

di

REVISTA

Bimestral | N.º 6 | jan/fev 2022

VIDA E FUTURO DO

JAMOR

CENTRO DESPORTIVO NACIONAL
ESPAÇO DE EMOÇÕES
ENCONTRO DE GERAÇÕES
PAG 4 a 7

**GUARDIÃO
DOS JOVENS**

**SEGURANÇA
NO DESPORTO**

PAG.12 e 13

DESPORTO

**ANO
EUROPEU DA
JUVENTUDE**

**ARRANQUE
E INICIATIVAS**

PAG. 14 a 17

EUROPA

**PARLAMENTO
DOS JOVENS**



**DEMOCRACIA
EM MODO AVANÇADO**

PAG. 18 a 21

JUVENTUDE

#ÍNDICE

jan / fev '22



ANO EUROPEU DA JUVENTUDE

14

#ANO EUROPEU JUVENTUDE
Ano de celebração e caminhos a seguir



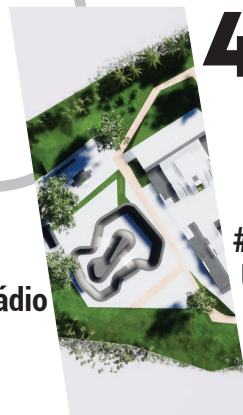
12

#GUARDIÃO JOVENS
Vem aí o Guardião de crianças e jovens no Desporto



10

#MUSEU
Exposição: Túnel do Estádio Nacional



4

#JAMOR
Uma visão para o futuro

18



#PARLAMENTO DOS JOVENS
Democracia em modo avançado

22



#REATIVARPRID
Recuperação do tecido desportivo para realidade pré-pandémica

26



#TRAJETOS
«Programa Trajetos» para jovens NEET

27



#MANUAIS TREINADORES
Novos «Manuais de Formação de Treinadores Grau I»



31

#JOGOS OLÍMPICOS DE INVERNO
Melhores resultados de sempre



30

OPINIÃO
Pedro Farromba



29

#SELO ESTUDANTE ATLETA
Selo estudante-atleta no ensino superior



28

#PROTOCOLO CVP
Cruz Vermelha no apoio à saúde mental do alto rendimento

32

#CUIDA-TE+
Psicólogos/as em Ano Profissional Júnior não têm mãos a medir no Cuida-te +



34
AGENDA

34

DICAS DE NUTRIÇÃO
Treine o seu Intestino



35
BREVES

INSTITUTO A TODO O VAPOR!



Vítor Pataco

Presidente do Instituto Português do Desporto e Juventude

Este primeiro número do segundo ano de existência da revista DJ tornou-se, por circunstâncias de calendário, numa edição muito especial. Desde logo, a chamada à capa de uma das jóias da coroa do Instituto e do país: o Centro Desportivo Nacional do Jamor (CDNJ). Uma perspetiva temporal que começa precisamente por apontar à visão de futuro dos 200 hectares encantados do Vale do Jamor, passando à imagem do que é no presente e terminando nas memórias das suas origens.

O CDNJ é um espaço multifuncional, aberto a todos, que responde às exigências não apenas do desporto de alto rendimento, mas também às necessidades de atividade física da população em geral. Sem esquecer as dimensões social, cultural, académica e pedagógica, e até de sensibilização à biodiversidade.

Destaque ainda para a reportagem sobre a implementação do programa REATIVAR, naquele que foi o pontapé de saída da crise pandémica para um grande número de clubes por todo o território continental. Números e casos que tornaram bem sucedida, uma medida governamental, levada a cabo pelo IPDJ.

Para marcar o pleno operacional, de um Instituto a trabalhar a todo o vapor em ambas as áreas de missão, uma atenção especial para o arranque do Ano

Europeu da Juventude, já com uma série de eventos que marcam a iniciativa da União Europeia e coordenada em Portugal pelo IPDJ, que delineou três diferentes áreas nas quais serão atribuídos prémios: associações juvenis; investigação científica; e literário-artística.

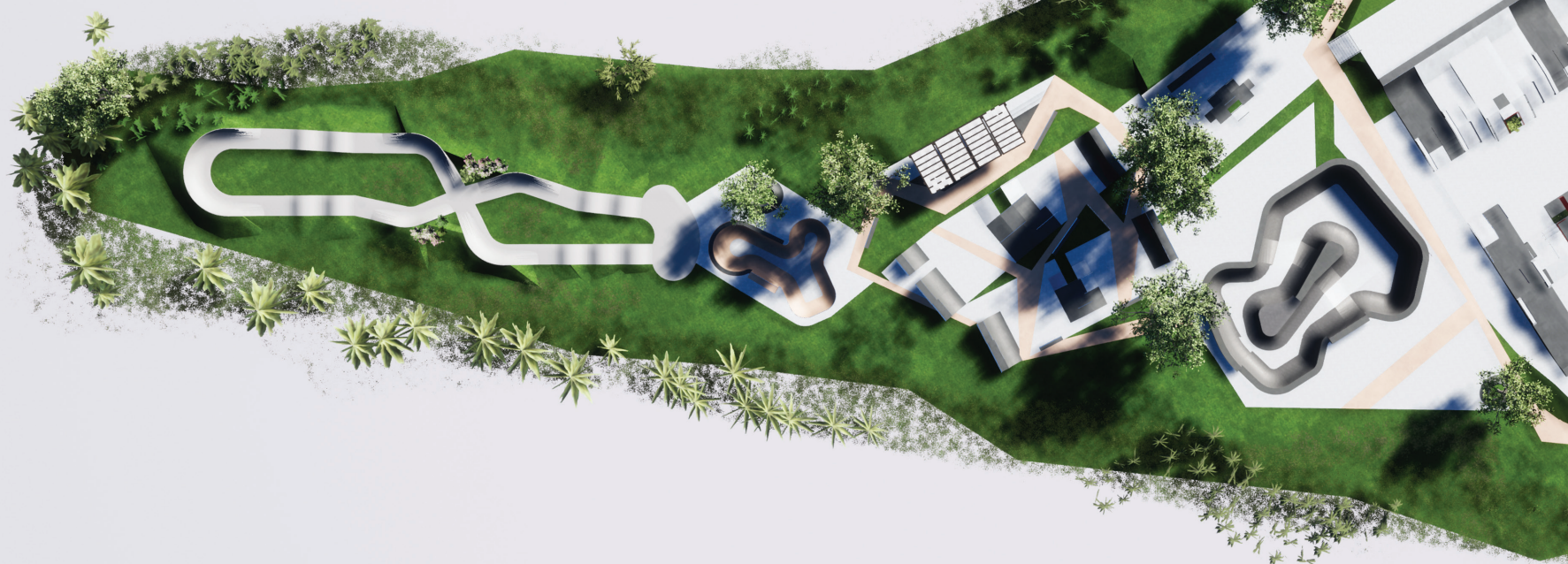
**“ DESTAQUE
AINDA PARA A
REPORTAGEM SOBRE
A IMPLEMENTAÇÃO
DO PROGRAMA
REATIVAR, NAQUELE
QUE FOI O PONTAPÉ
DE SAÍDA DA CRISE
PANDÉMICA PARA
UM GRANDE NÚMERO
DE CLUBES POR
TODO O TERRITÓRIO
CONTINENTAL.**

Um número especial ainda pelas reportagens sobre duas temáticas que, de alguma forma, cruzam juventude e desporto. Primeiro, a apresentação do Roteiro para a Proteção de Crianças e Jovens no Desporto, que integra a criação da figura do Guardiã, elemento central para a proteção de crianças e jovens dentro das organizações desportivas. Segundo, o Selo Estudante-Atleta, que irá reconhecer, no universo do ensino superior, todas as instituições – públicas ou privadas – que foquem a articulação das carreiras académica e desportiva. Por último e não menos importante do que já foi referido, para que ninguém fique esquecido neste caminho de retoma, de reativação, de recuperação ou de contínua busca de solução, o programa Trajetos, de oportunidades de educação, formação, emprego ou empreendedorismo a jovens que não trabalham, não estudam, nem estão em formação. Tudo, mas mesmo tudo, a não perder.

#CDNJ

JAMOR

UMA VISÃO PARA O FUTURO



Imagens do estudo prévio para a construção de um Skate Park e Pumptrack / BMX na zona norte do Vale do Jamor, da responsabilidade da Federação Portuguesa de Patinagem.

Foi há menos de um ano (março de 2021) que ficou pronto o Plano para o Desenvolvimento Integrado e Sustentável do Centro Desportivo Nacional do Jamor (CDNJ).

Um documento que resultou do grupo de trabalho formado pelo Gabinete do Secretário de Estado da Juventude e do Desporto; o IPDJ; a Direção Geral do Tesouro e Finanças; a Câmara Municipal de Oeiras; e a Universidade de Lisboa – Faculdade de Motricidade Humana (FMH). Contou ainda com o contributo do movimento associativo desportivo, nomeadamente através do envolvimento das entidades suprafederativas como os Comitês Olímpicos e Paralímpicos de Portugal, bem como a Confederação do Desporto de Portugal, no sentido de que pudessem aglutinar e transmitir a sensibilidade e expectativas das diferentes modalidades desportivas. O CDNJ é herdeiro de um património material e imaterial de incontornável importância em diversos domínios. Os seus atributos arquitetónicos e singularidade de espaços verdes atribuem-lhe uma configuração única enquanto espaço desportivo, no qual se desenvolvem e coexistem diferentes atividades seja no domínio do alto rendimento e do desporto federado, mas também

na esfera do lazer, recreação, saúde e bem-estar. No Plano de Desenvolvimento foram igualmente identificados cinco vetores estratégicos para o plano de ação: ordenamento e património; inovação e sustentabilidade; atividades e serviços; modelo de gestão; e instalações e equipamentos. É neste último que estará, porventura, a mudança mais visível em relação àquilo que é o Jamor hoje [ver pág. 6 e 7] e ainda muito mais diferente daquilo que foi no passado [ver pág. 8 e 9], quando o vale era árido e foi necessário plantar mais de meio milhão de árvores!

REQUALIFICAÇÕES

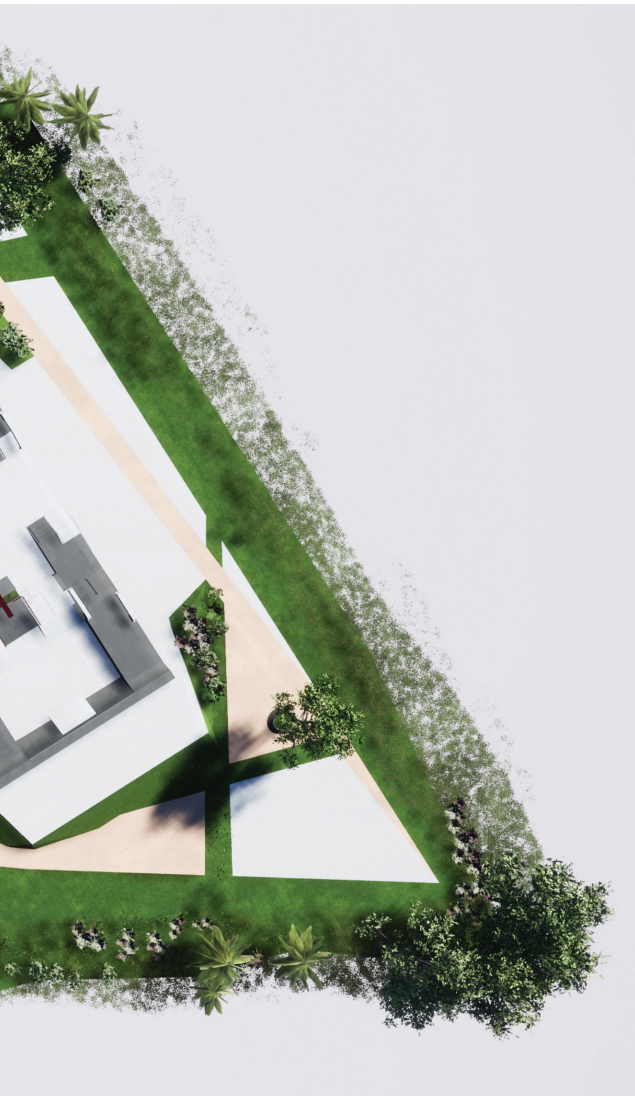
No que diz respeito à requalificação das infraestruturas existentes, o Plano de Desenvolvimento prevê intervenções em várias áreas, não apenas para responder aos critérios atuais, mas também para maximizar o potencial de utilização. A saber: Estádio Nacional e campos de treino; Complexo de Piscinas; Centro de Râguebi; Carreira de Tiro, Espaços de Jogos e Recreio; edificado da Quinta do Balteiro; e Armazéns e zona técnica da Quinta da Bastarda. Está igualmente prevista a requalificação da zona da antiga «raquete do elétrico» e

mata adjacente, considerando como valências a criação de um interface em termos de acessibilidades, estacionamento e lazer. No tópico do estacionamento, será dada particular atenção ao parque 3, junto ao Estádio. Está programada a conclusão da rede de percursos acessíveis do Jamor, com especial destaque para o Eixo Verde-Azul, interligando os diferentes pontos de entrada do CDNJ e as principais zonas de atividade, tal como a valorização da rede de percursos nas matas. Serão feitas adaptações a instalações já edificadas, como são os casos do Centro de Alto Rendimento, incluindo as unidades de alojamento (Centro de Estágio e Residência), e instalações dos serviços do Centro de Medicina Desportiva.

