

dj

REVISTA

Bimestral | N.º 18 | jan/fev 2024



REPÚBLICA
PORTUGUESA



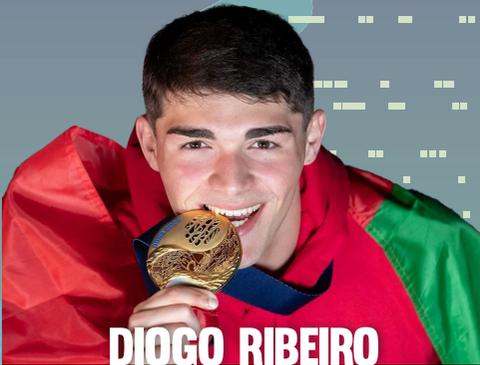
INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO E JUVENTUDE, I. P.

DESPORTO E JUVENTUDE

FEVEREIRO:

MÊS DA INTERNET SEGURA

Pág. 4 a 7



DIOGO RIBEIRO
REGRESSA AO JAMOR
E PREPARA
PARIS 2024

PÁG. 10 a 13

DESPORTO

«WALKTHETALK»
PREPARA
ELEIÇÕES EUROPEIAS

PÁG. 16 a 19

JUVENTUDE

NOVA LEGISLAÇÃO
PARA EQUIPAMENTOS E
INSTALAÇÕES DESPORTIVAS
CLUBE TOP

PÁG. 22 e 23

DESPORTO



ipdj.gov.pt



geral@ipdj.pt



(+351) 210 470 000
Linha da Juventude 800 20 30 50



[IPDJip](https://www.facebook.com/IPDJip)



[ipdj_ip](https://www.instagram.com/ipdj_ip)



[IPDJ_IP](https://twitter.com/IPDJ_IP)



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



[desporto e juventude](https://www.linkedin.com/company/desporto-e-juventude)

#ÍNDICE

jan/fev.'24



10

#DIOGO RIBEIRO



9

#NÃOAOÓDIO



4

#INTERNETMAIS SEGURA



14

#TUTAMBÉM PODESSERA PRESIDENTE DOTEUCLUBE



16

#WALKTHETALK



20

#CIDADEEUROPEIA DODESPORTO



24

#CUIDA-TE +



22

#CLUBETOP



26

AGENDA



27

BREVES

#EDITORIAL

AS DIMENSÕES INVISÍVEIS DA INTERNET



Vítor Pataco

Presidente do Conselho Diretivo do Instituto Português do Desporto e Juventude

À semelhança do que acontece todos os anos desde 2003, fevereiro é o mês dedicado à Internet Mais Segura, tendo este ano as celebrações tido lugar em Viseu, nos dias 6 e 7. Desde a primeira hora que o IPDJ integra o consórcio Centro Internet Segura (CIS), juntamente com a Direção-Geral da Educação, a Fundação para a Ciência e Tecnologia, a Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV), a Fundação Altice e a Microsoft Portugal, numa altura em que nem sequer se falava de *fake news*, desinformação no contexto da Internet e que as redes sociais davam os primeiros passos. A tecnologia e, com ela, os tempos, embora nem sempre ao mesmo ritmo, foram evoluindo e hoje já se discutem as *deep fakes* e até o impacto da inteligência artificial nas nossas escolhas online, bem como os já famosos algoritmos. O CIS assume, cada vez mais, um papel fundamental como porto seguro de todos aqueles que pretendem tomar decisões com base em informações credíveis. Estando as pessoas jovens consideravelmente mais expostas aos perigos do mundo online sem as necessárias ferramentas de alerta, os dias de discussão em Viseu, com todos os elementos que compõem o CIS, tiveram como mote: «Zoom na IA – Explorar dimensões Invisíveis». Por essa razão, a escolha do tema de abertura desta edição da DJ recaiu no mês da Internet Mais Segura, para estar a par de tudo o que foi discutido. Nesta edição também acompanhámos o regresso a casa do primeiro

“ NESTA EDIÇÃO ACOMPANHÁMOS O REGRESSO A CASA DO PRIMEIRO E ATÉ AGORA ÚNICO CAMPEÃO DO MUNDO DE NATAÇÃO. DIOGO RIBEIRO, DEPOIS DE TER CONQUISTADO A DUPLA GLÓRIA(...)”

e até agora único campeão do Mundo de natação. Diogo Ribeiro, depois de ter conquistado a dupla glória de se sagrar como o melhor nadador do planeta nos 50m e 100m mariposa, teve um merecido período de férias, voltando depois ao Centro de Alto Rendimento (CAR) do Jamor, no qual vive, estuda e trabalha diariamente. A não perder, até para saber, em discurso direto, como é viver no mítico Vale do Jamor!

