em Lisboa.

**1969**



Candidatura de Portugal à Universiada de Verão de 1969, com a construção de espaços para a receção dos jogos no Complexo Desportivo Jamor, incluindo o Centro de Estágio.

**1993**



Grandes Opções do Plano (nacional) para 1994: preparar os Jogos Olímpicos de 1996 (Atlanta) e 2000 (Sidney), com a recuperação, e desenvolvimento, do Complexo Desportivo do Jamor.

## #CARJAMOR

mento. Em 2010, é criada a Unidade de Medicina Desportiva e Controlo de Treino (UMDCT) com competências no âmbito do apoio clínico, traumatológico e técnico-científico. É em 2017 que o Centro de Alto Rendimento do Jamor (CAR Jamor) fica codificado como Unidade Orgânica de segundo nível, incorporando a UMDCT, a Residência de Atletas, o Centro de Estágio e os Centros de Treino de Modalidades Desportivas. É então realizado um investimento concertado para melhorar as instalações na Residência, com a expansão e criação de novos espaços, tanto de lazer como de estudo, para os atletas residentes. O CAR Jamor começa então a ser reconhecido, nomeadamente na área da Medicina do Desporto, com o Prémio Ciências do Desporto do Comité Olímpico de Portugal (2017) e pelo trabalho desenvolvido em prol do desporto de alto rendimento com o prémio da Confederação do Desporto de Portugal (2020). O CAR Jamor continua, presentemente,

numa trajetória de crescimento e de consolidação no apoio ao treino de alto rendimento, na promoção da excelência desportiva, e do desenvolvimento de jovens com talento desportivo. É com o foco no atleta que o CAR Jamor centra a sua intervenção diária, numa perspetiva de apoio a «360 graus», que se traduz na disponibilidade de um conjunto de serviços, tais como: a Avaliação e Controlo de Treino, num laboratório tecnologicamente avançado para o desenvolvimento e aplicação de baterias de avaliação das diferentes qualidades físicas e indicadores do rendimento desportivo, acompanhado de controlo e aconselhamento do processo de treino; a Medicina Desportiva, com o serviço de cuidados de saúde especializados no acompanhamento médico dos atletas (clínica médica, traumatologia desportiva) em ligação com os departamentos médicos das federações desportivas; a Fisioterapia Desportiva,

**É EM 2017 QUE O CENTRO DE ALTO RENDIMENTO DO JAMOR (CAR JAMOR) FICA CODIFICADO COMO UNIDADE ORGÂNICA DE SEGUNDO NÍVEL, INCORPORANDO A UMDCT, A RESIDÊNCIA DE ATLETAS, O CENTRO DE ESTÁGIO E OS CENTROS DE TREINO DE MODALIDADES DESPORTIVAS**



**1996**

REUNIÕES E CONSTITUIÇÃO DOS C...

Reunião	Data / Hora	Assistentes	Assistentes
1	01/01/1996	...	...
2	01/02/1996	...	...
3	01/03/1996	...	...
4	01/04/1996	...	...
5	01/05/1996	...	...
6	01/06/1996	...	...
7	01/07/1996	...	...
8	01/08/1996	...	...
9	01/09/1996	...	...
10	01/10/1996	...	...
11	01/11/1996	...	...
12	01/12/1996	...	...

Criada a Comissão Instaladora do Centro de Alto Rendimento Desportivo para propor um modelo «aberto e flexível que permita viabilizar na prática um efetivo funcionamento do subsistema em questão».

**1997**

É criado o Complexo de Apoio às Atividades Desportivas, que inclui o Centro de Alto Rendimento e o Complexo Desportivo do Jamor, contendo este o Centro de Estágio.

**2007**

de Piscinas do Jamor

Futuros S

Criação do Serviço de Avaliação e Controlo de Treino para implementar diferentes serviços de apoio aos Atletas de Alto Rendimento no Jamor.

## #CARJAMOR

serviço de prestação de cuidados com vista à recuperação funcional e otimização desportiva, avaliação e prevenção da lesão desportiva e massagem desportiva; o Apoio ao Treino, com um enquadramento técnico especializado apoiando os atletas e as equipas técnicas na prescrição e aconselhamento do processo de treino; o Programa Altitude, com a possibilidade de simular a exposição a altitude natural em situação de repouso, e/ou permanência noturna, e/ou treino; a Nutrição Desportiva, com o serviço de apoio, aconselhamento e prescrição alimentar adaptada aos atletas. A estes serviços juntam-se a Residência de Atletas, com o serviço de apoio social e educativo, o Centro de Estágio, com alojamento e alimentação para atletas, e diversos Centros de Treino que visam proporcionar as melhores condições para a prática desportiva.

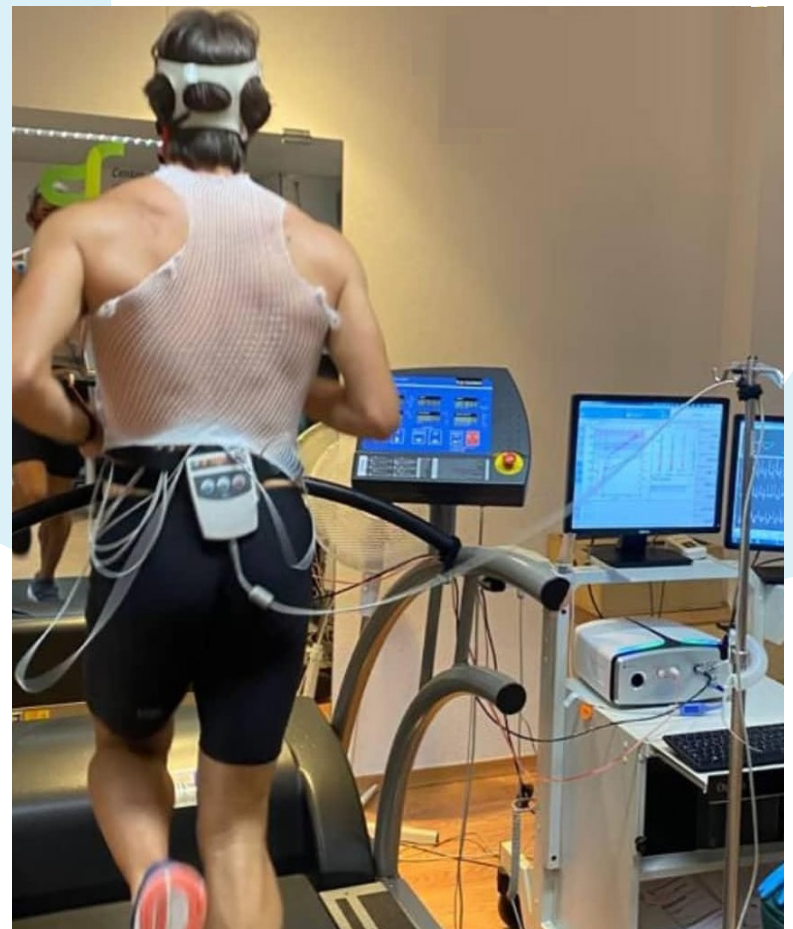
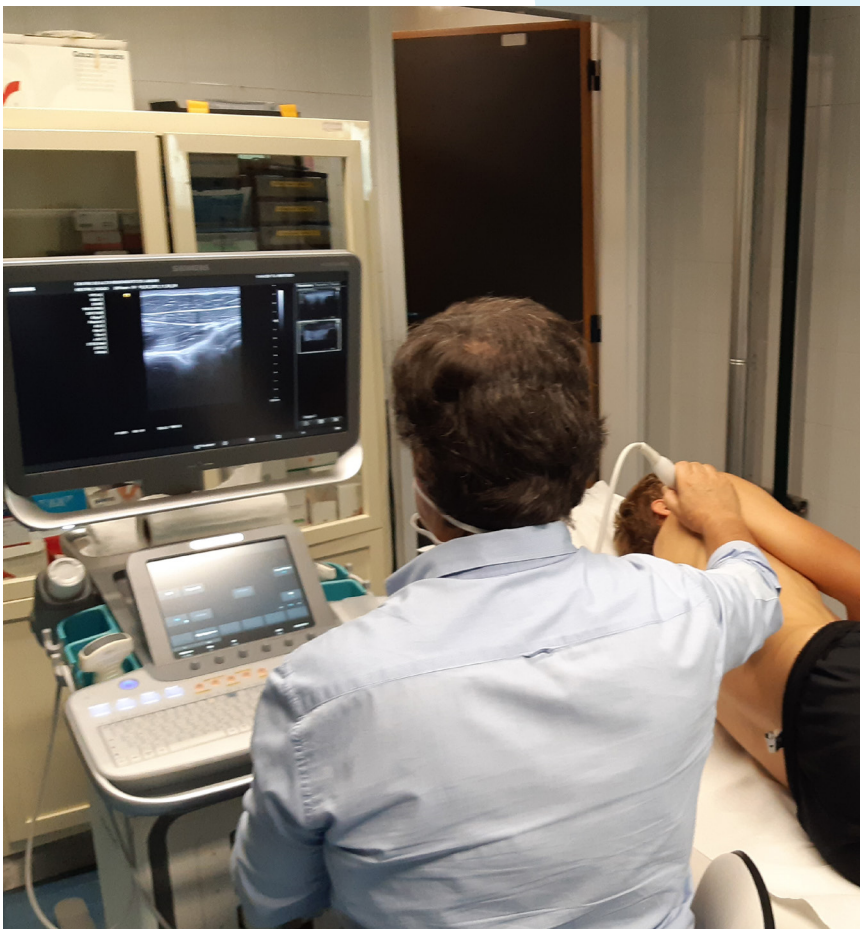
No CAR Jamor residiram e treinaram alguns

dos mais reconhecidos atletas nacionais, tais como os medalhados Olímpicos, Nuno Delgado (Judo), Francis Obikwelu (Atletismo) e Vanessa Fernandes (Triatlo). Mais de metade dos atletas que irão representar Portugal nos Jogos Olímpicos de Tóquio beneficiaram destes serviços e/ou instalações desportivas ao longo da sua preparação. Mas mais do que um local de treino, este é um espaço de

evolução e partilha de conhecimento. Juntamente com os treinadores, aqui são estudadas e utilizadas as mais recentes tecnologias e melhores metodologias de treino.

Na procura de honrar o passado, e com ambição no futuro, o CAR Jamor continuará a sua missão de ajudar os atletas de alto rendimento a elevar ao mais alto nível as cores nacionais.

### NA PROCURA DE HONRAR O PASSADO, E COM AMBIÇÃO NO FUTURO, O CAR JAMOR CONTINUARÁ A SUA MISSÃO DE AJUDAR OS ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO A ELEVAR AO MAIS ALTO NÍVEL AS CORES NACIONAIS



2008

Criada a Unidade de Medicina Desportiva e Controlo de Treino (UMDCT) com atribuição de recursos humanos dedicados ao apoio ao treino de alto rendimento desportivo.



2012

Filiação do Centro de Alto Rendimento do Jamor na Associação Internacional de Centros Desportivos.



2017

Despacho n.º 1190-C/2017 cria a Unidade Orgânica de segundo nível com a designação Centro Alto Rendimento do Jamor, o CAR Jamor, que proporciona um apoio multidisciplinar a Atletas de Alto Rendimento.