CONSTRUÇÕES

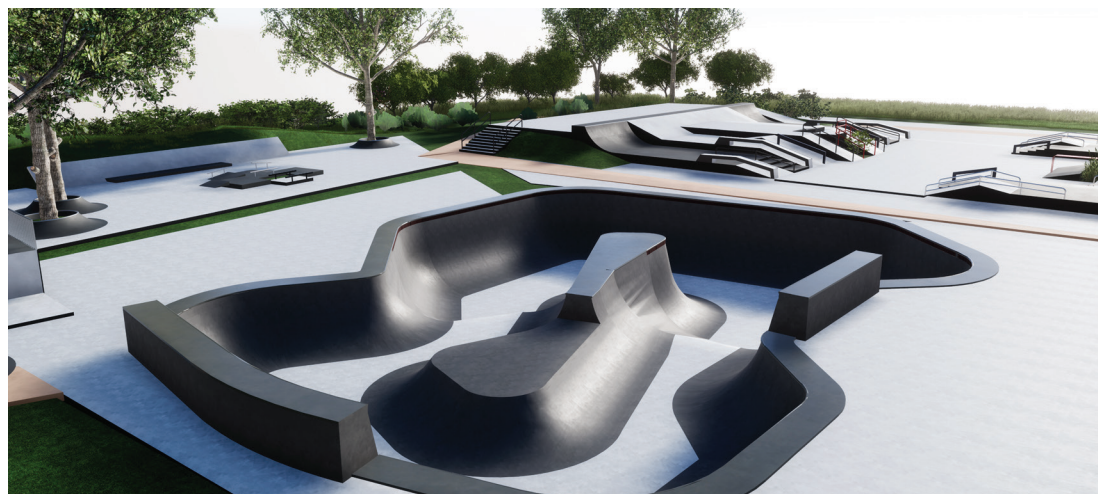
Neste capítulo, destaque desde logo para a criação de novas valências desportivas, com a construção de um pavilhão multifuncional a surgir como cabeça de cartaz. Uma área que irá congrega vários espaços, designadamente; um para eventos nacionais e internacionais e com capacidade para mais de

#CDNJ



A sociedade atual é caracterizada por um intenso e rápido progresso da tecnologia, com impacto em todos os setores de atividade, provocando uma série de transformações nas condições e estilos de vida das pessoas, algumas positivas e outras que introduzem novos fatores de vulnerabilidade. No contexto da saúde, a atividade física e o desporto, assumem neste quadro particular importância, exigindo novas respostas. A tecnologia, aliada ao conhecimento científico multidisciplinar, pode aumentar a experiência e o rendimento, bem como diminuir a morbilidade e a segurança na atividade física e

desporto, com benefícios para o bem-estar físico, mental e sociocultural da população. Referência ainda para a construção de novas instalações especializadas para o treino; de um circuito permanente de OCR; parque de fitness/cross fit; Disk Golf e outras disciplinas de disco; e ainda o Dojo Oeiras. Com todas estas novidades, o objetivo continua a ser maximizar o potencial do Jamor enquanto complexo desportivo de elevada qualidade, que atende às necessidades e motivações das diversas tipologias de utilização, reforçando a identidade do espaço, já bem vinculada em todo o território nacional.



cinco mil espectadores; com salas específicas para modalidades desportivas interiores (ainda a definir, mas por exemplo lutas amadoras, disciplinas gímnicas, etc.); um espaço multifuncional que possa garantir, para além da prática regular, zonas de apoio a eventos (zonas de aquecimento, exposições, áreas técnicas, etc.); salas de exercício de apoio à prática e a eventos (gabinetes médicos, antidopagem, etc.); e ainda estacionamento coberto. Está também prevista a construção do Centro Tecnológico com recuperação do edificado da FMH. O desenvolvimento deste centro de investigação e desenvolvimento no setor do ensino superior, consubstanciado num Cluster de Ciência e Tecnologia de Atividade Física, Desporto e Saúde, visa o desenvolvimento de investigação tecnológica e aplicada, envolvendo a validação de produtos e de processos e a sua transferência em termos de inovação social em aplicações de interesse público. Em especial no que toca às tecnologias facilitadoras e à difusão de tecnologias de interesse geral, bem como ao desenvolvimento de ligações e sinergias com empresas, atuando ao nível regional e nacional, mas também internacional.



#CDNJ

JAMOR

IMAGEM DO PRESENTE

Muito provavelmente não haverá ninguém em Portugal a quem a palavra Jamor nada lhe diga. Para a esmagadora maioria será, porventura, sinónimo de final de Taça de Portugal de futebol sénior masculino e, por isso mesmo, terá certamente um lugar especial no coração de todos. No entanto, essa será uma ínfima parte da realidade, uma visão tão injusta quanto redutora, embora esse lado mais emotivo faça parte do seu ADN. Os 200 hectares pelos quais se estende o Centro Desportivo Nacional do Jamor (CDNJ) alberga espaços para a prática de dezenas de modalidades, seja na vertente do alto rendimento, na de simples atividade física ou, simplesmente, por lazer. É um espaço multifuncional, um autêntico ginásio ao ar livre e, acima de tudo, o que proporciona a todos os que dele desfrutam é muito mais do que a soma aritmética das partes que o constituem.

Por isso, as valências do Jamor não se esgotam no desporto, como fim em si mesmo, mas tem outros pontos de interesse social, cultural e até turístico. A placa comemorativa da famosa final da Taça dos Clubes Campeões Europeus de 1967, conquistada pelo Celtic de Glasgow – a partir de então apelidados por Leões de Lisboa –, que se encontra no átrio da Direção do CNDJ, é motivo de autênticas peregrinações de escoceses.

MÚSICA E BIODIVERSIDADE

O Jamor continua a ser palco de diversos espetáculos, designadamente de música – os Iron Maiden vêm aí no último dia de julho –, mas não só. O IPDJ, através do seu Museu Nacional do Desporto, desenvolveu o projeto do Centro Interpretativo do Jamor [ver págs. 10 e 11] no qual se poderá acompanhar a transformação, ao longo dos 78 anos de existência deste espaço, nas diferentes vertentes.

Naturalmente, uma área com estas características, não poderia deixar de sublinhar a importância da Mata do Jamor, face à riqueza da fauna e flora que a compõem, não sendo por isso de estranhar que no Centro Interpretativo se dê destaque ao núcleo da biodiversidade. Aliás, uma das competências outorgadas no enquadramento legal do CNDJ é, precisamente, a garantia de uma adequada qualificação e ordenamento paisagísticos da respetiva zona de intervenção.

O desporto nem sempre casa com a natureza, mas no caso do Jamor essa simbiose está intrinsecamente gravada no código genético do espaço. O enquadramento paisagístico do CNDJ faz parte de um todo que constitui o projeto inicial do Estádio Nacional, que continua a ser valorizado e preservado como um conjunto cultural, do qual fazem parte as instalações desportivas, as antigas Quintas e outro património construído com interesse, os espaços verdes e a mata de enquadramento que o protege das vias

de circulação existentes e envolvente urbana. A morfologia do terreno e a presença do curso de água, resultam num território de grande riqueza e biodiversidade, mas também com grande sensibilidade, razão pela qual, cerca de 70ha de terrenos do CNDJ se encontram classificados como Reserva Ecológica Nacional (REN). Grande parte desta área corresponde a zonas inundáveis/cheias, do Rio Jamor, calculadas em momento anterior às beneficiações que o leito do Rio sofreu com a criação da designada Pista de Atividades Náuticas.

OFICINA OLÍMPICA DE TRABALHO

O CNDJ, como unidade orgânica do IPDJ, inclui ainda uma outra unidade orgânica de segundo nível, denominada Centro de Alto Rendimento do Jamor (CAR Jamor). É nela que está incorporada um conjunto de serviços e valências de natureza diversa, orientados para a melhoria do rendimento desportivo dos praticantes, integrando as seguintes unidades, serviços e instalações: Unidade de Medicina Desportiva e Controlo de Treino (UMDCT); unidades de alojamento (residência permanente de atletas e centro de estágio); centros de treinos de modalidades desportivas (nos quais se destacam o atletismo, judo, triatlo, pentatlo moderno, ténis, natação, râguebi, golfe, tiro com arco e lutas amadoras).

São várias as atribuições do CAR Jamor, mas a primeira de todas é elucidativa do objeto princi-



#CDNJ

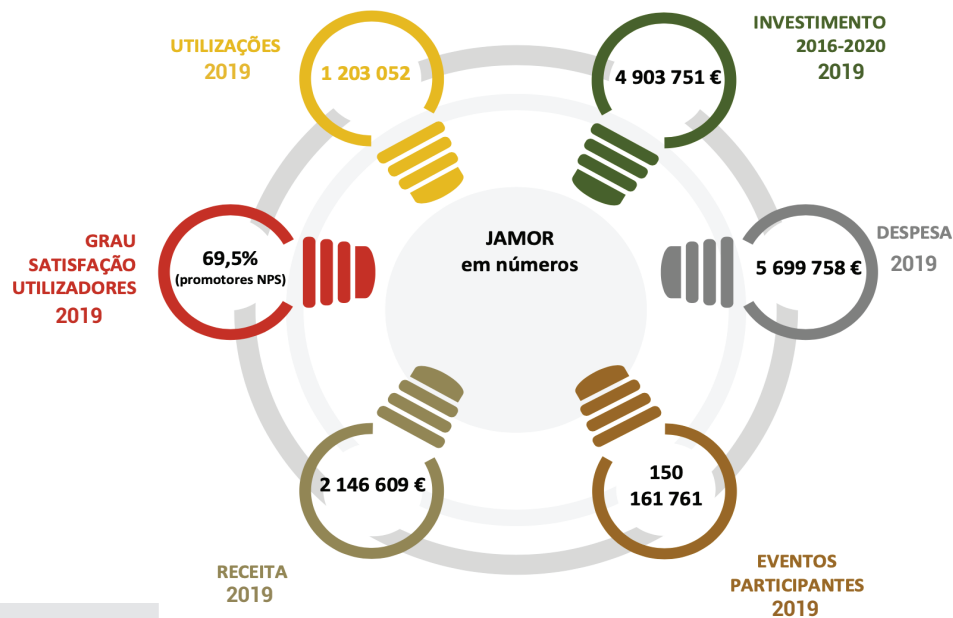
pal da sua existência: apoiar as necessidades de preparação de praticantes de alto rendimento, seleções nacionais e praticantes identificados como talentos desportivos, disponibilizando instalações desportivas, serviços e valências, incluindo avaliação, controlo e aconselhamento do treino. Muito deste trabalho é feito com as respetivas federações envolvidas. A excelência do trabalho aqui desenvolvido é indiscutível. A vice-campeã olímpica, Patrícia Mamona, declarou, logo após ter conquistado a medalha de prata em Tóquio, que em boa hora trocou o seu centro de treinos nos Estados Unidos da América pelo Jamor. Isto sem esquecer a vertente académica, com natural destaque para a Faculdade de Motricidade Humana e outros níveis de ensino da zona ou parte dos programas para seniores da Câmara Municipal de Oeiras.

JAMOR PARA TODOS

O Jamor é muito mais do que tudo isto que atrás se referiu. É o maior e mais eclético complexo desportivo nacional; tem um enquadramento paisagístico único; tem um valor histórico, cultural e infraestrutural único no país; beneficia de excelente localização e ótimos acessos; é tido de enorme interesse para a comunidade e movimento associativo; goza de elevado índice de satisfação dos utilizadores. Tudo isto num espaço de todos e para todos, tirando até partido da dedicação dos cidadãos ao espaço, que de uma forma espontânea ou inserida em associações, têm proposto e colaborado em diversas iniciativas de melhoria e preservação do espaço.

O espectro de utilizadores do CDNJ é bastante diverso. Desde crianças, famílias, estudan-

tes, docentes universitários e investigadores da FMH, atletas e treinadores de escalões de formação e competição, seleções nacionais e alto rendimento, a adultos e seniores. Como se verifica, não é apenas na prova rainha do futebol que todos os caminhos vão dar ao Jamor!



Modalidades / Atividades	AR	Desp. Fed. / lazer
Arborismo		x
Atividades subaquáticas		x
Atletismo	x	x
Basebol		x
Basquetebol		x
Canoagem		x
Ciclismo de lazer		x
Ciclismo XCO/Enduro	x	x
Circuitos de manutenção		x
Corfebol		x
Corridas de obstáculos (OCR)	x	x
Corta mato	x	x
Cricket		x
Cross fit		x
Desportos de disco		x
Escalada	x	x
Futebol	x	x
Futebol gaélico		x
Golfe	x	x
Hóquei em Campo	x	x
Jogos tradicionais		x
Judo	x	
Kayak Polo		x
Lutas amadoras	x	
Máquinas de exercício		x
Mini Golfe		x
Natação	x	x
Orientação	x	x
Parque infantil		x
Patinagem recreativa		x
Pedestrianismo		x
Rugby	x	x
Stand up Paddle		x
Ténis	x	x
Tiro com Arco	x	x
Tiro desportivo	x	x
Triatlo	x	x
Total	37	35



#CDNJ



Imagens do arquivo do Museu Nacional do Desporto

JAMOR MEMÓRIAS DAS ORIGENS

De costas para o rio Tejo, exatamente onde o Jamor desagua, contempla-se o imenso verde que veste o Centro Desportivo Nacional do Jamor (CDNJ), de arvoredo entrecortado com relvados, curtos e extensos.