Continua a percorrer o país a apresentação, quase porta a porta, da campanha «Tu Também Podes Ser A Presidente do Teu Clube». Nesta edição, damos conta dos locais por onde tem passado e quais as protagonistas que têm falado das suas experiências.

Tendo a Juventude sempre como um dos focos principais do nosso trabalho, damos igualmente conta do projeto #WalkTheTalk (EU inform young voters), do consórcio ERYICA do qual o IPDJ também faz parte, de forma a contrariar

a tendência abstencionista das pessoas jovens, nomeadamente nas eleições europeias para o Parlamento Europeu, que, no próximo dia 9 de junho, terá um novo início de ciclo.

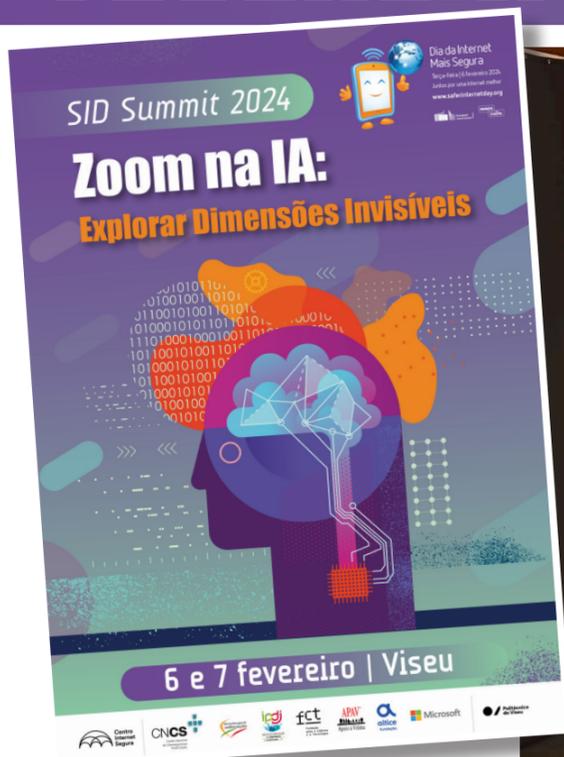
Neste número da sua DJ, pode ainda ler sobre a cerimónia de abertura de Viseu como Cidade Europeia do Desporto, bem como os dois webinars do Clube Top relativos às implicações da nova legislação sobre equipamentos e instalações desportivas e dos requisitos técnicos e funcionais das mesmas.

Muitas razões para uma leitura atenta ao que de mais relevante se passou nos meses de janeiro e fevereiro na atividade do IPDJ.

#INTERNETMAISSEGURA

#INTERNETMAISSEGURA

FEVEREIRO, MÊS DA INTERNET MAIS SEGURA



A 6 E 7 DE FEVEREIRO ASSINALOU-SE, EM VISEU, NUM EVENTO NACIONAL, O DIA DA INTERNET + SEGURA, AS COMEMORAÇÕES ESTENDERAM-SE A TODO O MÊS. O IPDJ CONTRIBUI PARA A DINAMIZAÇÃO DESTA ÁREA, INTEGRANDO O CONSÓRCIO CENTRO INTERNET SEGURA E, ENTRE OUTRAS AÇÕES, EM 2023 FORAM DINAMIZADAS 341 SESSÕES «NAVEGAS EM SEGURANÇA?» A NÍVEL NACIONAL, COM TEMAS SOBRE SEGURANÇA ONLINE E CIDADANIA DIGITAL, QUE CHEGARAM A 16 488 JOVENS.