#PPUE2021



# CONFERÊNCIA CAN SPORT DIPLOMACY CONTRIBUTE TO BUILDING A STRONGER EUROPE IN THE WORLD?



**NO QUADRO DA PRESIDÊNCIA PORTUGUESA DO CONSELHO DO UNIÃO EUROPEIA, REALIZOU-SE A 3 E 4 DE JUNHO UMA CONFERÊNCIA DEDICADO À DIPLOMACIA DESPORTIVA NO CONTEXTO DAS RELAÇÕES EXTERNAS DA UNIÃO EUROPEIA.**

O evento, que contou com mais de 400 participantes, de Estados-Membros da UE, do meio académico, atletas, profissionais do desporto e representantes do movimento desportivo, contou também com as intervenções do Ministro da Educação e dos Presidentes do Comité Olímpico Internacional, do Comité Paralímpico Internacional, da FIFA e da UEFA.

O desporto foi amplamente reconhecido enquanto linguagem comum, facilitador do diálogo e contribuidor para os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável. A diplomacia desportiva, enquanto prioridade da agenda política da UE, oferece valor acrescentado para as relações externas da União, potenciando a dinamização dos valores europeus e o lugar da Europa no mundo, atuando como ferramenta essencial para a coesão territorial e social.

Considerando a dimensão global do desporto e dos eventos desportivos, a diplomacia desportiva ganha tração como ferramenta da ação externa dos países. A experiência diplomática da UE, e o potencial unificador do desporto poderão ser a base de uma futura estratégia para a diplomacia desportiva europeia, com objetivos e linhas de ação claras, assentes nos princípios e valores do projeto europeu. Em termos práticos, para além da potenciação dos programas já existentes, tal poderá passar pelo alargamento do Erasmus+ ao resto do mundo a criação de embaixadores europeus para o desporto, e a inclusão da referência ao desporto em acordos de cooperação.

Salientou-se o papel dos atletas enquanto diplomatas, capazes de ecoar as suas experiências, motivar para a prática desportiva, disseminar os valores centrais à dignidade humana e potenciar a dimensão social e educacional do desporto. Exemplos disso são as ações de atletas como Naomi Osaka, ao chamar à atenção para os problemas de saúde mental recusando uma conferência de imprensa e renunciando a participação no Grand Slam Roland Garros, ou Colin Kaepernick, quando se ajoelhou perante o hino nacional, em protesto pela brutalidade policial.

Face ao reconhecimento do desporto como ferramenta capaz de construir pontes entre pessoas, culturas e nações, alicerçadas na democracia, liberdades fundamentais e direitos humanos, a importância da sua inclusão no repertório diplomático da UE parece ganhar novo ímpeto na agenda Europeia. Passando das palavras aos atos, ainda durante a conferência, houve lugar à assinatura, entre Portugal e Moçambique, de um plano de ação para a cooperação no desporto.

# SEMINÁRIO

## SPORT INNOVATION: BEYOND BUSINESS AS USUAL

NO ÂMBITO DA PRESIDÊNCIA PORTUGUESA DO CONCELHA DO UNIÃO EUROPEIA, DECORREU ENTRE 16 E 17 DE JUNHO, UM SEMINÁRIO DEDICADO À INOVAÇÃO NO DESPORTO, EM FORMATO HÍBRIDO, A PARTIR DE LISBOA.



Sob o mote *Beyond Business as Usual*, o evento reuniu mais de 400 participantes, entre Estados-Membros da UE, académicos, atletas, profissionais do desporto e representantes do movimento desportivo.

A discussão versou sobre as políticas de inovação no desporto na União Europeia, a forma pela qual a Inovação está a mudar como o desporto é encarado, praticado e organizado; a contribuição dos fundos europeus, o desporto nas cidades do futuro; os desafios e oportunidades para a integridades no desporto bem como sobre o futuro da inovação no desporto.

Foi salientada a necessidade de o desporto ser reconhecido como uma área de excelência para a Inovação, priorizado nas agendas políticas europeias e nacionais para que, através de estratégias e orientações políticas claras, se possa fazer uso da dimensão social, educacional e económica do desporto, e ainda como da cooperação transetorial a todos os níveis, para a construção de sociedades fisicamente ativas, mais inclusivas, coesas e resilientes. Estas estratégias deverão envolver o setor público e privado, clubes, organizações desportivas, empresas, universidades e, sobretudo, a sociedade

civil. Os desafios da pandemia trouxeram oportunidades para o desporto, nomeadamente pela sua capacidade de responder aos desafios mais abrangentes da União Europeia. O desporto está, transversalmente, presente nas prioridades políticas dos programas de financiamento, bem além daqueles exclusivos para o desporto, pelo que importa explorar as opções e diversificar o leque de fontes de financiamento. Também neste campo é essencial o estabelecimento de parcerias transnacionais entre organizações.

Devemos repensar o desenvolvimento das cidades para a inclusão social e para ultrapassar as tensões económicas e sociais, promovendo uma nova visão para o espaço urbano. A digitalização, o tratamento de grandes dados, a orientação para a mobilidade, acessibilidade e sustentabilidade, serão promotores do exercício físico e da prática desportiva, reduzindo os estilos de vida sedentários, assim como a pressão sobre os sistemas de saúde.

A pandemia abrandou importantes reformas ao nível da integridade no desporto, uma vulnerabilidade que permitiu a proliferação da lavagem de dinheiro, apostas desportivas ilegais, *doping* e transmissão ilegal de conteúdo desportivo, atividades com grande impacto económico. Urge uma ação efetiva e imediata para contrariar as tendências negativas, por exemplo, pelo cumprimento das normas internacionais, o passaporte biológico e a proteção de denunciantes.

Materializando o trabalho da Presidência Portuguesa no domínio da Inovação no Desporto, e em linha com as Conclusões do Conselho sobre Inovação no Desporto, o seminário serviu também de palco para o lançamento da Lisboa Call para a Inovação no Desporto, uma iniciativa da Presidência que perdurará no tempo e que pretende criar um movimento para a manutenção da inovação no desporto na agenda política europeia.



## #PPUE2021



**P**ara além do impacto da pandemia e recuperação, o desporto enfrenta desafios como a inatividade física, as ameaças à integridade do desporto e dos próprios praticantes, e a dupla transição, digital e ecológica, que exigem soluções inovadoras e o envolvimento do setor como um todo. Para além de estar associada ao aumento da resiliência, do emprego e ao crescimento económico, a inovação tem mudada a forma como o desporto é visto, praticado e organizado. Sob a Presidência Portuguesa do Conselho

da UE, a «Lisboa Call para a Inovação no Desporto» foi lançada a 16 de junho, pretendendo criar um movimento em torno da inovação no desporto.

Esta iniciativa da Presidência Portuguesa surge da constatação de que os desafios (atuais e futuros) exigem uma abordagem cooperativa e concertada entre Estados, instituições públicas e privadas, movimento desportivo e demais setores em torno de prioridades comuns, e em linha com as prioridades Europeias.

Por isso, a Lisboa Call estrutura-se em torno de sete princípios e de sete ações e está aberta à subscrição de todos/as.

Constitui o reconhecimento da importância da inovação para o setor, e a identificação das linhas de ação concretas nas quais os agentes e organizações do setor se podem apoiar.

Cada ação é autónoma das demais, mas complementar para o conjunto.

Convidam-se todos/as a inscrever a call em <https://www.lisboacall.eu>

# REUNIÃO INFORMAL DE DIRETORES-GERAIS DE DESPORTO DA UE

**S**ob organização do IPDJ, teve lugar no dia 2 de junho a Reunião Informal de Diretores-Gerais (DG) de Desporto da União Europeia (UE), que contou com a participação de representantes do movimento desporto, numa sessão de diálogo estruturado sobre o Plano de Trabalho da UE para o Desporto (2021-2024), o impacto da pandemia e perspetivas de recuperação para o setor.

O impacto da pandemia no desporto e as limitações e dificuldades para as organizações desportivas foram reconhecidos. Sendo consensual a necessidade de aprendizagem entre Estados-Membros, a partilha de informações, experiências e melhores práticas, apoiados no projeto Europeu, no atual momento, esta é uma oportunidade para repensar um futuro assente na dupla transição, verde e digital, e contribuindo para um setor mais resiliente e inovador.



Os DG debateram a Diplomacia Desportiva, aprofundando o debate de orientação dos Ministros do Desporto da UE de 18 de maio e dando continuidade aos trabalhos iniciados em 2016, sob a Presidência Eslovaca. Sinalizaram o papel do desporto na construção de pontes entre pessoas, culturas e nações e o desporto como um poderoso instrumento para a in-

clusão social, não-discriminação, tolerância e respeito pelos direitos humanos, que poderá constituir o mínimo denominador comum para a projeção da UE, e respetivos valores, internacionalmente através da diplomacia desportiva. Destacaram ainda a importância de garantir o respeito pelos direitos humanos nos grandes eventos desportivos.



#PPUE2021

# ATIVIDADE DE APRENDIZAGEM ENTRE PARES «UMA ABORDAGEM DAS POLÍTICAS DE JUVENTUDE BASEADA EM DIREITOS»



## UMA DAS PRINCIPAIS PRIORIDADES DA PRESIDÊNCIA PORTUGUESA DO CONSELHO DA UNIÃO EUROPEIA NA ÁREA DA JUVENTUDE, EM CONSONÂNCIA COM A ESTRATÉGIA DA UE PARA A JUVENTUDE 2019-2027, FOI A PROMOÇÃO DE UMA ABORDAGEM DAS POLÍTICAS DE JUVENTUDE BASEADA EM DIREITOS.

O Instituto Português do Desporto e Juventude e a Comissão Europeia, em cooperação com o Fórum Europeu de Juventude e o Conselho Nacional de Juventude, contando com o apoio da ECORYS, coorganizaram a Atividade de Aprendizagem Entre Pares (PLA) - uma abordagem das políticas de juventude baseada em direitos, num formato híbrido, nos dias 22 e 23 de junho de 2021, no IPDJ | Centro de Juventude de Lisboa.

Esta Atividade de Aprendizagem entre Pares pretendeu reunir representantes de Estados-Membros, jovens, académicos e atores-chave, no domínio da juventude, para uma troca de ideias de modo a repensar as políticas de juventude com uma abordagem baseada em direitos.

Esta reunião teve como objetivos:

- Identificar e refletir sobre o conceito de direitos dos jovens e a abordagem às políticas de juventude baseada em direitos, bem como sobre medidas relacionadas com o

objetivo de facilitar o acesso dos jovens a direitos;

- Elaborar recomendações sobre como implementar uma abordagem das políticas de juventude baseada em direitos nas políticas europeias e nacionais; e
- Identificar práticas promissoras que aplicam uma abordagem das políticas de juventude baseada em direitos em diferentes níveis e contextos.

O programa foi estruturado em painéis de debate, onde participaram vários oradores, como o Conselho Nacional de Juventude de Portugal, o Fórum Europeu de Juventude, o Conselho Consultivo de Juventude do Conselho da Europa, a Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico, o Organismo Internacional de Juventude para a Ibero-América, o Fórum da Juventude da CPLP e o IPDJ. Tendo como tema de fundo as políticas de juventude baseadas em direitos, estiveram ainda em destaque as intervenções da Comissão

Europeia, através da diretora-geral da Comissão Europeia para a Educação, Juventude, Desporto e Cultura, Themis Christophidou, e de Sophia Eriksson Waterschoot, diretora da Juventude, Educação e Erasmus+ da Comissão Europeia, assim como a intervenção de Michael O'Flaherty, diretor executivo da Agência da União Europeia para os Direitos Fundamentais, sobre os Jovens como Agentes de Mudança.