Dificilmente se pensa que tudo nasceu de uma zona despida, quase sem árvores e arbustos na qual foram plantados cerca de meio milhão, só na primeira década, para o que existe hoje.

A interpretação do CNDJ (em exposição no Complexo de Piscinas) feita pelo Museu Nacional do Desporto [ver págs. 10 e 11] está bem mais detalhada e cronologicamente melhor contada do que se possa aqui escrever. O objetivo desta ida às origens é revelar a diferença que proporcionou o projeto (inicial, com as valências não construídas) da obra que se tornou a jóia da coroa do desporto nacional. Desde a sua uma visão inicial para o Estádio Nacional de «*um grande parque, sem luxo, de relvados frescos e árvores copadas, onde a gente de Lisboa brinque, ria, jogue,*

tome ar puro, e verdadeiramente se divirta em íntimo convívio com a natureza», para uma adaptação após a revolução de 1974 de «*um lugar de recreio e escola de desporto para todos [...] no qual se encontrassem espalhadas as instalações desportivas próprias para as várias modalidades desportivas.*» No contributo «O Vale do Jamor», de Teresa Andresen para o livro «Jamor – O Palco Maior do Desporto Nacional», pode ler-se: “O local para a sua [CDNJ] construção foi encontrado a 12 km a poente do centro de Lisboa: o vale do Jamor», citando ainda Godinho de Oliveira no Relatório da Missão Oficial de Estado no Estrangeiro: 1935-1936: «É de uso moderno situá-los fora dos aglomerados urbanos. Atraem os campos de desporto para longe das habitações, o baixo preço dos terrenos e os méritos das paisagens dos arredores (...) pode dizer-se que estes campos devem ocupar a zona mais limpa e saudável das cidades e em local, tanto quanto possível, de fácil acesso».

A mesma autora refere que na altura em que

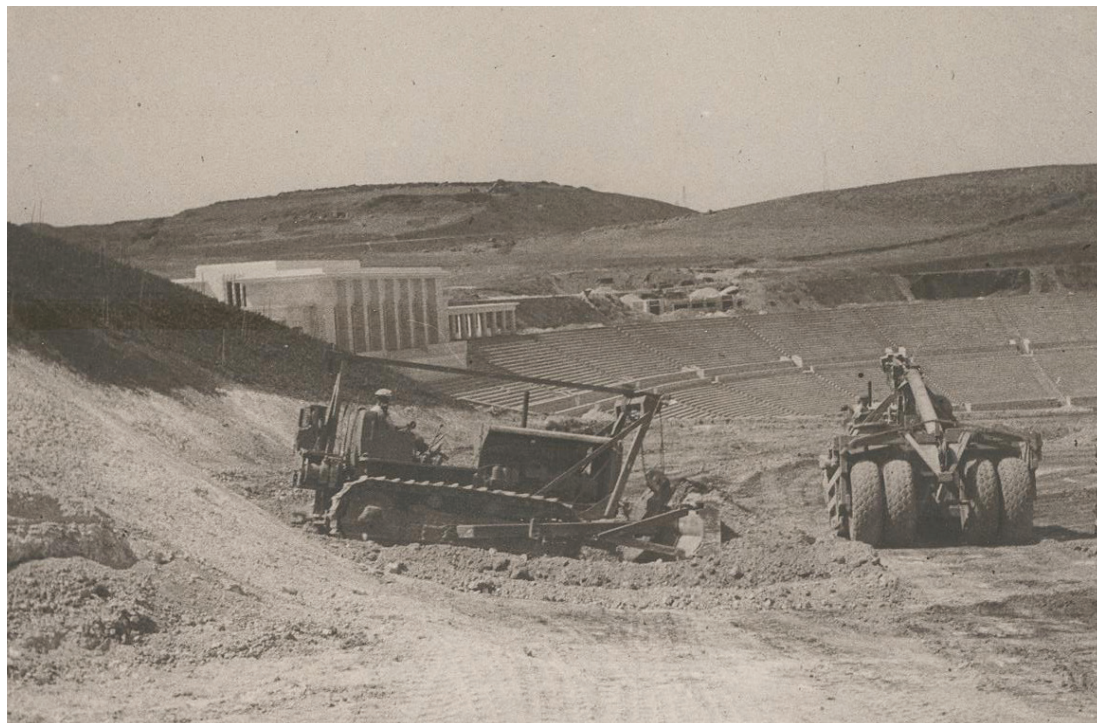
se procurava um local para o Estádio Nacional, já o vale fazia parte do imaginário da literatura portuguesa. Almeida Garret terá escrito «Folhas Caídas» na Cruz Quebrada e Cesário Verde terá vivido na encosta de Linda-a-Pastora com vista para o vale do Jamor.

À SEMELHANÇA DO GRANDIOSO VALE

Teresa Andresen conta ainda que o projeto vencedor do arquiteto Jorge Segurado localizava o estádio de atletismo em pleno vale, tomando a forma de um anfiteatro. A entrada de Caldeira Cabral, engenheiro agrónomo, foi fundamental. Assim que terminou o curso, foi de imediato estudar arquitetura paisagista para Berlim (1936), seguindo um ano depois já com os projetos de Segurado debaixo do braço para apresentar aos seus professores.

A construção do Estádio Nacional no vale foi uma das alterações que sofreu. Caldeira Cabral trabalhou três anos no projeto e numa memória descritiva elaborada em 1938 critica declaradamente: «O projeto do estádio apresentado mostra um formalismo rígido que não toma em

#CDNJ



linha de conta nem se adapta à paisagem grandiosa do vale do Jamor. Construindo exclusivamente no vale, obstruiu-se este e perderam-se todos os pontos de vista possíveis. Eliminou-se o rio do Jamor sem o qual toda a formação do vale se torna incompreensível».

Foi daqui que surgiu a ideia de um estádio olímpico de acordo com o espírito grego ao invés do já referido anfiteatro... de inspiração romana.

Com o início da II Guerra Mundial, a bolsa de Caldeira Cabral termina pouco antes da conclusão curso, pelo que regressa de Berlim a

Lisboa, incompatibilizando-se com Duarte Pacheco e é afastado do projeto. A inauguração do Estádio Nacional estava prevista para o ano seguinte, coincidindo com a Exposição dos Centenários de 1940. Tal não aconteceu. No resumo da referida Memória Descritiva de Caldeira Cabral podem ler-se os seguintes quatro pontos: «(i) É o primeiro grande estádio moderno situado em plena natureza e que se abre sobre uma paisagem grandiosa; (ii) Pela primeira vez nos tempos modernos se constrói um estádio segundo a concepção grega isto é edificação integrada na paisagem e todo em pedra; (iii) É o primeiro grande estádio construído em escavação numa depressão natural do terreno; (iv) Diremos ainda que é o único estádio moderno que só tem lugares sentados».

Ainda no mesmo artigo de Teresa Andersen: «A Europa estava em guerra. A inauguração ficou adiada. Duarte Pacheco morreu em 1943 e o Estádio Nacional foi inaugurado em ambiente de grande festa e manifestação do regime no ano seguinte, em 10 de junho de 1944, quatro depois do desembarque das tropas aliadas na Normandia». Um dos traços deixados por Caldeira Cabral foi «a lição sábia de integração de uma pesada infraestrutura na paisagem. Aqui se iniciou a prática da arquitetura paisagista em Portugal».

Em suma, e quase oito décadas depois da sua construção e por pressão do movimento associativo, o CDNJ mantém a sua matriz inicial intacta, absolutamente adaptada aos tempos modernos: procura a distinção e dando qualidade de vida a quem o procura.



#MUSEU



Uma série de emocionantes imagens convidam a percorrer o túnel de acesso ao relvado do Estádio Nacional, que já pode ser visitado. Até chegar ao «palco» verdejante desta emblemática edificação, pode conhecer a sua história na exposição «Estádio Nacional: do Sonho à Concretização», que se encontra na parede lateral esquerda. Nela retrata-se as origens do Estádio Nacional, começando com o surgimento da ideia no contexto desportivo e na imprensa da década de 1930 e o pedido de um estádio pelo movimento associativo a Salazar. Aborda, também, a escolha do local no vale do Jamor,

o concurso e os ante-projetos, a construção, a intervenção de Francisco Caldeira Cabral e de Miguel Jacobetty, até à inauguração do Estádio em 1944.

O ESTÁDIO NACIONAL - CONSTRUÇÃO

O vale do Jamor era uma zona predominantemente agrícola, embora com alguma indústria do lado sul, à beira-rio: a Lusalite e a Fábrica dos Fermentos Holandeses, que substituíram a

indústria de curtumes que ali existia anteriormente. Pela paisagem rural, caracterizada por pomares e terras de cultivo compartimentadas por sebes arbóreas, espalhavam-se quintas agrícolas. Ao contrário da situação atual, a área apresentava uma arborização muito reduzida. A escolha do local para o Estádio Nacional surgiu no quadro de uma estratégia urbanística - o Plano de Urbanização da Costa do Sol (PUCS) - que privilegiava a expansão de Lisboa para poente, considerando a valência turística e de lazer da faixa costeira entre Lisboa e Cascais. Como este plano previa o reforço das acessibilidades através de novas vias rodoviárias - a



#MUSEU



estrada marginal e a primeira autoestrada portuguesa -, estava naturalmente indicado incluir o Estádio nesse plano de conjunto.

O concurso para a elaboração do Estádio Nacional foi publicado em março de 1934. Nenhuma das propostas iniciais ao concurso foi selecionada, tendo o projeto sido entregue a Francisco Caldeira Cabral, a estudar arquitetura paisagística em Berlim, e Conrad Wiesner.

Caldeira Cabral, preconizando a integração na paisagem, colocou a sua marca definitiva naquele que é hoje o vale do Jamor. Para Caldeira Cabral, o Estádio de Lisboa devia ter a natureza de um parque, no qual a presença de edifícios



seria atenuada pela natureza e vegetação. O seu projeto optou por um estádio aberto no espírito grego, adocado a uma encosta, e um recinto natural que se estendia pelo vale e pelas encostas, com a arborização de uma extensa área.

As obras de construção tiveram início em 8 de maio de 1939 e seriam executadas em tempo recorde. A construção recorreu aos métodos tradicionais de então: escavação manual, com equipamentos embrionários de terraplanagem, vagonetes de remoção de escombros, e numerosa mão-de-obra (pedreiros, canteiros e serventes). Optou-se por materiais nacionais, alvenaria para as fundações, cantaria para as bancadas. Os degraus das bancadas, constituídos por cobertores de cantaria, são assentes numa estrutura de betão armado.

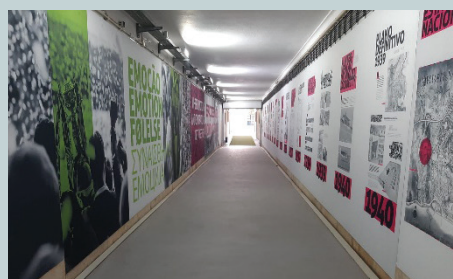
Com o começo da Segunda Guerra Mundial, Caldeira Cabral e Wiesner foram afastados do projeto, começando a intervenção de Miguel Jacobetty Rosa, que ficará como o arquiteto projetista mais relevante do Estádio Nacional, assinando a maior parte dos projetos e edifícios do complexo. No plano geral definitivo de 1939, da autoria do engenheiro Almeida e Brito e do arquiteto Miguel Jacobetty, revê-se claramente o conceito de Caldeira Cabral.

Em 1940, Jacobetty projeta conjuntamente com o engenheiro Sena Lino a Tribuna de Honra. É um edifício de aspeto monumental

de inspiração clássica. Também as praças Sul, Poente e Maratona, as bilheteiras e instalações sanitárias e bares para utilização pública do Estádio são desenhadas por Jacobetty Rosa e inserem-se na mesma linguagem depurada de ornamentos que mistura o moderno com os valores da tradição vernacular.

A 10 de junho de 1944, em clima de grande festa, o Estádio Nacional é inaugurado. Foi seguramente o maior evento até então realizado em Portugal, com uma assistência superior à sua capacidade de 50 000 espectadores e ainda 12.000 participantes.

O VALE DO JAMOR ERA UMA ZONA PREDOMINANTEMENTE AGRÍCOLA, EMBORA COM ALGUMA INDÚSTRIA DO LADO SUL, À BEIRA-RIO: A LUSALITE E A FÁBRICA DOS FERMENTOS HOLANDESES, QUE SUBSTITUÍRAM A INDÚSTRIA DE CURTUMES QUE ALI EXISTIA ANTERIORMENTE.