A 21.ª edição das comemorações do Dia, organizadas pelo Consórcio Centro Internet Segura (CIS), que o IPDJ integra, que teve lugar nos dias 6 e 7 de fevereiro, em Viseu, respetivamente na Aula Magna do Instituto Politécnico de Viseu e nos Serviços Regionais de Viseu do IPDJ, mergulhou fundo no mundo da Inteligência Artificial, explorando os seus desafios e oportunidades, sob o mote: «Zoom na IA – Explorar dimensões Invisíveis». Desde os *deepfakes* até às aplicações associadas na Educação, que usam a IA, cada momento foi uma peça crucial nesta discussão. Cada membro do Consórcio salientou em plenário a sua intervenção no âmbito da segurança e da cidadania digitais, em particular em 2023. Pelo IPDJ, o vogal do Conselho Diretivo, Carlos Manuel Pereira, destacou o papel do IPDJ na sensibilização para o uso da Internet de forma consciente e segura,



também como espaço de liberdade e participação dos/as jovens. Mencionou o envolvimento de 59 jovens voluntários/as do Programa «Navegas em Segurança?» no país inteiro, que, através de metodologias de comunicação e educação inter pares, dinamizaram as sessões de sensibilização mencionadas, chegando a 16 488 participantes (destes, 77% adolescentes, 12-18 anos), 15% crianças e 6% de jovens (18 aos 30 anos), com temas como a IA, o *cyberbullying*, o discurso de ódio, a dependência online, e outros. Em conclusão, estes números revelam também que ultrapassámos as metas previstas para 2023 em 65%, dado que prevíamos chegar a 10 000. Bem como o interesse por temas relacionados com a digitalização, de que se destaca a IA. De ressaltar também a intervenção *key-note* de Manuel Dias, da Microsoft, sobre IA Generativa – desafios e oportunidades na era digital, que levou a refletir sobre os

desafios que a IA Generativa traz consigo, um sistema de IA capaz de gerar texto, imagens ou outros medias, em resposta a solicitações em linguagem comum. Também como a IA generativa usa um modelo para aprender os padrões e as relações de um conjunto de dados de conteúdo criado por humanos, usando depois os padrões aprendidos para gerar novo conteúdo. Realizou-se também um painel de jovens com 8 jovens que desenvolvem atividades no âmbito da Internet Segura – do Programa Navegas, da iniciativa Líderes Digitais da DGE, da APAV (Linha Internet Segura), de escolas de Viseu e do Programa Escolhas. Teve como temática «Principais preocupações dos jovens face à IA»:

- Como podem os jovens beneficiar da Inteligência Artificial?
- Quais são os setores emergentes que oferecem oportunidades de emprego para os jovens, considerando as tendências atuais de automação e IA?
- Que dicas têm para melhor usar o CHAT GPT?
- Conheço alguém que teve imagens íntimas espalhadas na internet. E agora?!

Dos 206 participantes que entraram na aplicação para interagir com o painel, 141 votaram ou colocaram questões. Duas frases foram apontadas como resumo do dia: *Uma vez na internet, para sempre na internet*, lembrando-nos da importância da responsabilidade online e da permanência das nossas ações digitais; já sobre os riscos e benefícios da Inteligência Artificial: *A IA veio para ficar e mudar o mundo, vamos aprender a conviver com ela.*



#INTERNETMAISSEGURA

A segunda parte das comemorações nacionais decorreram no dia 7, nos serviços regionais de Viseu do IPDJ, com as oficinas. Reuniram cerca de trezentos jovens das escolas do distrito de Viseu, bem como professores e educadores; também jovens voluntários e outros facilitadores, que dinamizaram as 8 oficinas. Partilhamos os melhores momentos e damos nota do muito que se passou:



«**Anatomia de um ataque**» | Aprofundámos os meandros da engenharia social e aprendemos as melhores práticas de cibersegurança para proteger as informações valiosas.



«**Data Detox**» | Promovemos a libertação dos excessos digitais e uma pegada online consciente e saudável, desvendando quem tem acesso aos seus dados e como pode controlá-los.



«**Da IA ao ódio: temas e desafios do digital**» | Oficina interativa organizada por jovens para jovens, onde abordámos temáticas como: ChatGPT, Limites da IA, Discurso de Ódio e Discriminação.

«**Academia digital para pais**» | Destacámos a importância de dotar os pais com competências digitais para acompanhar os seus filhos num mundo digital em constante evolução.