A sessão de abertura contou com a presença do secretário de Estado da Juventude e do Desporto, João Paulo Rebelo, ficando o encerramento a cargo do presidente do Conselho Diretivo do IPDJ, Vitor Pataco, que destacaram a necessidade de compromisso, envolvimento e participação dos jovens na conceção, implementação e avaliação de políticas de juventude.

Sucintamente, do debate, evidenciou-se: a relevância do Pilar Europeu dos Direitos Sociais e da Coordenadora da UE para a Juventude, em funções desde 1 de junho de 2021; a capacitação dos jovens para acederem a direitos; a necessidade de incrementar a transparência e responsabilidade das instituições públicas; a integração transversal dos temas relacionados com a juventude noutras áreas de política; a importância da existência de informação estatística atualizada, fiável, comparável e disponível; a participação e inclusão dos jovens a nível local, regional e nacional em processos de decisão e, finalmente, o repensar de novas formas de envolvimento, comunicação e compromisso com e para os jovens.

Informação disponível em:

<https://youth2021portugal.eu/>.



## #ENTREVISTA

**João Paulo Rebelo**

Secretário de Estado da Juventude e do Desporto

# «A PRESIDÊNCIA PORTUGUESA DA UNIÃO EUROPEIA FEZ A DIFERENÇA NA ÁREA DA JUVENTUDE: DEIXÁMOS UMA MARCA CLARA»

O SECRETÁRIO DE ESTADO DA JUVENTUDE E DO DESPORTO, JOÃO PAULO REBELO, EM ENTREVISTA À DJ, FAZ O BALANÇO DO SEMESTRE EM QUE PORTUGAL ASSUMIU A PRESIDÊNCIA DA UNIÃO EUROPEIA. DÁ, IGUALMENTE, UMA IDEIA SOBRE O QUE PODERÁ SER O PRÓXIMO PLANO NACIONAL PARA JUVENTUDE E APONTA O CAMINHO PARA ATINGIR A META DE COLOCAR O PAÍS ENTRE OS 15 MAIS ATIVOS DO CONTINENTE EUROPEU, NA PRÓXIMA DÉCADA. CONHEÇA ESTES E OUTROS PROJETOS E PROGRAMAS NO HORIZONTE DE CURTO PRAZO DO GABINETE QUE TUTELA A JUVENTUDE E O DESPORTO.

## #ENTREVISTA

**DJ – A Presidência Portuguesa da União Europeia teve várias iniciativas dedicadas às áreas da Juventude e do Desporto. Qual o balanço que faz para a área da Juventude?**

**SEJD –** No final de mês de junho acabou o semestre da Presidência Portuguesa do Conselho da União Europeia. O lema da nossa Presidência foi “Tempo de agir: por uma recuperação justa, verde e digital” e, na área da Juventude, acredito que conseguimos fazer a diferença. Deixámos uma clara marca de Portugal, levando para a discussão o tema da participação da juventude na tomada de decisão a todos os níveis e a abordagem baseada em direitos das políticas de juventude, os dois temas que tínhamos elencado como prioridades e que têm a máxima importância para a recuperação justa da União Europeia. Sobre a participação jovem, houve discussões muito inspiradoras na Conferência de Juventude e o Conselho adotou as conclusões propostas por Portugal. Conseguimos dar importantes passos em matéria de políticas baseadas em direitos, através de debates sobre o tema no Conselho, na Reunião de Diretores Gerais e, ainda, entre técnicos e jovens no âmbito de uma atividade de aprendizagem entre pares. É importante realçar a participação do Conselho Nacional de Juventude nos trabalhos e, sem dúvida, o

empenho das equipas tanto da Juventude, como do Desporto, do IPDJ.

**DJ – E no que ao Desporto diz respeito, Portugal conseguiu trazer para a agenda dos 27 países da União Europeia os temas da Diplomacia e da Inovação. Qual o balanço que faz sobre o desenvolvimento destas prioridades e que impacto terão, tendo em conta o cenário de recuperação de uma pandemia global?**

**SEJD –** A inovação tem alterado gradualmente a forma como o desporto é visto, jogado e organizado, tornando-o mais atrativo, mais seguro e com impacto no crescimento económico e na criação de empregos. O trabalho que desenvolvemos no âmbito da Presidência procurou envolver todos os Estados-Membros num compromisso de adotar uma abordagem holística em relação à inovação no desporto, numa abordagem multinível e transectorial, assente numa estreita cooperação entre instituições públicas e privadas, que contribua para o desenvolvimento sustentável e para uma resposta adequada aos vastos desafios socioeconómicos que a União Europeia enfrenta, neste momento crucial de recuperação da pandemia. Neste domínio, para além da aprovação das Conclusões do Conselho sobre esta temática, a Presidência

lançou um repto aos Estados, instituições públicas e privadas, movimento desportivo e outras partes interessadas: a “Lisboa Call on Sport Innovation”. Esta declaração tem como base sete princípios e sete ações e pretende alavancar o sector do desporto, com recurso à inovação, particularmente considerando os desafios pós-pandemia. Relativamente à prioridade da Diplomacia Desportiva, a Presidência abordou o tema numa visão de dentro para fora da EU, enfatizando o potencial do desporto para a promoção dos interesses e valores da Europa no mundo.

**DJ – As edições extra do Programa de Reabilitação de Instalações Desportivas (PRID) e do Programa Nacional de Desporto para Todos (PNDpT), bem como as verbas inscritas no PRR, conjugados com o regresso das competições dos escalões de formação e do público aos eventos desportivos, poderá ditar uma nova normalidade no setor?**

**SEJD –** Sabendo da importância destes dois programas (PRID e PNDpT) para o desenvolvimento do Desporto, através do Fundo de Apoio para a Recuperação da Atividade Física e Desportiva (reforço de 5 M€) foi lançada uma nova fase para cada um destes programas, com o PRID num reforço com mais 3 M€ (total 2021 = 5 M€), com uma segunda

**“ACREDITO QUE ESTE PLANO PODERÁ SER UMA ENORME ALAVANCA PARA GARANTIR QUE A GERAÇÃO MAIS JOVEM CONTRIBUA PARA O DESENVOLVIMENTO DO PAÍS ATRAVÉS DA REALIZAÇÃO DOS SEUS SONHOS**



## #ENTREVISTA

edição (PRID 2021+), cujos resultados serão anunciados até 15 de julho). Quanto ao PN-DpT, com mais 2 M€, teve uma nova fase de candidaturas dirigida a clubes desportivos (PNDpT 2021+), que decorreu entre 1 e 11 de junho.

No âmbito do PRR, existirá uma aposta na promoção da atividade física e desporto para toda a população, tendo como desígnio a prioridade estabelecida no Programa do Governo, de continuar a potenciar o contributo do desporto e colocar o país no lote das 15 nações europeias com cidadãos fisicamente mais ativos, na próxima década. Assim, num investimento de 10 M€, será implementado um Sistema Universal de Apoio à Vida Ativa – SUAVA –, que inclui três eixos centrais: a implementação de uma Campanha Nacional de Massas e uma Plataforma Tecnológica para promover a atividade física com um incentivo à adoção de estilos de vida mais saudáveis; o alargamento do Desporto Escolar à comunidade, fomentando a mobilidade ativa, desde as idades mais jovens e ao longo da vida; e um foco na promoção de prática de atividade física no contexto de laboral, fomentando a implementação de medidas que facilitem e estimulem a adoção de estilos de vida ativos neste contexto.

Cumpre-me referir adicionalmente que, relativamente ao PRR, a Juventude está presente de forma transversal, na medida em que toca várias áreas governativas.

### DJ – Que outros projetos estão previstos para a mesma finalidade?

**SEJD** – A criação deste Fundo de Apoio para a Recuperação da Atividade Física e Desportiva, que será dinamizado pelo IPDJ e dirigido aos clubes, num montante de 65 M€, além dos 5M€ acima descritos, será concretizado em mais duas medidas: REATIVAR DESPORTO, com 30 M€ a fundo perdido para apoio direto a clubes; Programa FEDERAÇÕES+DESPORTIVAS, com linha de crédito no montante global de 30 M€. Estas medidas conjugadas permitirão que o setor do Desporto disponha de mecanismos de apoio à retoma das suas organizações, que conjugadas com as expectativas de diminuição das restrições, permitirão a desejada recuperação financeira e dos níveis de envolvimento os nossos jovens na prática desportiva. O período que estamos a viver, motivado por esta pandemia e que afetou o mundo inteiro, não tem paralelo na história recente do desporto. Mas no Desporto, não paramos de olhar em frente e vamos vencer estas dificuldades e sair ainda mais fortes. É a minha convicção.

### DJ – Estando à porta das edições dos Jogos Olímpicos e Paralímpicos, que expectativas guarda da participação portuguesa?

**SEJD** – Os Projetos Olímpico e Paralímpico beneficiam de uma rara unanimidade no reconhecimento da sua importância em garantir condições especiais de preparação aos nossos melhores atletas.

Falamos de um segmento do desporto de alto rendimento muito exigente financeiramente e que assume como uma espécie de montra do próprio sistema desportivo. Fazer parte do Projeto Olímpico e Paralímpico é ser escrutinado desportivamente à escala mundial e obedece a uma cultura de excelência e de superação em todos os patamares desportivos. Os melhores atletas têm de ser enquadrados por excelentes treinadores, por ótimas equipas de apoio técnico (médicos, fisioterapeutas, psicólogos, biomecânicos, etc), por centros de treino de excelência, por centros de investigação que apontam novos caminhos na preparação e consequentemente por um financiamento adequado.

**“ OS PROJETOS OLÍMPICO E PARALÍMPICO BENEFICIAM DE UMA RARA UNANIMIDADE NO RECONHECIMENTO DA SUA IMPORTÂNCIA EM GARANTIR CONDIÇÕES ESPECIAIS DE PREPARAÇÃO AOS NOSSOS MELHORES ATLETAS.**





## O PLANO NACIONAL PARA A JUVENTUDE FOI UMA DAS NOSSAS MAIS IMPORTANTES CONQUISTAS NA ANTERIOR LEGISLATURA. PELA PRIMEIRA VEZ, CONCRETIZÁMOS UM PLANO NACIONAL, QUE INTEGRA, NUMA PERSPETIVA TRANSVERSAL DAS POLÍTICAS PÚBLICAS DE JUVENTUDE, MEDIDAS SETORIAIS QUE TEM COMO DESTINATÁRIA A POPULAÇÃO JOVEM.

que mais beneficiará deste instrumento europeu de recuperação. Este plano corporiza a ambição de preparar o país para o futuro e a juventude tem um papel fundamental não só enquanto beneficiário, mas, também, como agente ativo de desenvolvimento sustentável. Os jovens vão beneficiar de um reforço da capacidade de resposta do sistema educativo e formativo, mas também do maior investimento dos últimos tempos ao nível do emprego jovem.