VISITE
TÚNEL DO ESTÁDIO NACIONAL
DO JAMOR
SEG. – SEX. 10h00 – 17h00

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

DEM AÍ O GUARDIÃO DE CRIANÇAS

O CENTRO DE JUVENTUDE DE LISBOA (CJL) FOI O PALCO ESCOLHIDO PELO IPDJ PARA A APRESENTAÇÃO DO «ROTEIRO PARA A PROTEÇÃO DE CRIANÇAS E JOVENS NO DESPORTO», DE APOIO ÀS ORGANIZAÇÕES DESPORTIVAS PARA A DEFINIÇÃO DE ESTRATÉGIAS QUE GARANTAM AMBIENTES SAUDÁVEIS, SEGUROS E POSITIVOS A TODOS OS JOVENS PRATICANTES.

Desenvolvido no âmbito do projeto conjunto do Conselho da Europa e da Comissão Europeia «Child Safeguarding in Sport», o Roteiro teve por base o «International Safeguards for Children in Sport» da UNICEF.

Na abertura da cerimónia, o presidente do IPDJ, Vítor Pataco, sublinhou a importância da figura do Guardião, que sairá do projeto que será implementado: «O Desporto tem de ser um ambiente seguro. Sempre que os atletas se sintam desconfortáveis ou inseguros, é necessário que haja alguém a quem possam recorrer. Temos de assumir o compromisso de proteger e salvaguardar as crianças e os jovens, dever da sociedade e particularmente do movimento desportivo».

Rosário Farmhouse, presidente da Comissão



Rosário Farmhouse, presidente da Comissão Nacional de Promoção dos Direitos e Proteção de Crianças e Jovens, entidade parceira do IPDJ no desenvolvimento do projeto

Nacional de Promoção dos Direitos e Proteção das Crianças e Jovens, entidade parceira do IPDJ no desenvolvimento do projeto, acrescentou: «É igualmente relevante para que as crianças possam conhecer e compreender os seus direitos».

Sophie Kwasny, secretária executiva do Enlarge Partial Agreement on Sport, do Conselho da Europa, elogiou o facto de Portugal

ser o pioneiro na implementação da iniciativa, entre o reduzido grupo de seis países (Áustria, Bélgica, Croácia, Israel e Noruega) que irá adotar o Roteiro

A apresentação do Roteiro coube à coordenadora nacional do projeto, Cristina Matos Almeida (IPDJ), que explicou as diversas fases de execução: «Numa primeira fase, trabalharemos com as federações de futebol e

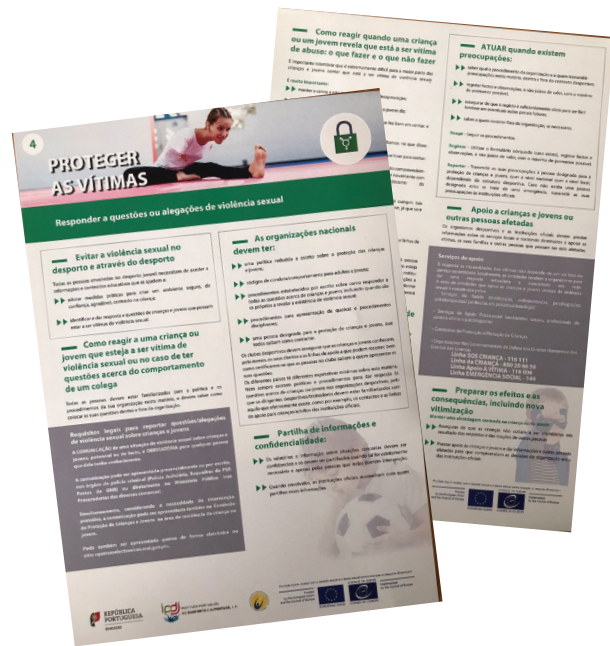
E JOVENS NO DESPORTO



Carlos Manuel Pereira, vogal do Conselho Diretivo do IPDJ

política nacional; parcerias; sistema e estrutura de resposta; aconselhamento e apoio; e formação.

A cerimónia contou ainda com dois painéis de discussão. O primeiro, com três oradores (via online) a partir do Reino Unido, com Anne Tiivas (especialista da Safe Sport International); Paul Stephenson (da Child Protection in Sport Unit); e de Bernie Fox (Ulster Gaelic Athletic Association). Contributos relevantes, uma vez que o Reino Unido já conta com duas décadas de experiência nesta matéria. O segundo painel contou com os testemu-



nhos de Joana Gonçalves (Comité Olímpico de Portugal); de Inês Viegas (Comité Paralímpico de Portugal); e de Tiago Braz (Federação Portuguesa de Futebol), três entidades parceiras.

No encerramento, Carlos Manuel Pereira, vogal do Conselho Diretivo do IPDJ e responsável pela área do projeto, congratulou-se pelo extraordinário desafio que o Instituto tem pela frente, recordando ainda o trabalho já desenvolvido em matéria de proteção de crianças e jovens no Desporto e que colocou Portugal na linha da frente da União Europeia.

de ginástica, completando com mais 10 federações numa segunda fase, atingindo assim cerca de 90% do universo de crianças e jovens federadas». Miguel Nery, consultor da Qantara Sports, outra das entidades envolvidas no desenho do projeto, referiu os cinco blocos prioritários, a partir dos quais o Roteiro foi desenvolvido, tendo em vista 2024 e a sua implementação progressiva: definição da



▼
ASSISTA AO VÍDEO AQUI

#ANOEUROPEUDAJUVENTUDE

ANO DE CELEBRAÇÃO E CAMINHOS A SEGUIR



**ANO
EUROPEU DA
JUVENTUDE**

#ANOEUROPEUDAJUVENTUDE

O momento foi considerado o mais oportuno para que fosse distinguida e apoiada a geração que mais se sacrificou durante a crise pandémica, «dando-lhe novas esperanças, força e confiança no futuro» (considerado como objetivo geral do Ano Europeu), incluindo perspetivas e oportunidades disponibilizadas pelas transições ecológica e digital. Não havia mais tempo a perder!

Considerou-se, igualmente, que era tempo de

encorajar todos os/as jovens, especialmente os que têm menos oportunidades, oriundos de contextos desfavorecidos, de áreas rurais ou remotas, ou pertencentes a grupos vulneráveis, a tornarem-se cidadãos ativos e atores de uma mudança positiva.

O AEJ servirá também para promover oportunidades no quadro das políticas da União Europeia (EU) com vista a apoiar o desenvolvimento pessoal, social e profissional de jovens, com inspiração nas suas ações, na sua visão e nos seus conhecimentos para reforçar e revigorar o Projeto Europeu, com base na Conferência sobre o Futuro da Europa.

Foi precisamente nesse sentido que no último dia de fevereiro, o IPDJ, como organismo coordenador pelo AEJ em Portugal, juntamente em conjunto com a Embaixada dos Estados Unidos em Portugal e com a Federação Portuguesa de Basquetebol, entrevistou, com transmissão em direto nos canais de Facebook das três entidades, o jovem português Neemias Queta, estrela nacional da equipa da NBA, os Sacramento Kings. Ele próprio, uma fonte de inspiração aos 22 anos, tendo alcançado a melhor competição da modalidade à escala planetária. Um testemunho a não perder, ele próprio certamente uma inspiração para a sua geração.

AGENDA PREENCHIDA

Para o AEJ, o IPDJ criou um site [ver págs. 16 e 17] no qual pode ser consultada toda a agenda prevista para os eventos, bem como as ferramentas necessárias para se dar início a uma caminhada que se quer de sucesso.

Dois dos principais objetivos do AEJ passam por destacar a forma como as transições ecológica e digital proporcionam oportunidades para jovens; e ajudar os/as jovens a tornarem-se cidadãos/ãs ativos/as e empenhados/as. Pretende-se, assim, contribuir para a integração da política de juventude nas demais áreas setoriais da UE, ou seja, garantir que todas as políticas da UE, p.e., em matéria de ambiente, educação, cultura ou em qualquer outro domínio, tenham em conta as questões relacionadas com a juventude. Naturalmente, o IPDJ não está só nesta missão. Sendo coordenador nacional, está acompanhado por diversos organismos: Agência Nacional Erasmus+ Juventude/Desporto e Corpo Europeu de Solidariedade; Associação Nacional de Freguesias; Associação Nacional de Municípios Portugueses; Conselho Nacional de Juventude; Direção Regional da Juventude dos Açores; Direção Regional de Juventude da Madeira; Federação Nacional das Associações Juvenis; e MOVIOJovem - Mobilidade Juvenil.

FOI A 22 DE DEZEMBRO DO ANO PASSADO QUE O PARLAMENTO EUROPEU E O CONSELHO EUROPEU, COM BASE NUMA PROPOSTA DA COMISSÃO EUROPEIA, DECIDIRAM QUE 2022 SERIA O ANO EUROPEU DA JUVENTUDE (AEJ).

EXEMPLOS PREMIADOS

O AEJ, na sua multiplicidade de eventos, pretende premiar os melhores exemplos, as melhores práticas, nas mais diversas áreas. Por essa razão, estão previstas atribuições de prémios de acordo com as seguintes áreas:

PRÉMIO ASSOCIAÇÕES JUVENIS «PRATICAR A JUVENTUDE»:

Esta atividade pretende premiar em cada região do Continente (Norte, Centro, Lisboa e Vale do Tejo, Alentejo e Algarve), nas Regiões Autónomas dos Açores e Madeira, e a nível nacional, a entidade que pela sua atividade e características, mais se tenha destacado em 2022 no âmbito das ações e atividades enquadradas no «Ano Europeu da Juventude». Este Prémio procurará promover o reconhecimento da importância da transição verde e digital e de outras políticas da União Europeia relevantes em prol da juventude, o apoio aos jovens na aquisição de conhecimento e competências, destacar as oportunidades disponíveis para os jovens e a importância da atividade das associações juvenis junto dos jovens.

PRÉMIO «LETRAS E IMAGENS» PARA JOVENS:

O Prémio Letras e Imagens «Ano Europeu da Juventude 2022» visa promover e estimular, junto dos jovens (a partir do 3º Ciclo), a criação literária ou artística alusiva ao Ano Europeu da Juventude 2022, premiando, os trabalhos mais criativos e inovadores.

PRÉMIO ACADEMIA «INVESTIGAÇÃO SOBRE A JUVENTUDE»:

O Prémio «Investigação sobre a Juventude», de âmbito nacional, tem por objetivo incentivar a investigação, a reflexão, a disseminação e a publicação de artigos científicos sobre as temáticas associadas à Juventude.

#ANOEUROPEUDAJUVENTUDE

anoeuropeujuventude.ipdj.gov.pt



SOBRE

ATIVIDADES

INICIAR

#INCLUSÃO

#DIGITAL

#VERDE

Salientar a forma como a transição ecológica e outras políticas da União Europeia oferecem oportunidades à população jovem e à sociedade em geral.



#ANOEUROPEUDAJUVENTUDE



IVAS

NOTÍCIAS

ÁREA PROMOTORES



ropeia oferecem



#PARLAMENTOJOVEM



A DJ FOI ÀS CALDAS DA RAINHA ACOMPANHAR UMA SESSÃO DISTRITAL DO PARLAMENTO DOS JOVENS. O PROGRAMA, QUE COMEMOROU 25 ANOS EM 2020, PROMOVE A EDUCAÇÃO PARA A CIDADANIA E ENVOLVE TODOS OS JOVENS DO 2.º E 3.º CICLOS DO ENSINO BÁSICO E DO ENSINO SECUNDÁRIO, DE ESCOLAS DO ENSINO PÚBLICO, PARTICULAR E COOPERATIVO. É MAIS UM DO QUE UMA INTRODUÇÃO À VIDA CÍVICA, É UMA ELABORADA INCURSÃO À DEMOCRACIA EM MODO AVANÇADO.

O auditório da Escola Secundária Rafael Bordalo Pinheiro (ESRBP), nas Caldas da Rainha, estava cheio. Várias turmas do 10.º e 11.º ano preparavam-se para assistir ao debate entre as duas listas que teriam de discutir e apresentar soluções para o tema da edição deste ano do Parlamento dos Jovens: «Fake News, o Impacto da Desinformação na Democracia».

«Está aberta a sessão para a tomada de posse dos novos deputados, começa por dizer

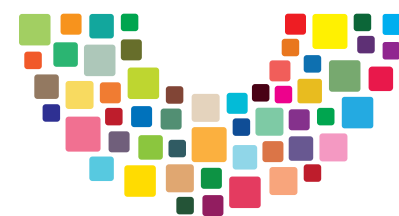
Joana Trindade, a presidente da Mesa da Assembleia que orientou os trabalhos». O palco tinha uma mesa ao centro, com os deputados das duas listas a ladeá-la e, sem perder tempo, passaram de seguida à apresentação e debate das medidas com vista à versão final do projeto de recomendação.

Esta primeira sessão local do programa Parlamento dos Jovens serve, em todos os estabelecimentos de ensino, de primeiro critério de seleção dos representantes que partici-

pam na sessão distrital, que por sua vez apura os «deputados/as» que marcam presença na sessão final, já na verdadeira casa da democracia, em São Bento.