«**Robótica educativa e pensamento computacional**» | Os e as participantes foram convidados a desenvolver atividades que envolveram a programação de robôs e outros desafios que nos dias de hoje são apresentados ao cidadão, em contextos como a robótica e a programação.

«**Vozes Tech: jovens em ação pelo bem estar digital**» | Realçámos a importância da ação juvenil na promoção do bem-estar digital e do pensamento crítico num mundo cada vez mais digital.

«**A cibersegurança num jogo Arcade**» | Aprendemos mais sobre segurança digital de forma divertida e interativa, criando e partilhando jogos enquanto protegemos as informações online.

«**Prevenção do uso problemático da Internet**» | Explorámos narrativas poderosas para entender e prevenir comportamentos aditivos online.



#INTERNETMAISSEGURA

mais seguro e consciente.



Durante este mês abriram também candidaturas ao **Programa de Voluntariado Jovem «Navegas em Segurança?»**, para jovens dos 16 aos 30 anos, bem como a possibilidade de escolas, associações juvenis, autarquias e outras entidades poderem solicitar ao IPDJ «Sessões Navegas em Segurança?» por todo o país.

O projeto Internet Segura, potencia também a criação de recursos como: ferramentas digitais, audiovisuais, publicações em edição impressa e digital e oportunidades de formação para técnicos de juventude e outros.

Junt@s, conseguimos um espaço digital

#WALKTHETALK

Aparece e vota!

Dia 9 de junho,

não deixes de votar.

Faz parte do maior exercício democrático da Europa!

Não deixes que escolham por ti.
VOTA!



Cofinanciado pela União Europeia



REPÚBLICA PORTUGUESA



INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I. P.



EUROPA UNIDA CONTRA O ÓDIO

A COMISSÃO EUROPEIA EMITIU, EM DEZEMBRO DE 2023, UM COMUNICADO CONJUNTO AO PARLAMENTO EUROPEU E AO CONSELHO COM O TÍTULO «NÃO AO ÓDIO: UMA EUROPA UNIDA CONTRA O ÓDIO».



Divido em cinco pontos e as respetivas conclusões, o documento relembra o alerta em torno do discurso de ódio, da desinformação e da propagação de notícias falsas, que continuarão a fazer-se sentir em todos os aspetos sociais e políticos, constituindo-se numa ameaça séria aos sistemas democráticos.

Concretamente, no ponto três, «Mobilizar a sociedade no seu conjunto», pode ler-se:

«O conhecimento e a consciencialização são fundamentais para o respeito mútuo e a tolerância, sendo a falta de consciencialização uma das condições subjacentes que permitem o crescimento do ódio. A ignorância cria um vazio que pode ser explorado pela desinformação, pelo extremismo e pela manipulação da informação por parte de agentes estrangeiros. Os vetores mais poderosos para a sensibilização e o conhecimento são os que estão integrados na vida quotidiana,

nomeadamente a comunicação social, a educação e a formação, a cultura e o desporto. Este trabalho deve ser sempre realizado em estreita cooperação com as diferentes comunidades, o que, por sua vez, exige o aprofundamento do diálogo intercultural e inter-religioso. Os líderes de opinião nestes domínios têm uma responsabilidade especial para com a sociedade no seu conjunto e para com a coesão da mesma. Existem exemplos marcantes no desporto, nomeadamente no futebol, onde algumas federações e clubes nacionais têm denunciado comportamentos e incidentes antissemitas e racistas. Os grandes eventos desportivos na Europa podem constituir uma boa oportunidade de sensibilização contra o ódio e de promoção dos valores europeus, pelo que devem ser aproveitados. As figuras mais influentes do mundo da cultura, da comunicação social e do desporto devem defender a diversidade. Os momentos-chave de atenção pública, como os Jogos Olímpicos, os campeonatos internacionais ou os eventos culturais

de grande visibilidade, devem ser aproveitados ao máximo.

A comunicação social tem um papel importante a desempenhar na transmissão de informações fiáveis aos cidadãos. No âmbito do Plano de Ação para a Democracia Europeia, os esforços da UE para proteger a liberdade dos meios de comunicação social e para combater a desinformação são as duas faces da mesma moeda. As ações que reforçam o posicionamento do jornalismo profissional, bem como a formação dos jornalistas em matéria de defesa e desenvolvimento de normas aplicáveis aos meios de comunicação social, incluem o reconhecimento de todas as formas de antissemitismo, ódio antiumulmano e racismo em geral, bem como a erradicação dos preconceitos e estereótipos negativos na forma como são cobertas as notícias.»