Um dos pilares do PRR, a transição digital, não pode ocorrer sem as gerações mais jovens na liderança, assim, prevemos um aumento de capacitação e de qualificação nas áreas STEAM (Ciência, Tecnologia, Engenharia e Matemática), incluindo o aumento do número de graduados no Ensino Superior e um forte investimento naquele setor. Os jovens que entram hoje no mercado de trabalho enfrentam uma situação de grande incerteza em relação ao seu futuro percurso profissional. Desta forma, com um investimento do PRR, promoveremos políticas que permitem uma melhor adaptação ao mercado de trabalho em permanente transformação, investindo, assim, num futuro próspero da nossa juventude.

Outra questão que preocupa muito os jovens e que é um elemento fundamental da sua independência e estabilidade é o acesso à habitação. A habitação jovem a custos acessíveis também é contemplada no PRR, através do reforço do parque público de ha-

bitação e da criação de alojamento estudantil.

Estas são as áreas que mais contribuirão para a emancipação e independência económica dos jovens. No entanto, o PRR reflete a transversalidade da juventude e da articulação entre áreas governativas, potenciando o investimento em mais e melhores oportunidades para este segmento da população. Acredito que este plano poderá ser uma enorme alavanca para garantir que a geração mais jovem contribua para o desenvolvimento do país através da realização dos seus sonhos.

**DJ – Está em curso a auscultação para o segundo Plano Nacional da Juventude. Que consequências são esperadas com a sua implementação?**

**SEJD –** O Plano Nacional para a Juventude foi uma das nossas mais importantes conquistas na anterior Legislatura. Pela primeira vez, concretizámos um plano nacional, que integra, numa perspetiva transversal das políticas públicas de juventude, medidas setoriais que tem como destinatária a população jovem. Nas Grandes Opções do Plano 2020-2023, estabelecemos o compromisso de consolidar esta dinâmica de articulação interministerial e lançar uma nova edição. O novo PNJ está em fase inicial de construção, mas posso adiantar que vamos dar destaque a medidas que promovam o processo de emancipação das pessoas jovens e a sua independência económica. O emprego

## #ENTREVISTA

e a habitação são duas questões que preocupam a Juventude, assim, promoveremos respostas no âmbito do novo PNJ, que integrará medidas da nova Garantia Jovem e, também, do PRR.

Ao longo deste verão o IPDJ promove a consulta à juventude, apelo que todas e todos façam ouvir a sua voz, para podermos integrar respostas diretas às principais preocupações das pessoas jovens.

**DJ – Foram recentemente apresentados em Viana do Castelo os novos programas Erasmus+ e o Corpo Europeu de Solidariedade. Que destaques importam reter?**

**SEJD –** Os programas Erasmus+ e Corpo Europeu de Solidariedade têm muito grande relevância para a juventude de toda a União Europeia, mas para nós, em Portugal, estes Programas têm uma importância especial, já que o artigo 70.º da Constituição da República Portuguesa estabelece como prioridades das políticas de juventude a promoção do intercâmbio internacional de juventude e, ainda, do sentido de serviço à comunidade das pessoas jovens.

A nova edição do programa Erasmus+ é mais robusta em todos os sentidos. Para além de um

## VAMOS PROMOVER O PROCESSO DE EMANCIPAÇÃO DAS PESSOAS JOVENS E A SUA INDEPENDÊNCIA ECONÓMICA

orçamento mais significativo, o novo Erasmus+ vai reforçar o apoio para o desporto e, a partir de 2022, os clubes poderão efetuar candidaturas através das Agências Nacionais, simplificando, assim, o acesso a financiamento.

O movimento associativo desportivo é convidado a aprofundar o desenvolvimento de parcerias estratégicas que permitam alavancar novos projetos inclusivos, sustentáveis e transformadores das realidades locais, regionais e nacionais. Fica do nosso lado reforçar a informação sobre o programa Erasmus+ junto do tecido associativo de forma que mais projetos e de melhor qualidade possam candidatar-se a financiamento europeu.

**DJ – Que outras políticas públicas, direcionadas especificamente para a Juventude, se podem esperar?**

**SEJD –** Temos vindo a trabalhar num conjunto alargado de projetos que têm como objetivo materializar o nosso compromisso para com a juventude, permitindo a todas e todos os jovens um desenvolvimento pessoal equilibrado, repleto de experiências enriquecedoras, prossequindo os seus sonhos e objetivos ao nível da sua vida pessoal, profissional, mas também de comunidade. Estamos a preparar diversas iniciativas, que reforçam a premissa de “não deixar ninguém para trás”, intervindo, em primeiro lugar, junto das pessoas jovens em situação de maior vulnerabilidade.

É fundamental que exista uma juventude ativa, forte e dinâmica, que participe ativamente na sociedade e que se sinta ouvida nos mais diversos processos de tomada de decisão. Está previsto para o segundo semestre do ano um forte impulso ao nível da participação jovem, através do Plano nacional de incentivo ao associativismo estudantil e do Plano de ação de políticas locais de juventude.



João Paulo Rebelo, na sessão de despedida da missão portuguesa aos Jogos Olímpicos Tóquio 2020.

## PPUE21



**Pedro Folgado**

Adido da Juventude e Desporto da Representação Portuguesa Permanente na União Europeia

**“ A PRESIDÊNCIA PORTUGUESA PROCUROU AINDA COLOCAR O TEMA DA DIPLOMACIA DESPORTIVA NA AGENDA EUROPEIA, ATRAVÉS DO DEBATE DE ORIENTAÇÃO DOS MINISTROS RESPONSÁVEIS PELO DESPORTO E DA REALIZAÇÃO DA CONFERÊNCIA SOBRE DIPLOMACIA DESPORTIVA.**

Omês de julho dá por concluída a Presidência Portuguesa do Conselho da União Europeia, após um primeiro semestre de 2021 no qual Portugal procurou avançar com a agenda Europeia assente nas três grandes prioridades definidas: a recuperação europeia avançada pelas transições climática e digital; a concretização do Pilar Social da União Europeia como elemento essencial para assegurar uma transição climática e digital justa e inclusiva; e o reforço da autonomia estratégica de uma Europa aberta ao mundo.

Os setores da Juventude e do Desporto procuraram dar seguimento a estas prioridades gerais e avançar com a visão de uma Europa mais resiliente, verde, digital, social e global.

Ao nível da Juventude, a adoção e publicação do regulamento do Corpo Europeu de Solidariedade (2021-2027) assinala a conclusão de um longo processo de negociações e o início de um programa que procura reforçar a participação dos jovens em atividades de solidariedade, como meio de reforçar a coesão, a solidariedade, a democracia, a identidade europeia e a cidadania ativa dentro e fora da UE.

Alinhada com o programa e, principalmente, com a Estratégia da UE para a Juventude, a participação efetiva dos jovens nos processos de decisão foi a grande prioridade setorial da Presidência Portuguesa para a juventude, que culminou na aprovação das Conclusões do Conselho sobre o reforço da governação multinível, ao promover a participação dos jovens nos processos de tomada de decisão.

Complementar a este tema, o tópico da abordagem das políticas de juventude baseada em direitos monopolizou o debate de orientação na reunião de Ministros responsáveis pela Juventude. Desta forma, a ação da Presidência Portuguesa permitiu destacar a importância dos jovens na construção do Futuro da Europa, ademais reconhecida na Declaração do Porto, marco fundamental na implementação do Pilar Social da UE.

Relativamente ao Desporto, as prioridades centraram-se na inovação desportiva e na di-

plomacia desportiva. Foram aprovadas Conclusões do Conselho sobre inovação desportiva, que advogam pela cooperação intersetorial assente no papel fundamental da inovação no desenvolvimento do desporto, com vista a aumentar os níveis de atividade física dos cidadãos, fomentar o desenvolvimento socioeconómico, e potenciar o papel preponderante do setor desportivo na construção de sociedades mais coesas, sustentáveis e resilientes.

A este propósito alia-se a iniciativa «Lisboa Call on Sport Innovation», apresentada no dia 17 de maio, por ocasião do Seminário sobre inovação desportiva, a qual se traduz no legado que a Presidência Portuguesa deixará para o futuro do setor desportivo, que exige uma abordagem holística assente em dinâmicas inovadoras de cooperação transversal.

A Presidência Portuguesa procurou ainda colocar o tema da diplomacia desportiva na agenda Europeia, através do debate de orientação dos Ministros responsáveis pelo Desporto e da realização da Conferência sobre diplomacia desportiva. Com efeito, o Desporto pode e deve constituir-se como um meio privilegiado de construir pontes e promover o entendimento entre povos, cultura e nações, sublinhando simultaneamente a importância de garantir o respeito pelos Direitos Humanos.

Apesar do contexto adverso decorrente da pandemia, os objetivos da Presidência Portuguesa para a Juventude e para o Desporto foram plenamente atingidos. Os Estados Membros foram unânimes no reconhecimento do bom trabalho desempenhado.

Este sucesso resulta do trabalho desenvolvido e preparado desde 2018, em estreita cooperação com as diversas entidades competentes pelas áreas da Juventude e Desporto, designadamente o Ministério da Educação, a Secretaria de Estado da Juventude e do Desporto, o Instituto Português do Desporto e Juventude e a Representação Permanente de Portugal junto da UE. Só com um forte espírito de equipa e a participação de todos foi possível levar este barco a bom porto.

#PROGRAMASIPDJ

# VOLUNTARIADO

## PRIORIDADE NA JUVENTUDE



**UM VASTO LEQUE DE PROGRAMAS DE VOLUNTARIADO PROMOVE UMA CIDADANIA ATIVA E SOLIDÁRIA, TRABALHANDO AS COMPETÊNCIAS PESSOAIS E SOCIAIS. A PARTICIPAÇÃO É DESEJÁVEL E ALTAMENTE RECOMENDÁVEL.**

O voluntariado figurará, certamente, no topo da lista das atividades mais altruístas que um ser humano poderá almejar. De acordo com a definição atribuída pelas Nações Unidas, ser voluntário «É o/a jovem ou o/a adulto que, devido a seu interesse pessoal e ao seu espírito cívico, dedica parte do seu tempo, sem remuneração alguma, a diversas formas de atividades, organizadas ou não, de bem estar social, ou outros campos.» De acordo com a legislação portuguesa, artigo 2.º, Lei 71/98 de 3 de novembro «É um conjunto

de ações de interesse social e comunitário realizadas de forma desinteressada por pessoas, no âmbito de projetos, programas e outras formas de intervenção ao serviço dos indivíduos, das famílias e da comunidade desenvolvidos sem fins lucrativos por entidades públicas e privadas.» Sendo o voluntariado uma prioridade na área da Juventude, o seu desenvolvimento é uma atribuição do IPDJ, prevista na sua Lei Orgânica, cujo princípio geral dita «O Estado reconhece o valor social do voluntariado como expressão do exercício livre de uma cidadania ativa e solidária

e promove e garante a sua autonomia e pluralismo.» O voluntariado jovem é, na sua essência, igual a todo o voluntariado, distinguido apenas por duas características: participam na execução dos projetos jovens com idade compreendida entre os 14 e os 30 anos; e as tarefas a executar no decurso dos projetos são desenhadas com base em metodologias de educação não formal para que seja possível a aquisição de competências pessoais e sociais. O IPDJ concretiza a implementação, a nível



## #PROGRAMASIPDJ

NÚMEROS  
2020400  
PROJETOS3.000  
VOLUNTÁRIOS**O ESTADO RECONHECE,  
RECORDE-SE, O VALOR SOCIAL  
DO VOLUNTARIADO COMO  
EXPRESSÃO DO EXERCÍCIO  
LIVRE DE UMA CIDADANIA  
ATIVA E SOLIDÁRIA E  
PROMOVE E GARANTE A SUA  
AUTONOMIA E PLURALISMO.**

nacional, do voluntariado jovem em diferentes áreas de intervenção, consubstanciando-o em dois programas: «Agora Nós» e «Voluntariado Jovem para a Natureza e Florestas».