No entanto, como explicou Madalena Laureano, aluna do 11.º ano e membro da Comissão Eleitoral, o processo já vem de trás. «Formaram-se listas em dezembro e houve um período de três dias de campanha, por sinal até bem ativo. Como? As duas listas candidatas desdobraram-se em ações de escl-

#PARLAMENTOJOVEM

PARLAMENTO
DOS JOVENS

ESTA PRIMEIRA SESSÃO LOCAL DO PROGRAMA PARLAMENTO DOS JOVENS SERVE, EM TODOS OS ESTABELECIMENTOS DE ENSINO, DE PRIMEIRO CRITÉRIO DE SELEÇÃO DOS REPRESENTANTES QUE PARTICIPAM NA SESSÃO DISTRITAL, QUE POR SUA VEZ APURA OS «DEPUTADOS» QUE MARCAM PRESENÇA NA SESSÃO FINAL, JÁ NA VERDADEIRA CASA DA DEMOCRACIA, EM SÃO BENTO.



recimento e até abriam contas no Instagram como veículo de propaganda e como meio de apresentar as suas propostas. Correu muito bem e chegou até a haver momentos de saudável despique».

Atenta a tudo e interventiva apenas em momentos de correção operacional, Vera Marques, professora de filosofia e responsável pelo programa na ESRBP, já é veterana nestas andanças. Pelo menos nos últimos 12 anos, desde que começou a lecionar nas Caldas da Rainha. Orgulhosa, admitiu que já teve vários alunos seus presentes na sessão nacional e até em Estrasburgo, na final do Euroscola.

«Este tema é muito interessante, mas difícil de tratar porque se entra naquele debate dos limites da liberdade e da censura. Não tenho a mínima dúvida que este programa do Parlamento dos Jovens é uma extraordinária ignição para a participação da cidadania. Ganham uma consciência para atualidade

#PARLAMENTOJOVEM



GRAÇAS AO MÉTODO DE HONDT, A VITORIOSA LISTA I ELEGU OITO DEPUTADOS E A LISTA V SETE. CHEGADO O MOMENTO DE APRESENTAR, DEBATER E VOTAR AS PROPOSTAS CONCRETAS, TENDO EM CONTA O TEMA CENTRAL DA EDIÇÃO DESTE ANO, OS VENCEDORES FIZERAM VALER A SUA MAIOR REPRESENTATIVIDADE



#PARLAMENTOJOVEM



e para o que passa, conquistam práticas de reflexão crítica, capacidade argumentativa, já para não falar do conhecimento do funcionamento da democracia e da vida política. O próprio método de Hondt é uma novidade, pois muitos pensam que a eleição é igual para a associação de estudantes: uma lista ganha e as outras perdem.»

Na ESRBP, o processo eleitoral teve apenas duas diferenças com o que decorre fora dos muros da escola. Uma delas foi por decisão da Comissão Eleitoral, com o acordo das duas listas: prescindiu-se do dia de reflexão; e a outra pelos benefícios logísticos: as urnas de votos percorreram as salas de aulas, pelo que a taxa de abstenção foi de... zero!

Graças ao método de Hondt, a vitoriosa lista I elegeu oito deputados e a lista V sete. Chegado o momento de apresentar, debater e votar as propostas concretas, tendo em conta o tema central da edição deste ano, os vencedores fizeram valer a sua maior representatividade. No entanto, das três medidas que teriam de constar do projeto de recomendação que a delegação de três deputados escolhidos (por voto secreto de todos os deputados presentes), uma delas surgiu de uma fusão de uma medida de cada uma das listas.

Leonor Susano (lista V), Francisco Tuna e David Gomes (lista I) acabaram por ser os três representantes eleitos da ESRBP para a sessão distrital, que irá decorrer em Porto de Mós. Nas Caldas da Rainha estiveram em bancadas opostas, num sério e bem argumentado combate de defesa para cada uma das medidas apresentadas. Na mesa de discussão estiveram ideias como a criação de uma Comissão Parlamentar de Controlo de Qualidade de Informação ou a criação de um

website jornalístico que se dedique exclusivamente à verificação de factos. Os argumentos de defesa foram fruto de um vasto trabalho de investigação por parte de ambas as listas e até a professora Vera Marques admitiu ter aprendido com os seus alunos durante o processo.

«Tiveram o cuidado de fundamentar as suas propostas com apurada consulta de casos práticos já existentes, incluindo numa área para qual estão mais à frente, como são os casos das redes sociais e dos motores de busca.» O exemplo da ESRBP, nas Caldas da Rainha, foi naturalmente replicado por mais de uma centena de escolas secundárias por todo o país, sem contar com a edição para o ensino básico. Esta foi a primeira fase do programa, seguindo-se agora as sessões distritais que reúnem os vencedores das sessões locais. No próximo número da DJ, vamos acompanhar uma final distrital.

LEONOR SUSANO

12.º CT2

"A maior lição que tiramos do Parlamento dos Jovens é o impacto que as nossas vozes, dos mais jovens, tem na política e, sobretudo, na democracia. No contexto em que vivemos, com eleições à porta, é importante votarmos em consciência, com base em informação verdadeira, em factos!"

FRANCISCO TUNA

11.º LH2

"A medida mais importante saída desta sessão foi a que nasceu da fusão entre duas propostas apresentadas pelas duas listas, que fala sobre a criação de um website e do eventual financiamento para uma associação de jornalistas de investigação"

DAVID GOMES

11.º LH1

"O método de Hondt neste debate e nesta sessão teve extrema importância. Com a diferença de votos, conseguimos eleger mais um deputado que a lista adversária, o que fez toda a diferença no momento da votação das medidas e dos deputados para a sessão distrital"



#PROGRAMAREATIVAR



Foto: Escola Desportiva de Viana

REATIVAR O TECIDO DESPORTIVO PARA REALIDADE PRÉ-PANDÉMICA

A PANDEMIA QUE SE ABATEU POR TODO O MUNDO, AINDA DURANTE O PRIMEIRO TRIMESTRE DE 2020, OBRIGOU AO RECOLHIMENTO DA ESMAGADORA MAIORIA DA POPULAÇÃO NUMA ESCALA SEM PRECEDENTES NA HISTÓRIA DA HUMANIDADE, TEVE EFEITOS PARALISADORAS DE TODA A ATIVIDADE EM INSTALAÇÕES DESPORTIVAS.

Os clubes, de portas fechadas, ficaram impossibilitados de gerar receitas e assim garantirem a sua subsistência. Por essa razão, o Governo da República Portuguesa, através do IPDJ, disponibilizou o programa REATIVAR como medida destinada à revitalização dos clubes desportivos, instrumento de apoio à tesouraria das entidades que atuam no âmbito federativo, setor particularmente afetado pelas medidas de confinamento, assegurando e preservando a sua liquidez, bem como o rápido regresso da respetiva atividade. O programa arrancou com uma verba prevista de 30 milhões de euros, a fundo perdido, sendo

que foram transferidos quase oito milhões de euros distribuídos pelas candidaturas submetidas (1679) e com as quais foram assinados contratos (1611). Os clubes da região Norte foram os maiores beneficiários do REATIVAR: 2 888.694 euros. Região Centro, 1 687.006 euros; 2. 53.662 euros na região de Lisboa e Vale do Tejo; 414.593 euros no Alentejo; e 418.773 euros para os clubes da região do Algarve. Ao todo foram beneficiados quase um quarto de milhão de praticantes, de forma a que o regresso à prática desportiva pudesse decorrer o mais rapidamente possível e sem constrangimentos de carácter financeiro. Foram atribuí-

#PROGRAMAREATIVAR

das majorações aos clubes que estivessem envolvidos em mais do que uma modalidade, cumprissem requisitos de igualdade de género – com equipas masculinas e femininas –, bem como para os casos em que se verificasse a existência de modalidades de desporto adaptado.

O IPDJ disponibilizou uma equipa de técnicos de apoio, assim como a realização de *webinars*, em parceria com algumas federações desportivas. Foram igualmente fornecidos documentos de esclarecimento com os passos necessários para efetivação das candidaturas.

UMA «SEMENTEIRA» EM VIANA DO CASTELO

Na região Norte, a Escola Desportiva de Viana (EDV) foi um dos clubes que encontrou no

REATIVAR uma ajuda fundamental para a retoma da atividade desportiva. Passou de uma realidade de 1.300 atletas para apenas dois, de alto rendimento: Ana Rodrigues (natação) e Carolina Oliveira (esgrima). Com nove modalidades no menu de oferta, estando o basquetebol suspenso até à conclusão das obras das novas instalações próprias, a famosa Praça de Viana, antiga praça de touros, a caminho de ser convertida numa instalação desportiva que irá mudar o caminho percorrido pelo clube até aqui.

Rui Silva, presidente do emblema minhoto, traçou o cenário a que ficaram sujeitos depois de anunciado o confinamento. «Foi terrível. Fechou tudo. Na natação, tínhamos 600 atletas, que envolviam 20 treinadores/monitores, que pararam de um momento para o outro. Estamos a falar de uma atividade que tinha no seu calendário

treinos bi-diários e significava 11 treinos semanais! Ainda hoje sentimos alguns problemas na retoma, por exemplo, da patinagem, uma vez que usávamos o pavilhão municipal da Meadela que foi usado como centro de vacinação. Dos 1.300 atletas ainda conseguimos recuperar 900. Foi um corte brutal», começou por dizer.

Rui Silva tem uma frase que sumariza a missão da EDV: «A essência é sermos uma sementeira. O nosso objetivo é contribuir para o aumento da prática da atividade física». E tem sido esse percurso que lhes tem proporcionado resultados ímpares. Desde a sua criação, em 1976, que já «fabricaram» 680 campeões nacionais em diversas modalidades, 400 deles nos últimos 10 anos. Atualmente, têm dos melhores atletas nacionais em natação, ginástica, esgrima e trail. «Temos um modelo de gestão diferenciado de muitos outros que se encontram em Portugal. Por terem conteúdos e velocidades diferentes, cada uma das nossas modalidades é autónoma técnica e financeiramente das restantes, numa lógica de grupo, em que nenhuma afete o funcionamento de qualquer outra. Além disso, seguimos o princípio de não interferir na oferta já existente, isto é, se houver um clube ao lado que já tenha uma determinada modalidade em determinados escalões, ficamos de fora», acrescenta, justificando assim o facto de não terem... futebol.

O REATIVAR, aliado a outros programas lançados pelo IPDJ – como é o caso do Desporto



Foto: Escola Desportiva de Viana



Foto: Escola Desportiva de Viana



Foto: Escola Desportiva de Viana

RUI SILVA TEM UMA FRASE QUE SUMARIZA A MISSÃO DA EDV: «A ESSÊNCIA É SERMOS UMA SEMENTEIRA. O NOSSO OBJETIVO É CONTRIBUIR PARA O AUMENTO DA PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA»

#PROGRAMAREATIVAR

O FUTEBOL CLUBE DE FERREIRAS, DO CONCELHO DE ALBUFEIRA, FOI UM DOS QUE TEVE DIREITO A MAIS VERBAS EM TODA A REGIÃO DO ALGARVE. COM FUTEBOL, NATAÇÃO, TRIATLO, DANÇA DESPORTIVA E PATINAGEM ARTÍSTICA, EQUIPAS SENIORES E ESCALÕES DE FORMAÇÃO E AINDA DESPORTO ADAPTADO

para Todos –, bem como o apoio cedido pelo município de Viana dos Castelo, foi uma ótima alavanca para o regresso à atividade.

«Deu-nos uma capacidade importante, permitiu-nos ter uma almofada financeira para concentrarmos as nossas preocupações em tarefas realmente direcionadas à nossa missão. Não é à toa que o nosso lema é ‘Um Clube Para Uma Cidade», rematou.

CASO DE SUCESSO NO ALGARVE

O Futebol Clube de Ferreiras, do concelho de Albufeira, foi um dos que teve direito a mais verbas em toda a região do Algarve. Com futebol, natação, triatlo, dança desportiva e patinagem artística, equipas seniores e escalões de formação e ainda desporto adaptado (natação), a pandemia foi responsável pela perda de 150 atletas dos 600 que tinha antes de março de 2020. Isto em termos de registos federados.

António Colaço, presidente da direção do emblema algarvia, admite que o impacto da COVID-19 na gestão diária foi quase catastrófico, depois de terem vindo a registar uma subida muito positivo no número de atletas filiados e federados até ao dia em que o

Mundo foi obrigado a fechar-se em casa.

«Tínhamos tudo acertado para receber o Campeonato Nacional de sub21 de dança desportiva, a 26 de março, no pavilhão municipal de Albufeira. Uma prova que iria reunir mais de duas centenas de pares. Também íamos receber uma jornada da Taça de Portugal e foi tudo cancelado. No futebol, estávamos muito perto de garantir a nossa participação na fase final do campeonato nacional de sub19. Foi uma pena. Para além disso, o impacto na tesouraria foi fortíssimo: estimamos que a quebra brutal nas receitas chegou aos 140 mil euros!», recorda com alguma angústia.

No entanto, o tempo foi de arregaçar as mangas e aproveitar a paragem para melhorar alguns aspetos que, normalmente, não teriam oportunidade de discutir com tanta profundidade.