Não dispense a leitura do documento original [AQUI](#)

#DIOGORIBEIRO

2X CAMPEÃO DO MUNDO REGRESSA A CASA



DEPOIS DE SE SAGRAR DUAS VEZES CAMPEÃO DO MUNDO (50M E 100M MARIPOSA) NOS ÚLTIMOS CAMPEONATOS, QUE DECORRERAM EM DOHA, DIOGO RIBEIRO, 19 ANOS, TEVE DUAS MERECIDAS SEMANAS DE FÉRIAS. NO SEU REGRESSO A CASA, À CONVERSA COM A DJ, O JOVEM ATLETA DE COIMBRA E RESIDENTE NO CENTRO DE ALTO RENDIMENTO (CAR) DO JAMOR DESDE SETEMBRO DE 2021, CONFOSSOU QUE NÃO CONSEGUE AFASTAR-SE DA ÁGUA, EMBORA NÃO TENHA DADO UMA SÓ BRAÇADA.

«Estive quase sempre na água, mas não a nadar. Só a boiar!», começou por dizer, entre sorrisos, Diogo Ribeiro. No rescaldo da (dupla) vitória que o consagrou como o primeiro campeão do Mundo de natação português, Diogo

admitiu então que ainda estava a viver um sonho com o feito alcançado. No entanto, as férias 'curaram' esse efeito psicológico de não conseguir dar corpo à realidade vivida e que elevou as emoções ao extremo.

«Sim, já regresséi à Terra, ou como se

costuma dizer, já me caiu a ficha. Já percebo o que aconteceu e fiquei ainda com mais vontade, ainda mais do que aquela que tinha antes. Quero mais! Quero preparar da melhor maneira os Jogos Olímpicos».

Contudo, mantém ainda uma invulgar

#DIOGORIBEIRO

sensação de ter sido um pioneiro numa modalidade com muitos praticantes em Portugal, mas com um palmarés internacional pouco expressivo.

«É estranha esta condição de ter conseguido o que nunca ninguém tinha conseguido. Por outro lado, espero que sirva de inspiração para os jovens praticantes, que pensem que é possível, que acreditem nos seus sonhos como eu acreditei no meu. Quando tinha a idade deles, também achava que não era possível, mas a cada treino que passava foi aumentando a minha crença que algo de bom poderia surgir do trabalho desenvolvido».

RESIDÊNCIA NO LOCAL DE TRABALHO

Como disse um dia o professor Moniz Pereira, a sorte dá muito trabalho. Para Diogo Ribeiro, com esse trabalho vieram muitos sacrifícios que ainda hoje limitam a vida, sobretudo social, do jovem nadador.

Quando começou a nadar em Coimbra, sua cidade natal, levantava-se todos os dias às cinco da manhã para poder ir treinar (clube Fundação Beatriz Santos), mesmo morando a 10 minutos da piscina, antes de rumar à primeira aula do dia, pelas oito e meia.

Agora, sendo atleta residente do CAR Jamor, a vida ficou mais fácil, que é como quem diz, em termos de horário, uma vez que a exigência está verdadeiramente noutra dimensão.

«No Jamor, tenho todos os dias quatro horas de treino de água e uma hora e meia no ginásio. Aos sábados, tenho duas horas de água de manhã e mais uma hora e meia de ginásio.»

A vantagem é que agora não precisa de madrugar como fazia em Coimbra. O CAR Jamor é um centro integrado com diversas valências, que permite aos atletas como Diogo ter no mesmo campus tudo o que precisa para potenciar e desenvolver as qualidades que lhes permitem alcançar os melhores resultados desportivos.