No âmbito do **Programa «Agora Nós»**, o IPDJ organiza ações de voluntariado jovem, privilegiando áreas de atuação orientadas para prevenir comportamentos de risco e facultar o acesso a conhecimento e competências aos jovens. Um leque de opções é colocado à disposição de todos/as os/as que desejem participar, constituído por «Namorar com Fair Play», que tem por objetivo central prevenir a violência no namoro e promover a igualdade de género; «Voluntariado jovem 70 JÁ – Direitos da Juventude», que promove o artigo 70.º da Constituição da República Portuguesa, e sensibiliza os jovens para os seus direitos constitucionais e para os Direitos Humanos; «Naveg@s em Segurança», promovendo a utilização dos serviços da Internet de forma responsável, desenvolvendo-se no âmbito do Projeto Internet Segura, aprovado pela Comissão Europeia; «Geração Z», que tem como objetivo apoiar financeiramente a promoção de atividades de voluntariado, criadas e coordenadas por entidades privadas sem fins lucrativos ou estabelecimentos escolares públicos, em parceria com jovens com idade compreendida entre os 16 e os 30 anos, numa ou em várias das 14 áreas de intervenção [participação e cidadania; sustentabilidade ambiental; solidariedade intergeracional; igualdade de género; combate ao extremismo e comportamentos violentos; saúde juvenil; intercâmbio cultural; desporto; emprego e empreendedorismo; turismo juvenil; inclusão social; direitos humanos; prevenção de comportamentos agressivos *bullying*; associativismo; prevenção da violência no namoro].

Já o Programa **«Voluntariado Jovem para a Natureza e Florestas»**, é vocacionado para as entidades e jovens que queiram desenvolver projetos promotores de práticas de proteção da natureza, florestas e respetivos ecossistemas, através da sensibilização e envolvimento das

populações na luta contra os incêndios florestais e outros impactos ambientais, ou na monitorização e recuperação de territórios afetados. No ano de 2020 e mesmo em contexto de Pandemia realizaram-se cerca de 400 projetos, com cerca de 3.000 voluntários/as.

Em qualquer destes programas ou ações de voluntariado o foco é o papel que o/a jovem voluntário/a desempenha, nas diferentes ações que realiza em prol de uma causa.

A promoção do voluntariado visa motivar nos/as jovens a vontade de ser ativo/a de integrar e contribuir para uma sociedade mais justa e igualitária, bem como de aumentar o leque de opções, de áreas de intervenção e de condições de participação.

O voluntariado é uma experiência cívica enriquecedora, contribui para a autoconfiança, a responsabilidade e espírito de equipa, mas é também uma forma de ampliar competências pessoais, sociais e profissionais, reconhecidas pela sociedade em geral e particularmente pelo mercado de trabalho.

Sendo o voluntariado uma prioridade na área da Juventude, o seu desenvolvimento é uma atribuição do IPDJ, em articulação, cujo princípio geral que dita: «O Estado reconhece o valor social do voluntariado como expressão do exercício livre de uma cidadania ativa e solidária e promove e garante a sua autonomia e pluralismo.» Neste contexto, o IPDJ legitima o voluntariado como espaço fundamental de aquisição de saberes, certificando, por isso, as atividades de voluntariado permitindo que essa aquisição de saberes possa ser identificada pela sociedade como uma mais-valia para o enriquecimento pessoal e curricular dos jovens.

O instrumento utilizado pelo IPDJ para a certificação de competências é o «Passe Jovem», um certificado onde é registada a participação e validadas as aprendizagens desenvolvidas por jovens em processos e atividades fora do contexto escolar, nomeadamente o voluntariado jovem.

**SOLIDARIEDADE**

traduz-se na responsabilidade (individual e coletiva) de todos/as os/as cidadãos/ãs pela realização dos fins do voluntariado

**PARTICIPAÇÃO**

implica a intervenção das organizações representativas do voluntariado em matérias respeitantes aos domínios em que os voluntários desenvolvem o seu trabalho

**COOPERAÇÃO**

possibilidade de as organizações promotoras e as organizações representativas do voluntariado estabelecerem relações e programas de ação concertada

**GRATUIDADE**

o trabalho voluntário não é remunerado

**RESPONSABILIDADE**

o/a voluntário/a é responsável pelo exercício da atividade que se comprometeu realizar, dadas as expectativas criadas aos/às destinatários/as do trabalho voluntário

**CONVERGÊNCIA**

determina a harmonização da ação do voluntário com a cultura e objetivos institucionais da entidade promotora

O voluntariado é uma forma de exercício de cidadania, tem de estar disponível para todos/as e esse é um compromisso do IPDJ.

Existem, neste momento, dezenas de projetos disponíveis para os/as jovens se inscreverem, a nível nacional e nas mais variadas áreas de intervenção. Saiba mais em:

<https://programasjuventude.ipdj.gov.pt/>

#PNDPT

# CS MORELENA ATIVIDADE FÍSICA É VIDA

**CENTRO SOCIAL DE MORELENA RECEBEU EQUIPAMENTO PARA A ATIVIDADE FÍSICA SÉNIOR E FOI UM SUCESSO. O FISIOTERAPEUTA TIAGO DUARTE, QUE ORIENTA AS AULAS DE CLASSE, CONTA A IMPORTÂNCIA DA OFERTA E DE COMO FOI A REAÇÃO DE UMA INSTITUIÇÃO JÁ COM UM LONGO CAMINHO NO «SER ATIVO».**

**A**o abrigo do Programa Nacional de Desporto para Todos (PNDpT), o Centro Social de Morelena, em Pêro Pinheiro, foi uma das instituições que recebeu, do IPDJ, um conjunto de equipamentos com vista à prática da atividade física para seniores. Uma entrega que, de acordo com o fisioterapeuta do Centro, Tiago Duarte, foi recebida com a maior das alegrias. Trata-se de um centro com largo currículo no estímulo ao ser ativo, já premiado pelo desempenho que teve no Bowling Sintra Seniores, campeonato que reúne mais de uma dezena de instituições da mesma natureza e que, por força da pandemia, acabou por ser cancelado. Até por isso, a oferta do IPDJ foi celebrada.

«Nem imaginam a satisfação dos utentes. Os equipamentos chegaram numa fase de confinamento total e foi entendido como um sinal de que não se esqueceram deles. Já nem recebiam visitas de familiares e esses momentos de atividade física acabaram por ser um dos pontos altos do dia», comentou Tiago Duarte, responsável por orientar não apenas as sessões de fisioterapia, mas também as aulas de atividade física.

A oferta reuniu bandas elásticas, bolas de motricidade fina, bolas de Pilates adaptadas às exigências dos seniores e até pesos para exercícios específicos.

«Já tínhamos algum material, mas agora está tudo mais composto e servem mais utentes. Até as camisolas coloridas do #BeActive, da Se-

mana Europeia do Desporto, fizeram um enorme sucesso! Motivou-os ainda mais e recorro que este tipo de interação é essencial para os cativar. Temos vários tipos de utentes, muitos deles sem terem feito qualquer atividade física na vida. Seleccionamos de acordo com essa vertente, até para que puxem uns pelos outros, ainda que todos tenham a consciência que os exercícios melhoram substancialmente não só o bem-estar físico como o psicológico. Semem mesmo a diferença», acrescentou.

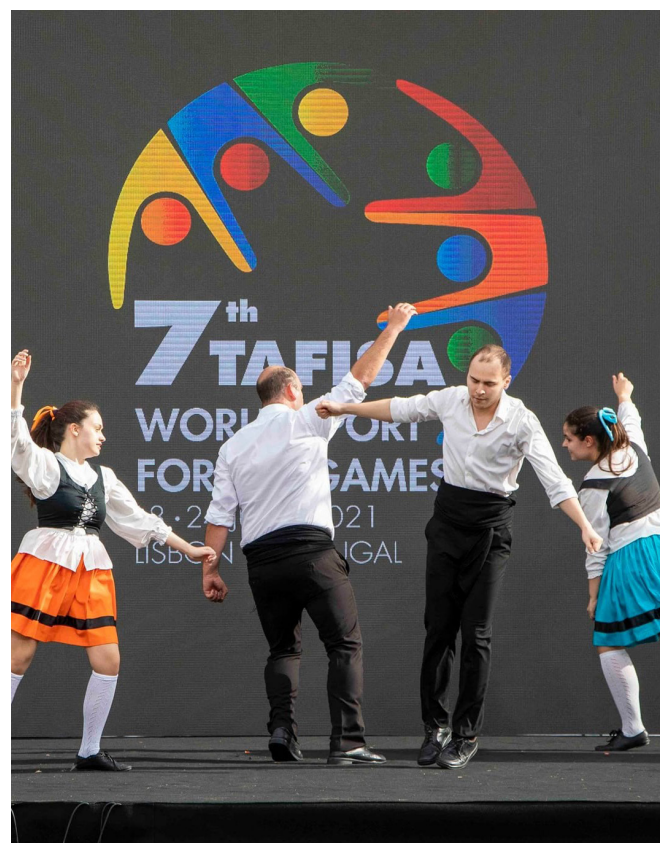
De acordo com o mesmo responsável, os equipamentos chegaram no momento certo. Numa fase de mobilidade restringida, em que até os exercícios dinâmicos no exterior que era hábito fazerem tiveram de ser cancelados, o material veio colmatar essa falha, somando ainda a componente da alegria que passou a existir em volta das sessões diárias.

Tiago Duarte está a par dos objetivos da década, no que à atividade física diz respeito, de Portugal poder estar nos 15 países mais ativos da Europa, e admite que se está no bom caminho para se poder atingir. «Os Centros Sociais são apenas um dos pontos relevantes para se lá chegar. Se por um lado é importante continuar a apostar neste segmento, outros podem influenciar o desfecho deste no futuro. Não se pode chegar a sénior sem registar qualquer atividade física durante a vida, ainda que possam ser pessoas extremamente ativas», remata.