«Serviu, por exemplo, para reformularmos a secção de dança desportiva e neste caso em particular, vimos o retorno da nossa dedicação alcançar o sucesso: perdemos 10 atletas federados, mas já conseguimos federar 90! É verdade que houve um interesse crescente com as competições a solo, mas



Foto: Futebol Clube Ferreiras

#PROGRAMAREATIVAR



Foto: Futebol Clube Ferreiras



Foto: Futebol Clube Ferreiras



Foto: Futebol Clube Ferreiras

temos noção que a oferta e a dinâmica estão diferentes e hoje temos atividades de dança praticamente todos os dias. Aliás, neste momento posso dizer que já alcançámos os níveis que registávamos em tempos de pré-pandemia».

Até que ponto o programa REATIVAR teve papel nessa rápida recuperação? António Colaço não tem dúvida: «Fundamental! Assim que soubemos, deitámos-lhe mão com toda a nossa garra! Foi um apoio muito, muito importante e cujo objetivo é, precisamente, promover esta dinâmica de crescimento para uma total recuperação da atividade desportiva».

Atividade que o presidente do FC Ferreiras coloca como uma das prioridades sociais da freguesia com cerca de 9 mil habitantes.

«Nascemos há quase 40 anos, em 1983, numa altura em que não havia um clube verdadeiramente desportivo, que trabalhasse e promovesse a prática desportiva. Ferreiras era, praticamente, um cruzamento e com um estigma terrível de venda de droga. O nosso clube deu um contributo decisivo para que ajudássemos a criar homens e mulheres mais fortes na terra. A importância do desporto é absolutamente fundamental para termos cidadãos mais bem formados, mais saudáveis e, sobretudo, mais solidários. Então as modalidades coletivas fazem-nos recordar sempre que sozinhos valemos menos do que trabalhando em equipa. E daqui podemos extrapolar para outras realidades».

TÍNHAMOS TUDO ACERTADO PARA RECEBER O CAMPEONATO NACIONAL DE SUB21 DE DANÇA DESPORTIVA, A 26 DE MARÇO, NO PAVILHÃO MUNICIPAL DE ALBUFEIRA. UMA PROVA QUE IRIA REUNIR MAIS DE DUAS CENTENAS DE PARES.

#PROGRAMATRAJETOS

«PROGRAMA TRAJETOS» PARA JOVENS NEET

FOI PUBLICADA, A 18 DE FEVEREIRO, EM DIÁRIO DA REPÚBLICA, A PORTARIA QUE REGULAMENTA O **PROGRAMA TRAJETOS**, CUJO OBJETIVO É PROMOVER O ACESSO A OPORTUNIDADES DE EDUCAÇÃO, FORMAÇÃO, EMPREGO OU EMPREENDEDORISMO JUNTO DE JOVENS QUE NÃO SE ENCONTRAM A TRABALHAR, A ESTUDAR OU EM FORMAÇÃO - HABITUALMENTE DENOMINADOS «JOVENS NEET».

O Programa Trajetos será operacionalizado pelo Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) e está assente em duas medidas, que responderão às necessidades de dois segmentos distintos de jovens NEET: **«Emprende Já»** – dirigida a jovens com o 12.º ano concluído. Trata-se de uma medida de apoio ao empreendedorismo, que será robustecida, através do desenvolvimento de competências e ideias de negócio, passando pela constituição de empresas e de autoemprego, bem como da sua sustentabilidade.

«Afirma-te Já» – dirigida a jovens em contextos particularmente vulneráveis. Trata-se de

uma medida de apoio à promoção de projetos de intervenção local, tendo em vista a remoção ou diminuição de obstáculos ao acesso à educação, à formação profissional e ao emprego digno.

A medida «Emprende Já» terá duas fases de execução, entre desenvolvimento de competências e de projetos, com formação, tutoria e apoio técnico; e a sustentabilidade de empresas. Nesta última, o empreendedor integrado terá direito a um apoio entre os 12 mil e os 14 mil euros. As candidaturas deverão ser abertas em setembro.

A medida «Afirma-te Já» apoiará projetos

promovidos pelo terceiro setor, reconhecendo que o trabalho desenvolvido por profissionais de juventude é essencial para a construção de pontes entre os jovens em situação de vulnerabilidade, afastados do sistema, e os serviços públicos de emprego, educação e formação. Maior acessibilidade e mais inclusão é a base desta medida, cujas candidaturas deverão arrancar até maio.

O Programa Trajetos é parte integrante do Plano Nacional de Implementação de Uma Garantia Jovem, de apoio ao emprego da próxima geração, reforçado pela Resolução do Conselho de Ministros n.º 188/2021, de 30 de dezembro.



#MANUAISTREINADORES



NOVOS «MANUAIS DE FORMAÇÃO DE TREINADORES GRAU I»

Na sequência da publicação e entrada em vigor da **Lei n.º 106/2019**, foi necessário proceder à reformulação dos *Referenciais de Formação de Treinadores*, tendo em consideração que a mesma procedeu à reestruturação dos perfis profissionais para todos os graus de formação. Estabeleceu também a autonomia da atividade do *Treinador de Grau I*, bem como uma redefinição dos perfis e competências das funções do *Treinador de Grau IV*, que, por sua vez, levaram a um ajustamento e redefinição dos perfis e competências em todos os Graus da formação de treinadores. Desta forma, estrutura-se, agora, a formação do *Treinador de Desporto*, em consonância com o percurso do praticante ao longo da

carreira desportiva, considerando quatro graus de formação. Estes enquadram a atividade do treinador em distintos níveis de prática, englobando, desde as etapas iniciais, até às etapas mais avançadas de desenvolvimento do praticante.

Assim, o IPDJ convidou um conjunto de autores de reconhecido mérito, nas suas áreas específicas de intervenção, a elaborarem os *Referenciais de Formação da Componente Geral*, os quais foram publicados em 2020, seguindo-se o trabalho de elaboração dos respetivos *Manuais de Formação*.

Os Manuais de Formação de Treinadores da Componente Geral de Grau I que agora se publicam, visam:

- fornecer aos formandos e formadores dos *Cursos de Treinador de Grau I*, das diferentes modalidades desportivas, uma ferramenta de qualidade, facilitadora do processo ensino-aprendizagem;
- contribuir para a melhoria contínua do processo de formação dos Treinadores.

E versam sobre os seguintes temas:

- Teoria e Metodologia do Treino Desportivo
- Pedagogia e Didática do Desporto
- Funcionamento do Corpo Humano, Primeiros Socorros e Antidopagem
- Desporto Adaptado
- Ética no Desporto

Os Manuais são de acesso livre, podendo ser [aqui](#) consultados.

#PROTOCOLCVP

IPDJ E CRUZ VERMELHA NO APOIO À SAÚDE MENTAL DO ALTO RENDIMENTO

A PRESIDENTE DA CRUZ VERMELHA PORTUGUESA (CVP), ANA JORGE, E O PRESIDENTE DO INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE (IPDJ), VÍTOR PATAÇO, ASSINARAM A 24 DE JANEIRO, NA SEDE DA CVP, UM PROTOCOLO COM VISTA A GARANTIR O ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO A ATLETAS E TREINADORES/AS DO ALTO RENDIMENTO E A SELEÇÕES NACIONAIS.

Sendo a saúde mental uma das preocupações de saúde pública e reconhecida como prioritária no atual panorama social, o IPDJ reforça assim as áreas nas quais tem encontrado a oportunidade de melhorar as condições de vida dos/as agentes desportivos, neste caso através do aumento da rede de profissionais para um acompanhamento psicológico no alto rendimento.

A CVP, dispondo de uma rede de profissionais a nível nacional com cerca de 150 estruturas e 200 psicólogos/as em todo o continente e ilhas, constitui um excelente parceiro do IPDJ, entidade que regula a política pública desportiva em Portugal, apoia e promove a generalização da prática desportiva, bem como o desporto de alto rendimento, para enfrentar a problemática da saúde mental no contexto do desporto.

Sobre o protocolo, a presidente da CVP, Ana

Jorge, declarou: "A Pandemia veio evidenciar uma preocupação há muito sentida no que diz respeito à Saúde Mental, abrangendo todas as idades, desde os mais jovens aos mais idosos. Os atletas de alta competição estão expostos a pressões, quer do público em períodos de competição, mas também, pelos seus treinadores, equipas e patrocinadores. Esta exigência física e emocional resulta, muitas vezes, na manifestação de sinais de alerta que os fragilizam, com repercussões diretas nos seus contextos profissionais, pessoais e sociais. A coragem para enfrentar as barreiras na perceção da imagem que os outros têm de si é fundamental no processo de recuperação. Temos assistido a um movimento de pessoas conhecidas pelo público a exteriorizar a sua vulnerabilidade, constituindo um papel de sensibilização da sociedade para a importância da saúde mental na vida de cada

um. A assinatura deste protocolo vai permitir dar uma resposta efetiva e sustentada no tempo a estes atletas. A rede de psicólogos da Cruz Vermelha tem aqui um papel importante no apoio ao seu acompanhamento, com capacidade de cobertura nacional. Acreditamos que só com articulação entre entidades e especialistas conseguiremos alterar o rumo da Saúde Mental em Portugal".

Por seu lado, o presidente do IPDJ, Vítor Pataco, assumiu: "Esta parceria com a CVP vem dar resposta às necessidades de atletas e treinadores/as na área da saúde mental que tem ganhado relevância na agenda do desporto de alto rendimento. Os atletas e as atletas, felizmente, começam a encarar o tema com a normalidade que ele merece e vão poder beneficiar da rede de profissionais de saúde mental que vai estar à sua disposição com a celebração deste protocolo".



#SELOESTUDANTEATELETA

SELO ESTUDANTE-ATLETA NO ENSINO SUPERIOR

**CRIADO PROGRAMA
PARA DISTINGUIR
INSTITUIÇÕES
QUE FOMENTEM A
ARTICULAÇÃO DAS
CARREIRAS ACADÉMICA
E DESPORTIVA E
RECONHECER BOAS
PRÁTICAS JUNTO DE
ESTUDANTES-ATLETAS**

O IPDJ acaba de lançar o Selo Estudante-Atleta, como forma de distinguir as Instituições do Ensino Superior (IES) que fomentam a articulação entre a carreira académica e a carreira desportiva e reconhecer boas práticas junto dos/as estudantes-atletas, incentivando o apoio estrutural à carreira dupla no Ensino Superior.

As candidaturas, abertas a IES ou suas Unidades Orgânicas (UO), públicas ou privadas, que tenham implementado o Estatuto de Estudante Atleta do Ensino Superior, foram [submetidas online](#) entre os dias 24 de janeiro e 28 de fevereiro, e os resultados serão divulgados até 31 de maio, no portal do IPDJ.

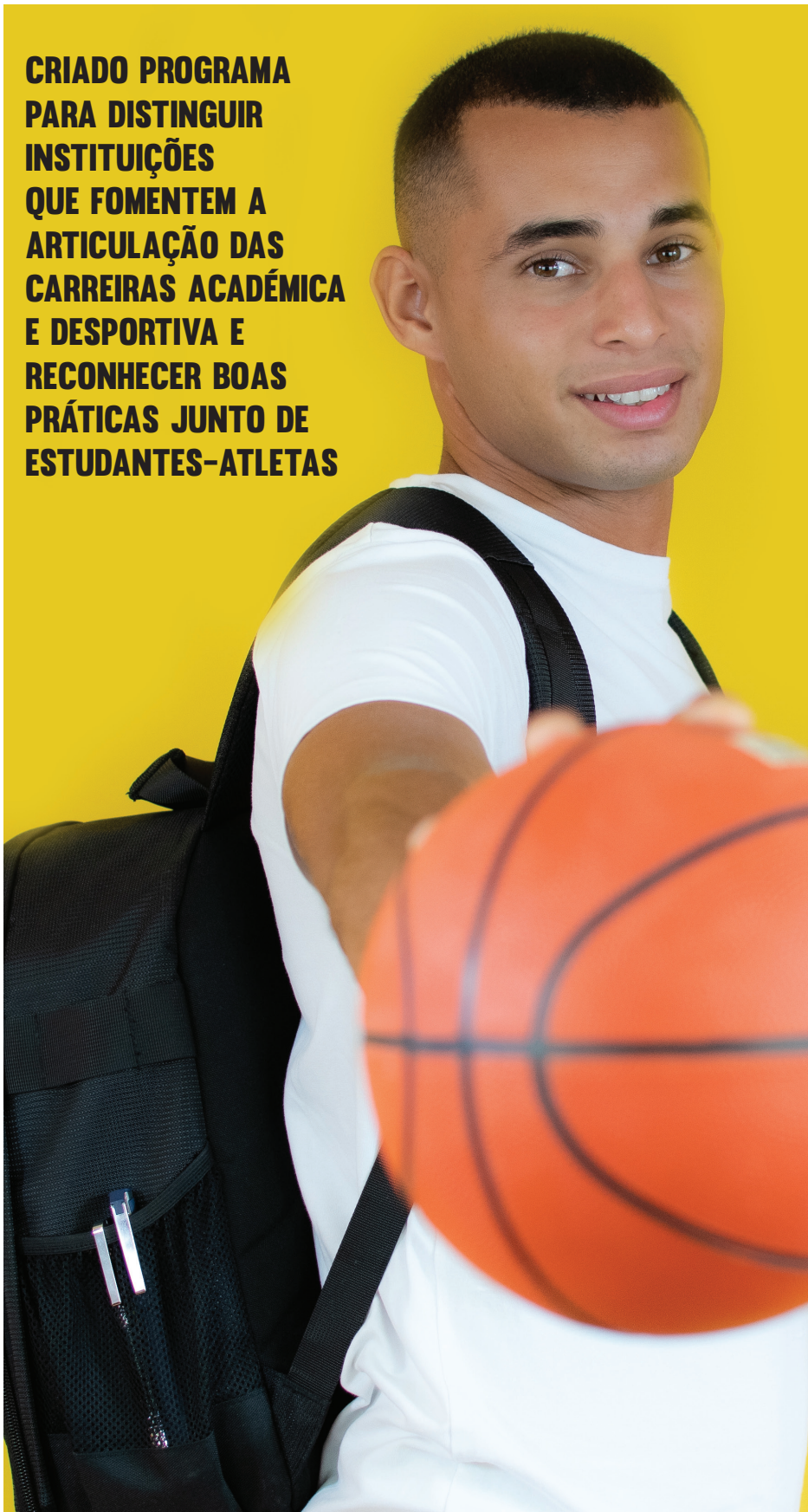
Para receberem o Selo Estudante-Atleta, as IES ou UO têm de somar um mínimo de 70 pontos, no conjunto das pontuações obtidas nos diferentes critérios elencados no Anexo I do Regulamento, que estabelece as normas de atribuição desta distinção. Para a atribuição do Selo é considerada a implementação de condições suportadas em regulamentação própria, metodologias, infraestruturas, recursos, instrumentos e iniciativas que se destinem ao efetivo apoio estrutural do estudante-atleta.

A informação prestada no formulário de candidatura tem de ser comprovada através da apresentação de documentos, tais como: regulamentos; relatórios; documentos estratégicos; fotografias ou vídeos institucionais de infraestruturas para a prática desportiva no campus; recursos e materiais desenvolvidos; e outros documentos que se entendam relevantes, tal como descrito no artigo 6.º do [Regulamento](#).

O Selo Estudante-Atleta é atribuído por dois anos consecutivos, e pode ser suspenso ou retirado, caso a informação prestada no processo de candidatura não corresponda à realidade ou se houver alteração das condições que levaram à sua atribuição.

Pretende-se que os/as estudantes-atletas beneficiem de melhores condições de conciliação da carreira dupla, com vista a uma melhoria dos seus resultados quer académicos, quer desportivos, e também um maior sucesso no pós-carreira desportiva.

O IPDJ, como entidade pública que promove a atividade desportiva em Portugal, pretende que mais IES apostem no Desporto, também como fator de diferenciação positiva na capacidade de atrair alunos/as.



#OPINIÃO

O ANO DO TIGRE



Pedro Farromba

Chefe de Missão Olímpica de Portugal aos JOI 2022

Foi, com a comemoração do início do ano novo Chinês, que fomos recebidos em Pequim para o início dos JOI - Jogos Olímpicos de Inverno que, pela primeira vez na história, repetia a mesma cidade, palco dos Jogos Olímpicos de Verão.

A receção e toda a missão ficou marcada pelas imensas condicionantes que o comité organizador impôs às comitivas, fruto da pandemia, que se vieram a revelar essenciais para o normal funcionamento de um evento deste tipo que contou com quase 3.000 atletas de todo o mundo.

A missão Portuguesa enquadrada pelo Comité Olímpico de Portugal e com apoio do IPDJ começou a construir-se há dois anos com a definição dos atletas que iriam, durante esse período, lutar por uma vaga nos JOI.

Como resultado desse trabalho, sete atletas conseguiram atingir os mínimos olímpicos, mas só três deles conseguiram realmente estar presentes nos JOI devido às limitações de quotas por países e modalidades, Vanina Oliveira, José Cabeça e Ricardo Brancal.

Sendo o caminho das modalidades de inverno em Portugal ainda com muito por percorrer, os objetivos fixados antes da partida eram claros – melhorar os resultados conseguidos nas últimas edições dos JOI. Foi assim que partimos com a Vanina, o José e o Ricardo em busca do seu sonho Olímpico. Não querendo utilizar a velha máxima futebolística “saímos de cabeça erguida”, mas regressámos realmente muito orgulhosos com os resultados que culminaram na melhor participação de sempre de Portugal em JOI. Se estar presente nuns jogos olímpicos é, já de si, uma importante vitória, pois exige um enorme esforço e dedicação de cada atleta, conseguir ficar, como foi o caso do Ricardo Brancal, em 37.º lugar entre os melhores 89 atletas de todo o mundo é, sem dúvida, um resultado muito positivo.

Estes resultados, para além de verem ratificada uma estratégia iniciada pela Federação de Desportos de Inverno de Portugal há já vários anos, abre uma enorme janela de perspectivas para o futuro, seja nos desportos de neve, seja nos desportos de gelo. Vai ser nestas modalidades, com a construção já efetuada do Estrela Ice Arena, pavilhão de gelo situado na Serra da Estrela e, sobretudo, com a construção, já prevista, do pavilhão de desportos de inverno na zona de Lisboa, que se irá registar um espetável aumento dos praticantes e, assim esperamos, uma maior e mais ambiciosa missão olímpica. Saldando de forma muito positiva a nossa participação, ambicionamos muito mais e muito melhor para os atletas de inverno e, claro está, para todo o desporto nacional.

“A MISSÃO PORTUGUESA ENQUADRADA PELO COMITÉ OLÍMPICO DE PORTUGAL E COM APOIO DO IPDJ COMEÇOU A CONSTRUIR-SE HÁ 2 ANOS COM A DEFINIÇÃO DOS ATLETAS QUE IRIAM, DURANTE ESSE PERÍODO, LUTAR POR UMA VAGA NOS JOI.

PEQUIM

MELHORES RESULTADOS DE SEMPRE EM JOGOS OLÍMPICOS DE INVERNO

PORTUGAL ALCANÇOU EM PEQUIM, EM TERMOS CLASSIFICATIVOS, OS MELHORES RESULTADOS DE SEMPRE EM EDIÇÕES DOS JOGOS OLÍMPICOS DE INVERNO. VANINA OLIVEIRA E RICARDO BRANCAL (SLALOM) E JOSÉ CABEÇA (ESQUI DE FUNDO) GARANTIRAM AS MELHORES POSIÇÕES ALGUMA VEZ ALCANÇADAS.



Foto: Comité Olímpico de Portugal

Vanina Oliveira, que foi porta-estandar-te nacional juntamente com Ricardo Brancal, foi a primeira atleta portuguesa a entrar em ação, na prova de slalom gigante, terminando na 43.ª posição. Uma estreia memorável em Jogos Olímpicos, ainda que na sua disciplina de eleição, o slalom, tenha ficado de fora dos resultados finais por ter falhado uma porta logo no início do percurso da segunda manga. «Foi uma experiência incrível, com pistas formidáveis, neve excelente e cheia de boas recordações», garantiu Vanina. José Cabeça, nos 15km clássicos de esqui de fundo, foi o atleta luso seguinte a entrar em ação. O 88.º lugar alcançado, em 49m12s, superou a 92.ª posição conquistada por Danny Silva, na edição de 2006. O português, que partiu com o dorsal 98, foi mantendo o seu ritmo ao longo dos pontos de controlo no percurso; passou a 1,8km em 91.º lugar, aos 3km era 89.º e aos 6,3km 88.º da geral, a mesma posição que mantinha aos 9,3km e aos 10,5km. No último ponto de controlo antes da chegada, aos 13,8km, o português continuava a segurar o 88.º posto que não mais largou. A prova foi ganha pelo finlandês Iivo Niskanen, que pre-

cisou de 37m54s minutos para completar o percurso. «Foi bastante duro, mas dei o melhor que podia e está dentro das expectativas para o resultado que desejava obter. Prometo continuar a trabalhar para voltar aos próximos Jogos Olímpicos de Inverno, daqui a quatro anos». Por último, Ricardo Brancal, também ele na sua estreia olímpica. Entrou primeiro em ação no slalom gigante, o qual terminou na 37.ª posição. Brancal trazia o 42.º lugar da manga inicial, que foi disputada numa pista de condições difíceis, face à queda persistente de neve e que obrigou o português a superar-se para concluir a descida em 1m16,83s, mais 13,90 segundos do que o atleta mais rápido do percurso, o suíço Marco Odermatt, que viria a sagrar-se Campeão Olímpico. Na segunda manga, concluída em 1m20,57s, Ricardo subiu posições na classificação geral, ficando a 28,05 segundos do líder. «Poderia ter feito algo melhor, especialmente na derradeira manga, mas foram duas mangas sólidas e com um bom resultado para Portugal, numa prova muito difícil e com condições de visibilidade muito más». Ricardo Brancal completou ainda a prova de slalom de esqui alpino na 39.ª posição, sem

conseguir superar o melhor lugar de Portugal nesta disciplina e categoria, que continua a pertencer a George Mendes (32.º), nos Jogos de Lillehammer, em 1994.



Foto: Comité Olímpico de Portugal



Foto: Comité Olímpico de Portugal

#CUIDA-TE+

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



PSICÓLOGOS/AS EM ANO PROFISSIONAL JÚNIOR NÃO TÊM MÃOS A MEDIR NO CUIDA-TE +

Conforme mencionado no número anterior da DJ, o Programa Cuida-te+ do Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) reforçou recentemente a sua capacidade com 19 Psicólogos/as em Ano Profissional Júnior (Ano Profissional Júnior é a designação para o Estágio Profissional de Acesso à Ordem dos Psicólogos Portugueses). A Aventura Social – Associação (ASA), é a entidade, financiada integralmente pelo IPDJ para esse fim, responsável pela execução desse reforço, pelo apoio técnico-científico e pela supervisão destes profissionais. Como é o primeiro ano em que o Cuida-te + funciona neste formato, pareceu-nos importante dar a conhecer o trabalho de articulação que está a ser feito.

Estes/as profissionais foram convidados/as pela coordenação nacional do Cuida-te+ a dar a sua perspetiva do trabalho que estão a desenvolver. Estão a fazê-lo nos Gabinetes de Saúde Juvenil (GSJ) do Cuida-te + do IPDJ, (situados em todas as capitais de distrito), atendendo e acompanhando jovens, presencialmente ou através de videoconsulta, numa perspetiva de aconselhamento em prol da promoção da sua saúde (dispositivo 1.2 do Programa Cuida-te +). Estão igualmente a promover ações de sensibilização com as Unidades Móveis do Cuida-te + (dispositivo 1.1 do Programa Cuida-te +) e também estão a colaborar na prestação de aconselhamento na Ferramenta «Coloca Aqui as Tuas Dúvidas» do Programa «Cuida-te +, disponível no portal do IPDJ (dispositivo 2.2 do

Programa Cuida-te +), mas é na forte procura de suporte nos Gabinetes de Saúde Juvenil que se nota a intensificação da necessidade de aconselhamento psicológico por parte dos jovens.

«Esta experiência tem sido caracterizada pela aprendizagem e desafio constante.», refere Tânia Moleiro, psicóloga colocada no GSJ do distrito de Santarém. «Está a ser desafiante, cativante, extenuante e ao mesmo tempo está a permitir a minha evolução enquanto psicóloga», diz Sónia Pereira, que está a exercer as suas funções no GSJ do Porto, e que notou, a par de vários/as outros colegas de outros distritos, a recente significativa procura de suporte aquando do suicídio de uma jovem do Porto, o que fez disparar a divulgação do Cuida-te + através

#CUIDA-TE+



das redes sociais, com consequente aumento abrupto do número de casos que cada psicólogo/a está a seguir. Leandra Mendes, do GSJ de Leiria, por seu turno refere que sente «uma grande responsabilidade ao trabalhar na promoção da saúde junto dos/as jovens».

Muitos/as referem que não está a ser simples a conciliação com a vida pessoal: «Na realidade, não tem sido muito fácil conciliar as duas coisas, quer pelo facto de as instalações do IPDJ ficarem um pouco distantes de casa, quer pelo grau de exigência do Programa Cuida-te +, por requerer muita dedicação, empenho e tempo para a sua implementação.», diz Alexandra Pinto, do GSJ de Aveiro.

E como psicólogos/as que são, vêm na dificuldade uma oportunidade, como destaca Inês Lemos, do GSJ da Guarda: «Nem sempre é fácil realizar uma adequada gestão do tempo nem autoimpor limites saudáveis. É por isso uma excelente oportunidade para trabalhar a assertividade e as estratégias de gestão de tempo de forma a equilibrar o pessoal e o profissional.» Flávia Garrido, do GSJ de Lisboa, menciona também o desafio de gerir o aumento de procura «A grande dificuldade que senti, e sinto, é a dificuldade de responder a todos os pedidos que nos chegam. Por vezes deparo-me com

casos em que entendo a necessidade de iniciarem um aconselhamento momentâneo e tal não é possível; é sempre difícil encaminhar os casos para outros serviços, ou ter de os colocar em lista de espera.». Já Miguel Acácio, do GSJ de Évora, coloca em destaque que «uma das maiores dificuldades no aconselhamento a jovens é a gestão das dinâmicas familiares. Existem situações em que o apoio dos pais é fundamental para um saudável desenvolvimento dos/das jovens. No entanto, esse mesmo apoio nem sempre se encontra presente.» No que concerne aos motivos que presidem à procura de aconselhamento, a maioria menciona aspetos ansiogénicos, porventura ligados à incerteza dos dias atuais, como principal queixa dos utilizadores do serviço: «A maior parte dos/das jovens que acompanho apresentam sintomatologia depressiva e ansiosa, que se agravou com o aparecimento da Covid-19 e os confinamentos.», diz Mária Viegas do GSJ de Faro. Sara Freitas do GSJ de Bragança particulariza: «Sem dúvida a ansiedade é a problemática atual. Talvez efeitos da pandemia». Mariana Dias do GSJ de Setúbal, corrobora: «Até agora a problemática mais presente nos/nas jovens é a ansiedade, quer seja em relação à escola ou outras situações mais específicas.»