# TAFISA LISBOA 2021

## LISBOA, CAPITAL MUNDIAL DO DESPORTO PARA TODOS



**JOGOS MUNDIAIS DE DESPORTO PARA TODOS TAFISA 2021 TEVE FORMATO DIGITAL INÉDITO, DEVIDO À PANDEMIA, MAS REUNIU REMOTAMENTE 86 ORGANIZAÇÕES DE 39 PAÍSES DOS CINCO CONTINENTES. AS EMISSÕES DIÁRIAS ESTÃO DISPONÍVEIS PARA SEREM REVISTAS: UMA EDIÇÃO PARA A POSTERIDADE.**

**D**urante seis dias, de 18 a 24 de junho, Lisboa foi a capital mundial do Desporto para Todos. A situação pandémica obrigou a um primeiro adiamento, uma vez que o evento deveria ter ocorrido em 2020. Ainda em período de condições sanitárias restritivas, a organização – que o IPDJ delegou na Confederação do Desporto de Portugal, em parceria com

a Câmara Municipal de Lisboa – inovou e abraçou o desafio de oferecer uma edição inteiramente virtual. Os mais de 50.000 participantes que deveriam rumar à capital portuguesa para a ocasião, ficaram nos seus países de origem e integraram a emissão *online* dos Jogos.

A partir do meio-dia e durante seis horas, repetido por três vezes para abranger todos os fusos horários, todos os países mostraram o que de melhor as suas culturas têm para oferecer no âmbito dos jogos tradicionais e desportos modernos.

Logo no primeiro dia, após a cerimónia de abertura que contou com a intervenção do presidente do IPDJ, Vítor Pataco, houve demonstrações de *badminton*, *teqball* e *rope skipping* (saltos à corda), para além de jogos tradicionais como jogo de bilros, ou o jogo da caixota, todos não apenas benéficos do ponto de vista intergeracional, como da sustentabilidade ambiental, sendo muitos deles feitos a partir de material reciclável. Houve ainda, por exemplo, passagem pelo Brasil, para a capoeira, e pela Índia para a *gatka*, estes últimos com alguma semelhan-

ça com os portugueses pauliteiros. Os Jogos Mundiais de Desporto para Todos TAFISA 2021 são muito mais do que um evento desportivo. O programa incluiu igualmente, nas transmissões, debates, *webinars*, e conferências, na presente edição com uma vantagem: todo o programa em registo digital estará disponível para ser visto ou revisto sempre que se quiser.

Mais do que um encontro de culturas, de partilha das mesmas, de debate e discussão, há naturalmente a mensagem de se proporcionar ao máximo uma vida saudável, de bem-estar, para a qual a prática desportiva ou o simples exercício físico se apresentam como essenciais. Como referiu Vítor Pataco, na sessão de boas-vindas dos Jogos Mundiais TAFISA 2021: «Não é preciso ser-se atleta para participar nestes Jogos. Por isso é que têm uma natureza diferente: são para todos! Para os povos de todas as idades, para todos os segmentos da população e de todas as latitudes do globo».

Para ver as emissões, divididas pelos diversos dias do evento, pode aceder a [www.tafisalisboa.com](http://www.tafisalisboa.com)

## #CLUBE TOP



# UM CLUBE DE TODOS/AS, AO LADO DE TODOS/AS

**CONHEÇA AS VANTAGENS DE PARTICIPAR NAS INICIATIVAS DO CLUBE TOP,  
UM PROGRAMA CONSTRUÍDO PARA CAPACITAR OS CLUBES PARA OS DESAFIOS  
DA AUTOSSUSTENTABILIDADE.**

**A**tualmente, os clubes desportivos deparam-se com um conjunto de desafios que tornam a sua intervenção cada vez mais complexa. A crescente competitividade, o aumento das dificuldades no financiamento, a falta de disponibilidade das pessoas para participarem, como colaboradores num regime de voluntariado que é próprio do dirigismo associativo, e o incremento dos padrões de exigência por parte dos atletas, sócios, adeptos e da comunidade em ge-

ral relativamente aos serviços prestados, são alguns dos fatores que condicionam o seu desempenho.

Assim, para que possam lidar com estas dificuldades, os clubes desportivos têm de adotar formas de atuação inovadoras e diferenciadas. Contudo, este posicionamento exige dirigentes e colaboradores mais informados, preparados e competentes, aptos para responderem aos objetivos de desenvolvimento no quadro de uma intervenção eficaz e que

seja capaz de transformar, de forma positiva, a gestão destas organizações e, por conseguinte, a qualidade dos serviços prestados e o impacto da intervenção destas junto da «sua» comunidade.

É neste contexto que é concebido o Programa CLUBE TOP, o qual apresenta como finalidade o apoio ao desenvolvimento de clubes desportivos mais sustentáveis, dotados de pessoas devidamente capacitadas, enraizados nas suas comunidades e capazes de

## #CLUBE TOP



responder às necessidades e expectativas dos seus associados e praticantes desportivos, sejam estes no âmbito do lazer, formação ou competição.

Para cumprir este desígnio, o Programa apresenta seis medidas distintas, cuja implementação acontecerá de forma faseada, entre setembro de 2021 e maio de 2022, e será amplamente divulgada nos diferentes canais de comunicação do IPDJ.

Junte-se ao CLUBE TOP em:

<http://clubetop.ipdj.gov.pt>



## SEIS MEDIDAS CLUBE TOP

**FORMAÇÃO - FORMAÇÃO DE RECURSOS HUMANOS DO CLUBE**

Consiste num programa de formação destinado às pessoas com responsabilidade de gestão e/ou administrativa nos clubes desportivos, com o propósito de desenvolver e atualizar conhecimentos e competências que valorizem a criação e implementação de modelos de intervenção ajustados às necessidades e aos objetivos destas organizações.

**APOIO - CENTRO DE APOIO À GESTÃO DO CLUBE**

Tem por propósito apoiar a gestão de clubes desportivos através da disponibilização de um centro de recursos de gestão no Portal Clube Top, onde são partilhadas ferramentas e instrumentos destinados a facilitar os processos de gestão dos clubes.

**MÉRITO - PRÉMIOS DE RECONHECIMENTO DE BOAS PRÁTICAS NA GESTÃO**

Visa o reconhecimento e valorização de boas práticas na gestão de clubes desportivos e na integração destes com a comunidade local, dando relevo ao trabalho desenvolvido por estas organizações na promoção e criação de valor social e desenvolvimento desportivo, através da criação de prémios que reconheçam as atividades diferenciadoras dos clubes desportivos no cumprimento da missão desportiva e social que assumem.

**QUALIDADE - CERTIFICAÇÃO CLUBE TOP**

Cria um sistema nacional de atribuição

de uma chancela de qualidade no âmbito da atividade dos clubes desportivos, que diferencie de forma positiva aqueles que evidenciem padrões elevados de desempenho, em áreas de desenvolvimento fundamentais, como são a oferta de programas e serviços desportivos, os sistemas de gestão adotados e a relação estabelecida com os atletas, técnicos, sócios, adeptos e com a comunidade envolvente.

**TALENTO - PORTAL DE EMPREGO ONLINE**

Tem como principal propósito promover a empregabilidade no desporto, aproximando a oferta e procura através do recurso ao Portal Clube Top, que funcionará como um ponto de encontro privilegiado entre as entidades, que procuram colaboradores com perfis específicos para o cumprimento de funções concretas, e os candidatos que, cumprindo essas condições, têm aqui um espaço para se darem a conhecer.

**PARCERIA - COOPERAÇÃO E APOIO A PROJETOS EXISTENTES**

Pretende apoiar o trabalho que está a ser desenvolvido pelos diferentes grupos de interessados do setor na qualificação do desempenho dos clubes desportivos no cumprimento da sua função social e desportiva, através da concessão de apoio institucional e/ou financeiro a projetos editoriais e de formação que, por se inserirem no âmbito deste programa, o valorizam e são valorizadas por este.

**O PROGRAMA APRESENTA 6 MEDIDAS DISTINTAS, CUJA IMPLEMENTAÇÃO ACONTECERÁ DE FORMA FASEADA ENTRE O SETEMBRO DE 2021 E MAIO DE 2022 E SERÁ AMPLAMENTE DIVULGADA NOS DIFERENTES CANAIS DE COMUNICAÇÃO DO IPDJ**

## #APRESENTAÇÃO

# CONHECIDO O NOVO ERASMUS+ 2021-2027



Decorreu em Viana do Castelo, no dia 18 de junho, a cerimónia de lançamento do novo programa ERASMUS+ 2021-2027. Este programa conta com um orçamento total de mais de 28 mil milhões de euros, o dobro do valor disponível no programa anterior de 2014-2020. O ERASMUS+ 2021-2027 pretende ser mais inclusivo, com iniciativas destinadas a pessoas de diferentes

idades e contextos culturais, sociais e económicos, com enfoque nas pessoas com menos oportunidades: pessoas com deficiência, com dificuldades educacionais, em contextos de migração e de áreas mais remotas. Será também mais digital e mais verde, através da aquisição de competências digitais, com aprendizagens acessíveis e de alta qualidade, e através de ini-

ciativas para aprofundar conhecimentos sobre sustentabilidade e ação climática.

O programa também apoia o Pilar Europeu dos Direitos Sociais e a cooperação europeia na área da educação e formação. Além disso, executa a Estratégia da UE para a Juventude 2019-2027 e desenvolve a dimensão europeia do desporto.

Prevê-se a participação de mais de dez milhões de pessoas, em iniciativas dentro e fora da Europa e com formatos mais flexíveis, entre três e 12 meses.

A cerimónia contou com a participação do Vice-Presidente da Comissão Europeia, Margaritis Schinas, do Ministro da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior, Manuel Heitor, do Ministro da Educação, Tiago Brandão Rodrigues, da Ministra do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social, Ana Mendes Godinho, da Comissária Europeia para a Inovação, Investigação, Cultura, Educação e Juventude, Mariya Gabriel, e da Presidente da Comissão de Cultura e Educação do Parlamento Europeu, Sabine Verheyen.

## CORPO EUROPEU DE SOLIDARIEDADE: VOLUNTARIADO NA UNIÃO EUROPEIA

A nova edição do Corpo Europeu de Solidariedade foi apresentada a 18 junho, em Viana do Castelo, num evento que contou com a participação de uma plateia de jovens. Esperam-se novas oportunidades de expansão de horizontes e aquisição de competências.

Antes conhecido como Serviço Voluntário Europeu (SVE), o programa de voluntariado da União Europeia chama-se agora Corpo Europeu de Solidariedade e foi, como o nome indica, complementado com o foco na área social. Voluntariado e projetos de solidariedade locais são as ofertas existentes no âmbito da aprovação do

Quadro Financeiro Plurianual 2021-2027. Jovens com idades entre os 18 e 30 anos podem fazer voluntariado em projetos comunitários no seu país ou em países estrangeiros. A lista de projetos e áreas é diversificada, desde educação e formação, a cidadania e participação democrática até ao ambiente e proteção natural, à migração e cultura, entre muitos outros.

A duração dos projetos pode ir até 12 meses. O Corpo Europeu de Solidariedade permite que os jovens façam voluntariado em mais do que um projeto, desde que a duração de usufruto do programa não exceda os 12 meses. Isto signifi-

ca que os jovens que queiram fazer voluntariado num projeto de curta duração, até dois meses, podem depois inscrever-se num outro projeto de longa duração, que não exceda os dez meses.

No final da experiência, os jovens recebem o *Youthpass*, um documento que explica as atividades desenvolvidas ao longo do voluntariado, que mostra as competências adquiridas pelos voluntários e que reflete o seu processo de aprendizagem. O objetivo é permitir que os participantes se tornem conscientes das capacidades adquiridas e que possam utilizar os resultados na sua vida futura.

Os interessados poderão **candidatar-se** diretamente através da página do Corpo Europeu de Solidariedade, e têm também à disposição uma vasta lista de associações juvenis nos vários países da União Europeia, que podem ajudá-los a obter uma experiência adequada às suas necessidades e aos seus desejos.

Mais sobre este programa [aqui](#). Para inscrição no Portal do Corpo Europeu de Solidariedade, [clique aqui](#).





João Paulo Rebelo,  
Tiago Brandão Rodrigues  
e Fátima Lopes

## BANDEIRA DA ÉTICA ATRIBUÍDA À ESCOLA SECUNDÁRIA MARIA AMÁLIA VAZ DE CARVALHO

**NO DIA 21 DE MAIO DE 2021 FOI ENTREGUE A PRIMEIRA BANDEIRA DA ÉTICA QUE CERTIFICA UMA ESCOLA PELO CONJUNTO DAS SUAS ATIVIDADES. A IMPORTÂNCIA DA ÉTICA É INEQUÍVOCA E TRANSVERSAL, TANTO NO DESPORTO COMO NA SOCIEDADE EM GERAL.**

**N**a escola, espaço central na educação e formação integral das crianças e jovens, a promoção de valores éticos ganha importância e responsabilidade acrescidas. Este trabalho pode (e deve) ser feito de forma intencional, multidisciplinar e transversal, por via do Desporto Escolar ou através do envolvimento dos alunos em projetos, iniciativas e práticas concretas. O Desporto na Escola reveste-se, assim, de um potencial enorme no que diz respeito à promoção da ética e dos valores no desporto (e na vida), podendo assumir-se como um parceiro crítico naquela que é, não só a construção

de uma cultura desportiva mais respeitadora, saudável e íntegra, mas também de uma cultura social mais tolerante e solidária. Os valores trabalhados e promovidos no desporto são os mesmos que a sociedade necessita.

A Escola Maria Amália Vaz de Carvalho é um exemplo vivo desta realidade, procurando assumir-se como escola pioneira neste tipo de práticas integradas e promotoras da ética, do *fair play* e dos valores do espírito desportivo, bem como da inclusão, da integração e da cidadania plena de toda a comunidade escolar, tornando-se assim numa escola integradora, promotora de valores e formadora de cidadãos e de jovens com consciência cívica e ética. O trabalho desenvolvido e que justificou a atribuição da Bandeira da Ética, iniciou-se em 2011, através de um processo de envolvimento de toda a escola, passando pela afirmação destes valores nas aulas de Educação Física, no Desporto Escolar e, posteriormente, nas práticas desenvolvidas nas diferentes áreas curriculares, e nos projetos de cidadania promovidos. Esta dinâmica tem vindo, inclusivamente, a passar para o exterior da escola, através da realização de projetos nacionais e internacionais, que envolvem turmas, além das do curso de técnico de apoio

à gestão desportiva, dos cursos gerais e ainda de entidades externas à escola. O principal impulsionador de todo o trabalho desenvolvido na escola neste âmbito foi o Professor José Carvalho, que viu na cerimónia de entrega da Bandeira da Ética à escola ser-lhe entregue o troféu do PNED/IPDJ «Ética no Desporto», distinguindo e reconhecendo o seu inestimável contributo para a obtenção desta certificação.

A cerimónia contou com a presença do Sr. Secretário de Estado da Juventude e do Desporto, João Paulo Rebelo, e do Ministro da Educação, Tiago Brandão Rodrigues, que, aquando da entrega da bandeira à Diretora da Escola, Fátima Lopes, desejou que «a bandeira da ética possa ser um símbolo do projeto educativo da escola e daquilo que a escola quer viver, estar e ser todos os dias.»

Desde o lançamento da nova plataforma da Bandeira da Ética - o primeiro processo de certificação e promoção dos valores éticos no Desporto - em abril de 2019, encontram-se registadas 1.441 entidades, cobrindo a totalidade das regiões do país, incluindo Madeira e Açores. Foram desde então submetidas 2.016 candidaturas e emitidas 339 certificações relativas aos diferentes objetos de certificação (iniciativas, projetos, departamentos e entidades).

#MUSEU

# BIBLIOTECA NACIONAL DO DESPORTO CERCA DE 60 000 RAZÕES PARA VISITAR



**FONTE DE CONHECIMENTO  
SOBRE A TEMÁTICA  
DESPORTIVA, O CATÁLOGO  
ONLINE DA BIBLIOTECA  
PERMITE A PESQUISA DE  
FICHAS BIBLIOGRÁFICAS E O  
ACESSO A 37 MONOGRAFIAS  
TOTALMENTE DIGITALIZADAS**

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, 1616 - um dos primeiros livros de temática desportiva relacionados com a caça - são apenas dois dos cerca de 60 mil títulos que podem ser encontrados na Biblioteca Nacional do Desporto. Com o objetivo de contribuir para a satisfação das necessidades de informação dos utilizadores que a solicitem, no âmbito da missão e atribuições do Museu Nacional do Desporto e do Instituto Português do Desporto e Juventude (onde este se encontra integrado), a sua coleção é constituída por monografias, publicações periódicas e espécies bibliográficas em suportes áudio, vídeo e digital. A coleção de

monografias abrange desde a bibliografia histórica, cuja obra mais antiga data do século XVI, até às mais recentes publicações em matéria desportiva. Salienta-se um conjunto numeroso e valioso de obras publicadas no século XIX, assim como da primeira metade do século XX. O acervo de publicações periódicas compreende praticamente todos os títulos representativos e relevantes do mundo desportivo, assim como outros de interesse geral.

Devido ao seu caráter especializado, a Biblioteca Nacional do Desporto está particularmente vocacionada para investigadores nacionais e estrangeiros, alunos, professores de licenciaturas, mestrados e doutoramentos de cursos relacionados com o Desporto ou áreas interdisciplinares, alunos e professores do ensi-





◀ Livro «De Arte Gymnastica», de Girolamo Mercuriale de 1577, considerado o primeiro livro de desporto editado no mundo.



▲ «Escola Pratica de Cavallaria», de 1901

▶ «Arte da Caça da Altanaria», de D. Francisco de Mello, de 1616 um dos primeiros livros de temática desportiva relacionados com a caça.



Vista geral dos dois pisos da Biblioteca Nacional do Desporto

no básico e secundário, público em geral e técnicos, colaboradores do Instituto Português do Desporto e Juventude.

Através do link: <http://bibliotecadodesporto.ipdj.pt/Opac/> (OPAC - catálogo online da Biblioteca), podem ser pesquisados e dado o acesso às fichas bibliográficas do acervo da Biblioteca Nacional do Desporto e à coleção de reservados. Pode ainda ser acedidas 37 monografias totalmente digitalizadas. A disponibilidade destas monografias permite dar mais um passo na preservação do acervo e da memória desportiva, não só nacional mas também internacional, tal é a diversidade, quantidade e qualidade das publicações existentes tratando-se de documentação única no mundo sobre a temática desportiva.

## SABER MAIS

Além da Biblioteca e das exposições patentes no Museu Nacional do Desporto (no Palácio Foz, em Lisboa), pode ainda se visitado o Centro Interpretativo do Jamor, onde é possível seguir a transformação do espaço nas diferentes vertentes: desportiva, social, cultural, ambiental e paisagística. Integra quatro núcleos principais e um de exposições temporárias, ficando a conhecer-se a transformação da paisagem do Vale do Jamor, o património edificado, os grandes momentos e acontecimentos realizados e o núcleo sobre a biodiversidade.

### MUSEU NACIONAL DO DESPORTO

Palácio Foz - Praça Restauradores – Lisboa  
TER. – SÁB. / 10h00 - 17h30  
(última entrada às 17h00)

### CENTRO INTERPRETATIVO DO JAMOR

Complexo das Piscinas do Centro Desportivo Nacional do Jamor (CDNJ)  
SEG. – SEX. 7h00 – 22h00  
SÁB. 8h00 – 18h00 / DOM. 8h00 – 13h00



Siga-nos:



Museu Nacional do Desporto

#CUIDA-TE+

# COVID-19, INCERTEZA, SAÚDE MENTAL



NESTE NÚMERO, VISAREMOS UMA VERTENTE DE UM DOS DISPOSITIVOS DO PROGRAMA CUIDA-TE+ DO IPDJ, MAIS CONCRETAMENTE A EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE, QUE ASSEGURA SESSÕES ATIVAS COM METODOLOGIAS DE EXPRESSÃO PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE, COMO É O CASO DO TEATRO, MAS TAMBÉM DA EXPRESSÃO PLÁSTICA, DA MÚSICA, DA DANÇA OU DO DESPORTO.



**“PARTIMOS DE UMA OU DUAS IDEIAS E VAMOS FAZENDO IMPROVISAÇÕES, RECOLHENDO MATERIAL. DEPOIS JUNTAMOS ISSO TUDO EM PALCO E CONSTRUÍMOS A PARTIR DAÍ.**

**A** Baal17, Companhia de Teatro é uma das cinco entidades contratadas pelo IPDJ para este fim. Tem sob sua responsabilidade 130 sessões de teatro para a edição de 2020/2021. Em cada sessão (90 minutos), com um grupo de 15 a 30 jovens, trabalha uma das quatro áreas de intervenção do Cuida-te+. É o primeiro ano em que o Cuida-te+ conta com esta colaboração. Não obstante ser recente, o trabalho da Baal17 no Cuida-te+ tem sido largamente apreciado no que se refere à forma criativa como abordam os temas. Do lado do Cuida-te+ tem sido extremamente gratifican-

te constatar a disponibilidade e prontidão, nomeadamente quando, a meados de janeiro, houve necessidade de passar de um contexto presencial para o *online*. A companhia, apesar dos receios face ao risco de «fazer teatro por videoconferência», construiu soluções de grande qualidade e soube até trazer algumas vantagens para este novo formato. Sobre estes e outros assuntos conversámos, um destes dias. Estivemos, virtualmente, com o elenco e com o coordenador da companhia, uma reunião informal, leve, mas não ligeira. A experiência anterior da Baal17 no trabalho

## #CUIDA-TE+

com jovens e com técnicas participativas de teatro é vasta, o que, segundo os entrevistados, permite estar seguro da utilidade deste tipo de abordagem.

Esta «capacidade» do teatro é particularmente relevante em relação ao público jovem que, em muitos dos casos, tem poucos espaços seguros para, entre pares, discutir e aprofundar assuntos fundamentais (...). No entanto, se o teatro debate tem, por um lado, essa capacidade extraordinária de oferecer um espaço seguro de análise, por outro (e é aqui que a nossa experiência é particularmente útil) depara-se muitas vezes com a barreira do silêncio. Normalmente não basta apresentar uma cena e perguntar «Então o que acham disto? (...) Acreditamos que a grande riqueza deste tipo de trabalho é ajudar a levantar questões. (...) No fundo, aprender a pôr-se no lugar do outro».

Perguntámos-lhes como descreveriam o processo de construção das peças e como foram ao encontro das áreas de intervenção do Programa, já estabelecidas.

Chamaram-lhe «construção coletiva»:

«Partimos de uma ou duas ideias e vamos fazendo improvisações, recolhendo material. Depois juntamos isso tudo em palco e construímos a partir daí. Havia era um elemento a que não estávamos tão habituados, que era a tal “promoção da saúde”. O facto de estarem definido, à partida, as quatro áreas de intervenção, facilitou também.»