Estes profissionais, que são todos Licenciados e Mestres em Psicologia, com experiência prévia de intervenção e também em investigação nesta área, estão a ser acompanhados pela equipa da Aventura Social - Associação, supervisionados em grupos de três ou quatro, por uma equipa altamente especializada. Como tal, é uma oportunidade para trabalhar com uma vertente de investigação-ação, com metodologias baseadas em evidência e encarando o jovem como alguém com potencial para explorar o mundo, desenvolver competências e capacidades para contribuir para a sociedade.

Os/as psicólogos/as reconhecem esse benefício, sentem que estão a aprender bastante e que têm nesta equipa um atento e sistemático suporte técnico e científico. Daisy Rodrigues do GSJ de Vila Real sublinha «disponibilidade e resposta rápida às necessidades, assim como a sua competência.» e Sónia Albuquerque do GSJ de Coimbra acrescenta «o cuidado e a abertura». Ana Casca sublinha a «excelente organização documental e apoio a todos os níveis e problemáticas que ocorrem» e Eva Cabral, do GSJ de Portalegre completa, enumerando: «Dedicação, profissionalismo, organização, empatia, respeito.»

Referem também que se sentem bem recebidos no IPDJ. Filipa Lemos do GSJ de Braga alude a aspetos particulares: «De forma global o que destaco do IPDJ enquanto entidade de

acolhimento é o suporte e apoio dado diariamente. Para além de sublinhar a parte inicial do acolhimento e integração, também o apoio prestado diariamente nas dúvidas que vão surgindo. Especialmente pelo técnico responsável pelo programa Cuida-te + que está naturalmente mais presente, mas também por parte de toda a equipa». Cátia Sebastião Do GSJ de Viana do Castelo diz que «foram asseguradas todas as condições necessárias para a realização do trabalho» e Mariana Dias do GSJ de Setúbal valoriza: «estão abertos às nossas propostas e novas ideias para dinamizar e tornar o IPDJ mais «juvenil»».

Finalmente, todos foram convidados a salientar aspetos que considerassem importantes para o seu trabalho enquanto psicólogos do Cuida-te +. «Destaco a vertente de videoconsulta, que dá a possibilidade de chegar a todos os pedidos por todo o país, sendo essa uma das grandes vantagens do projeto, tanto a um nível prático, como para dar resposta a várias queixas que os jovens apresentam», sublinha Filipa Saramago, do GSJ de Beja. Judite Leite, do GSJ de Castelo Branco refere: «A sugestão que poderia dar é apostar o desenvolvimento pessoal, para melhor lidar com determinadas circunstâncias; e permitir-se receber ajuda sempre que possível». Por fim, Carolina Cardoso, do GSJ da Sede, lembra: «gostava ainda de referir que a nossa prática neste programa não se restringe apenas ao trabalho de gabinete, mas também de interação com a comunidade, através das ações das unidades móveis e do portal (saúde juvenil em portal) e até mesmo da realização de material para divulgação e para consulta dos jovens».



#AGENDA

Futurália

30 mar. a 02 abr.

IPDJ NA «FUTURÁLIA 2022», A MAIOR FEIRA DE EDUCAÇÃO, FORMAÇÃO E EMPREGABILIDADE DO PAÍS

No âmbito do Ano Europeu da Juventude 2022, o IPDJ promove e organiza diferentes atividades focadas na juventude e com a juventude para a construção de um futuro melhor — mais ecológico, mais inclusivo e digital.

PNDpT

A decorrer até 31 mar.

PROGRAMA NACIONAL DE DESPORTO PARA TODOS - EDIÇÃO 2022 COM CANDIDATURAS ABERTAS

As candidaturas à 1.ª fase, destinada a clubes desportivos e associações promotoras de desporto, começam no dia 14 de fevereiro e terminam no dia 25 de março. A 2.ª fase, reservada a instituições do ensino superior e de ciência, decorre entre o dia 21 de fevereiro e 31 de março.

Saiba mais e como concorrer [aqui](#).

PNED

Até 31 mar.

IX EDIÇÃO DO «PRÉMIO PNED PARA INVESTIGAÇÃO SOBRE ÉTICA NO DESPORTO»

A presente edição destina-se a dissertações de mestrado e de doutoramento enquadradas nos temas Ética Desportiva ou Ciências da Educação/Educação para os Valores no Desporto, que tenham sido avaliadas e aprovadas durante o ano de 2021.

Saiba mais: [aqui](#)

Qualifica

20 abr. a 23 abr.

IPDJ NA «QUALIFICA 2022», A MAIOR FEIRA DE EDUCAÇÃO, FORMAÇÃO, JUVENTUDE E EMPREGO DO NORTE DO PAÍS

Serão dinamizadas atividades e abordagens de proximidade com o público visitante, tendo como objetivo fundamental informar, aconselhar, promover e divulgar programas e iniciativas destinados a responder às necessidades específicas dos jovens.

#DICASDENUTRIÇÃO

TREINE O SEU INTESTINO

EVITE PROBLEMAS GASTROINTESTINAIS DURANTE O EXERCÍCIO

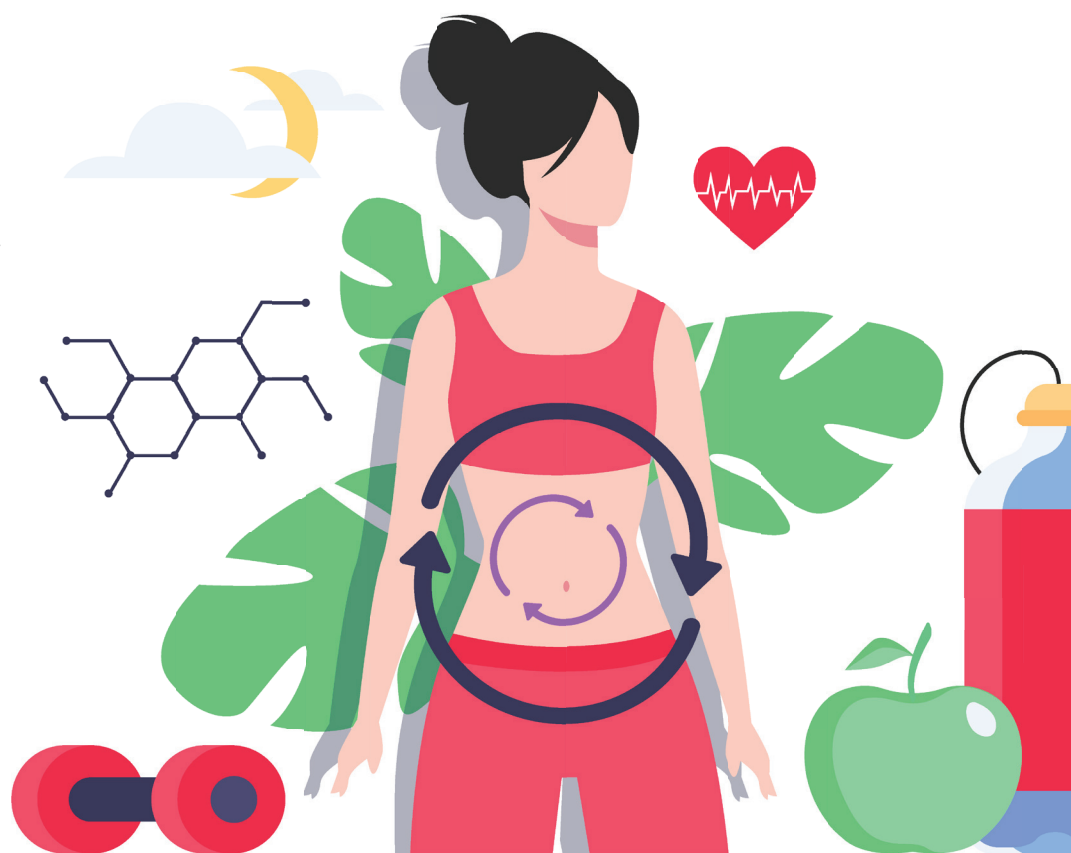
DE FORMA A MELHORAR O RENDIMENTO DESPORTIVO DURANTE O EXERCÍCIO É EXTREMAMENTE IMPORTANTE E NECESSÁRIO QUE, NO PERÍODO QUE ANTECEDE OCORRA A INGESTÃO DE ALIMENTOS, OU SEJA, É RECOMENDÁVEL QUE SE FAÇA A DESIGNADA REFEIÇÃO PRÉ TREINO.

A resposta às perguntas: O que comer? Em que quantidade? Quanto tempo de antecedência? Vai depender do tipo, duração e intensidade do exercício que vamos fazer.

Há que ter em conta que a escolha do tipo, da quantidade e da temperatura dos alimentos nessa refeição será fundamental para evitar a sensação de desconforto e de mal estar. O fator que determina o aproveitamento do alimento ingerido é o mecanismo designado de esvaziamento gástrico, ou seja, a eficiência e a velocidade de saída dos alimentos do estômago.

Para prevenir problemas gastrointestinais durante o exercício deve evitar:

- Produtos lácteos;
- Alimentos ricos em fibra;
- Alimentos ricos em gordura;
- Demasiada proteína (seja de origem animal ou vegetal);
- Refeições com um volume muito grande;
- Alimentos ricos em frutose;
- Bebidas geladas.



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

DOIS NOVOS TÍTULOS COM MANUEL SÉRGIO NA COLEÇÃO DA «ÉTICA NO DESPORTO»



No início de fevereiro, tendo como palco o auditório do Centro de Medicina Desportiva de Lisboa, o Plano Nacional de Ética no Desporto lançou mais dois livros para enriquecer a sua coleção de obras subordinadas ao tema da sua missão.

«Pensar à frente: corporeidade, desporto, ética e cidadania – estudos sobre Manuel Sérgio», com coordenação de José Eduardo Franco e Miguel Real; e «Uma reformulação da ética e outros escritos», da autoria do Professor Manuel Sérgio, foram os títulos

lançados numa cerimónia que contou com a presença dos autores e ainda uma ligação online até Coimbra, para receber a participação de Carlos Fiolhais.

A apresentação contou com a presença, entre outras individualidades, do secretário de Estado da Juventude e do Desporto, João Paulo Rebelo, bem como os dois elementos do Conselho Diretivo do IPDJ, o presidente Vítor Pataco e o vogal Carlos Pereira.

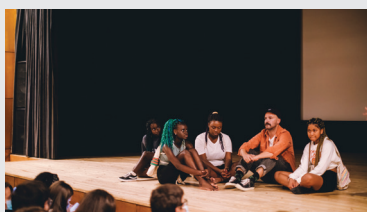
«Estas obras enriquecem não apenas o âmbito académico destas iniciativas, mas ajudam a dar uma centralidade à temática da ética no desporto», reconheceu Vítor Pataco. Manuel Sérgio, ao seu jeito tão característico, agradeceu assim o tributo: «Que hei-de fazer senão agradecer estes sentimentos humanos e tão belos que aqui ouvi a meu respeito? Quanto ouço elogios destes, divido logo por dois!». Foram praticamente 90 minutos de apresentação dos livros, mas sobretudo de exaltação ao trabalho desenvolvido pelo professor jubilado, que também já foi deputado da Assembleia da República.

WEBINAR «CAPACITAÇÃO EM SUPORTE BÁSICO DE VIDA COM DAE NO DESPORTO»

O IPDJ, no âmbito do Programa CLUBE TOP, e em parceria com o Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), realizou no passado dia 17 de fevereiro, o webinar «Capacitação em suporte básico de vida com Desfibrilhação Automática Externa (DAE) no Desporto». O evento teve como objetivos: dar a conhecer qual o papel dos clubes desportivos e demais organizações do sistema desportivo na criação de condições de segurança para



os/as atletas em caso de acidente, e/ou paragem respiratória; e informar como as mesmas se poderão constituir como entidades formadoras certificadas de cursos de Suporte Básico de Vida com Desfibrilhação Automática Externa. O webinar contou com a presença de Raul Pacheco, diretor do Departamento de Medicina Desportiva do IPDJ, de Miguel Soares de Oliveira e de Maria Adriana Machado, em representação do INEM.



Na última edição da revista DJ n.º5, foi publicada a reportagem com o título «Mochila, o Festival que percorreu a Cidade», na qual não foi registado o devido crédito a João Catarino, autor das fotografias que ilustram o artigo. Fica feita a retificação com o natural pedido de desculpas.



**ANO
EUROPEU DA
JUVENTUDE**

#INCLUS
**PARA UMA
CIDADANIA
PLENA**