**DJ – Mas não foi muito difícil, então?**

BAAL17 – Médio. Definimos logo à partida que não queríamos abordar estes assuntos da pers-

petiva mais previsível, óbvia. Por exemplo, a sessão sobre dependências: fizemos alguma pesquisa de trabalho que já houvesse, em que nos pudéssemos inspirar. Descobrimos vários sobre consumo de álcool, tabaco ou drogas. E isso fez-nos dizer, logo à partida: sobre isto não vamos trabalhar! (risos) E esse foi o critério: procurar o que existe para além daqueles assuntos que já estão mais explorados. A ideia da relação com a tecnologia e as redes sociais, a questão do FOMO (*Fear Of Missing Out*), etc., surgiu assim. E aconteceu-nos um pouco o mesmo em todas as outras três áreas de intervenção do Cuida-te+. Procurámos fugir ao óbvio.

**DJ – Essa forma de trabalhar condiz com a vossa maleabilidade, certo?**

BAAL17 – Sim, as sessões também têm uma componente intuitiva e de improviso. Apesar da nossa estrutura de sessão estar previamente estabelecida, o que também nos permite saber por onde estamos a ir... e é por isso que é imprescindível a moderação do Filipe. E se recebermos algum *feedback* prévio sobre a turma, isso também nos facilita o ajuste. Ou então, muitas vezes, deixamos ver por onde é que a turma vai.

**DJ – E como é que sabem, todos entre vós, que é esse o rumo a dar e não outro?**

BAAL17 – O espaço que damos para a interação é primordial. Ou seja: a parte teatral das sessões é simples e é flexível, porque ela é apenas um «pretexto» para provocar reflexão e para nos abirmos às sugestões da audiência. Claro que a prática conta muito também: ao fim de

dezenas de sessões, os caminhos começam a ficar experimentados e começamos a perceber que, se assumirmos e mostrarmos abertamente que estamos «a fazer com eles, no momento», estamos a incluí-los no processo, e que isso é proveitoso.

**DJ – Então, que mudanças é que se propõem gerar?**

BAAL17 – Falando, por exemplo, da sessão da saúde sexual e reprodutiva, que visa uma questão ainda tão enraizada na nossa sociedade como o machismo, nós sabemos que não será em 1h30 que vamos desconstruir uma série de preconceitos que estão enraizados. Se conseguirmos «tocar» uma ou duas dessas pessoas e se as fizermos pensar um pouco para além do estabelecido, é muito bom, já.

Por outro lado, ao dar-lhes espaço e a convidá-los a participar, e porque lhes damos a possibilidade de serem tidos em conta, estamos a promover a reflexão. Claro que isso é o trabalho que pretendemos fazer, mas muitas vezes podemos estar a criar a oportunidade para se verbalizarem coisas menos adequadas, por exemplo ideias machistas, ou demasiada exposição pessoal, etc. E a nossa flexibilidade também é importante aí, para gerir o episódio. Se essa verbalização, menos adequada, faz um determinado elemento do grupo ficar isolado, isso também é informativo para ele e vai fazê-lo pensar que aquela opinião possa ser, digamos, condenável. Resumindo: sabemos que não vamos mudar o mundo com isto, mas arriscamos seriamente a torná-lo um pouco melhor.



**RESUMINDO: SABEMOS QUE NÃO VAMOS MUDAR O MUNDO COM ISTO, MAS ARRISCAMOS SERIAMENTE A TORNÁ-LO UM POUCO MELHOR.**

## #AGENDA

 <p><b>17 abr.</b> <b>30 nov.</b></p> <p><b>AGÇÃO DE VOLUNTARIADO JOVEM GERAÇÃO Z</b></p> <p>Período de realização do programa, de 17 de abril a 30 de novembro. As inscrições dos/as jovens voluntários/as estão abertas até cinco dias antes do início de cada projeto, o que quer dizer que estão permanentemente abertas até ao início de novembro.</p>	 <p><b>19 abr.</b> <b>30 nov.</b></p> <p><b>VOLUNTARIADO JOVEM PARA A NATUREZA E FLORESTAS</b></p> <p>Período de realização do programa, de 19 de abril a 30 de novembro. As inscrições dos/as jovens voluntários/as estão abertas até cinco dias antes do início de cada projeto, o que quer dizer que estão permanentemente abertas até ao início de novembro.</p>	 <p><b>20 jun.</b> <b>12 set.</b></p> <p><b>FÉRIAS EM MOVIMENTO</b></p> <p>Período de realização do programa, de 20 de junho a 12 de setembro. As inscrições dos jovens estão abertas até cinco dias antes do início dos campos de férias, o que quer dizer que estão permanentemente abertas até finais de agosto.</p>	 <p><b>20 jun.</b> <b>12 set.</b></p> <p><b>OTL – CURTA DURAÇÃO</b></p> <p>Período de realização do programa, de 20 de junho a 12 de setembro. As inscrições dos jovens estão abertas até cinco dias antes do início de cada projeto, o que quer dizer que estão permanentemente abertas até finais de agosto.</p>
--	---	---	---

## #DICASDENUTRIÇÃO

# NÚMERO DE REFEIÇÕES DIÁRIAS SERÁ UM PILAR DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

Hoje em dia, com os meios digitais a fazer parte da nossa vida e dia a dia, o acesso à informação está muito mais facilitado do que antes. Longe vai o tempo em que, para tirar alguma dúvida ou apenas aumentar o conhecimento de um determinado assunto, tínhamos de visitar uma biblioteca e/ou consumir as «velhinhas» enciclopédias.

**P**assamos de uma era em que era notória a falta de informação, para ter de lidar com o reverso, ou seja, somos bombardeados de forma permanente com informação, muitas vezes de origem dúbia, falsa, associada a interesses comerciais ou mesmo contraditória. É preciso uma grande capacidade de filtragem e, no que respeita à alimentação humana, o mesmo problema se coloca.

A mensagem do conceito de «alimentação saudável», felizmente hoje incontornável, tem passado com sucesso, constitui-se hoje uma preocupação da população portuguesa, mas é algo que, por razões sociais, nem sempre é fácil de seguir. Contudo, nunca deixa de fazer parte dos nossos objetivos.

Para além de seguirmos uma alimentação completa, variada e equilibrada, para as necessidades do nosso organismo é importante no dia a dia planear uma estrutura de refeições compatível com as rotinas diárias, tendo

também em conta a prática de exercício. A correria do dia a dia, a falta de tempo e as mudanças do estilo de vida da população muitas vezes contribuem para a baixa qualidade da alimentação, tornando-a monótona, repetitiva e concentrada em apenas três refeições diárias.

A regularidade das refeições está intimamente ligada ao grau de fome que temos no final do dia, bem como ao funcionamento intestinal.

Em circunstâncias normais, é importante comer de três em três horas, o que nos leva à distribuição clássica de:

- Pequeno almoço
- Lanche da manhã
- Almoço
- Lanche da tarde
- Jantar
- Ceia

A distribuição de refeições deve variar em função das rotinas de cada um. Quando uma pes-



soa acorda mais tarde, faz sentido eliminar o lanche da manhã. Se alguém janta a uma hora mais tardia e não se deitar mais tarde, a ceia poderá deixar de fazer sentido. Enfim, são muitas as variações

Quando incluímos a prática de exercício, normalmente é recomendável adicionar pelo menos mais uma refeição, acima de tudo dedicada à recuperação física.

Claro está que dependerá em muito do horário, duração e intensidade do treino. Partindo do princípio que o treino não tem uma duração superior a 60 minutos e que será executado ao final da tarde, torna-se necessário evoluir para:

- Pequeno almoço
- Lanche da manhã
- Almoço
- 1.º Lanche da tarde (antes do treino)
- 2.º Lanche da tarde (depois do treino)
- Jantar
- Ceia

#BREVES

# FUNDO DE APOIO PARA A RECUPERAÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTIVA JÁ DISPONÍVEL



Reforçando o conjunto de medidas já anunciadas para o setor do desporto decorre, entre dia 9 de julho e 16 de agosto, o período de registo e candidaturas à medida **REATIVAR DESPORTO**, que disponibilizará um montante de mais 30 milhões de euros a fundo perdido para apoio direto a clubes desportivos,

no processo de retoma da atividade desportiva federada.

A medida **REATIVAR DESPORTO** integra, juntamente com o reforço dos programas **PRID - Programa de Reabilitação de Infraestruturas Desportivas** e **PNDpT - Programa Nacional Desporto para Todos**, o Fundo de

Apoio para a Recuperação da Atividade Física e Desportiva, aprovado pelo Governo para dinamizar o desporto, atendendo ao contexto pandémico.

Foi igualmente aprovada a abertura da linha de crédito do Programa **FEDERAÇÕES+DESPORTIVAS**. Esta medida permite a estas entidades o acesso ao crédito bancário em condições mais favoráveis que as praticadas em condições normais de mercado, agora possível pela concessão de uma garantia de Estado a este instrumento de financiamento. Trata-se, assim, de uma medida de apoio dirigida a federações titulares do estatuto de utilidade pública desportiva, através do lançamento de uma linha de crédito, no montante global de 30 milhões de euros, a dinamizar pelo Banco Português do Fomento.

Estes apoios, sem precedentes, que ascendem a 65 milhões de euros, têm por base a inquestionável e reconhecida relevância social e económica do setor do Desporto, particularmente afetado pela pandemia de COVID-19.

## TERCEIRA EDIÇÃO DO MÚSICA JA



O Concurso **MÚSICA JA** aposta nos novos valores da música feita por jovens no Algarve e é mais uma iniciativa dos 30 anos do Centro de Juventude do IPDJ – Algarve. O período das inscrições decorre *online* de 21 de junho a 23 de julho: podem concorrer projetos musicais originais de todos os géneros, individuais ou em grupo, de jovens algarvios, dos 14 aos 35 anos. Para o efeito, todos/as os/as interessados/as deverão enviar dois temas em formato mp3 com duração não superior a 10 minutos. Conheça o [regulamento da edição 2021](#). Inscrições [aqui](#)

## MUSEU DA CANOAGEM EM PONTE DE LIMA

O Ministro da Educação, Tiago Brandão Rodrigues, e o Presidente do IPDJ, Vítor Pataco, estiveram presentes em Ponte de Lima, numa cerimónia que assinalou a constituição do futuro Museu Português da Canoagem. A assinatura do protocolo juntou o Instituto Português do Desporto e Juventude, o Município de Ponte de Lima, a Federação Portuguesa de Canoagem e o Clube Náutico de Ponte de Lima.

O canoísta Fernando Pimenta e o seu treinador, Hélio Lucas, foram igualmente homenageados, não apenas pelas conquistas, mas também pelo trabalho desenvolvido em prol da modalidade. O Museu, a ser construído junto ao Clube Náutico de Ponte de Lima, terá um espaço próprio para divulgação da carreira desportiva do canoísta português, que já conquistou 104 medalhas internacionais e conta com mais uma presença olímpico, nos Jogos de Tóquio.





Plano  
Nacional para a  
Juventude

«A tua  
participação  
conta»  
2022-2024



ipdj.gov.pt



IPDJ IP



instagram.com/ipdj\_ip



facebook.com/IPDJip



twitter.com/IPDJ\_IP