«Praticamente, vivo no local de trabalho [risos]! Torna-se fácil já que é só cruzar o vale do Jamor e nem cinco minutos demoro entre a residência e a piscina. O



Jamor é extraordinário. A distância entre a piscina e o ginásio são uns 10 metros, nem sequer precisamos de sair do complexo. É muito bom. Como é a minha vida? Acordo às sete e meia da manhã, tomo o pequeno-almoço, às oito e meia já estou na piscina. Entre as 10 e meia e as 11 começo no ginásio. Ao meio-dia e meio vou almoçar, para estar pronto para as aulas online [Diogo integra o sistema de ensino das Unidades de Apoio ao Alto Rendimento na Escola (UAARE) da Escola Secundária de Fonseca de Benevides, em Lisboa], para as quatro e meia da tarde já estar de volta à água. Termino por volta das seis e meia, como qualquer coisa, aguardo pela hora de jantar e é nesse período que às vezes vou ver a minha namorada na dança e depois deito-me cedo».

ZERO VIDA SOCIAL

Com este calendário apertado de atividades, fica a pergunta que já quase toda a gente sabe a resposta: então e vida social? «Não há. Zero. É muito complicado. Só em período de férias ou num fim-de-semana é que pode dar para alguma coisa. Durante a semana é muito, muito raro fazer qualquer atividade extra. Tenho

vários amigos atores, cantores, jogadores de futebol que me dizem que estou sempre ocupado. A vida de um nadador é complicada. Quando não estamos em treino, estamos a descansar do treino».

Resta o convívio com os restantes atletas residentes do CAR Jamor. «Mesmo tendo horários muito desfasados uns dos outros, ainda conseguimos ver, à noite, todos juntos, alguns jogos de futebol. Discutimos táticas, fazemos apostas – sem dinheiro, claro, só pelo gosto – das várias incidências. Sou especialista em perceber quem vai levar o próximo cartão amarelo!»

A TEORIA DOS AZULEJOS

Diogo Ribeiro já tinha competido no Jamor antes mesmo de o espaço se tornar a sua casa e, mais importante ainda, a sua oficina de trabalho. Reconhece que o complexo é antigo e que gostava que tivesse mais luz natural, mas nem por isso deixou de tecer elogios até em comparação com infraestruturas mais modernas, como aquelas que servem de palco às maiores competições internacionais.

«Para a idade que tem, está muito bem conservado. Pessoalmente, até gosto mais do fundo em azulejo porque temos

#DIOGORIBEIRO

a noção do movimento e da velocidade a que nadamos. Em Doha, por exemplo, é fundo liso e dá a sensação de estarmos parados! No Jamor, já nado de olhos fechados. Já sei as braçadas que tenho de dar a cada 50 metros. No fundo, é em tudo semelhante aos jogadores de futebol, que estão habituados aos seus estádios e já sabem o momento certo de cruzar, sem precisar de olhar para saber onde estão, porque ganham as referências de treinar todos os dias no mesmo local ou de jogar mais vezes em casa», adianta.

PARIS 2024 COM O CORPO PRONTO PARA OS 50 SEGUNDOS

Diogo Ribeiro arrancou já com a última fase de preparação com vista aos Jogos Olímpicos, período que terá a duração de quatro meses. Apesar das duas medalhas de ouro nos Mundiais, Diogo fala da sua meta para Paris 2024.

«Para estreia nos Jogos Olímpicos, creio que seria muito bom se conseguisse uma presença na final. O meu tempo dá-me para mais do que isso, portanto creio que seja possível lá chegar. Até porque quero melhorar o meu tempo, quero ir para os 50 segundos nos 100m mariposa [foi campeão do Mundo com 51,17 segundos]. Já tenho esses 50 segundos no meu corpo há cerca de um ano, é só uma questão de saírem. Quem sabe se não será em Paris... é ir com calma», remata.



«TALVEZ AGORA ATÉ HAJA MIÚDOS QUE FAÇAM A MESMA EXIGÊNCIA QUE TIVE DE FAZER. O MELHOR E MAIS BONITO ESTILO DA NATAÇÃO. É MUITO TÉCNICO E BASTANTE EXIGENTE,(...)».

MARIPOSA OU FUTEBOL?

A história de sucesso de Diogo Ribeiro esteve por um fio, ainda estava nos escalões de aprendizagem. Já sabia nadar todos os estilos, exceto aquele que o tinha feito enveredar pela natação desde o início: a mariposa.

«Era o que mais gostava de ver os meus colegas a nadar e a minha treinadora nunca mais nos ensinava. Tive de lhe dizer que ou ensinava mariposa ou saía para o futebol, que na altura acumulava os dois: natação, na Fundação Beatriz Santos e futebol, na Académica. Foi mesmo um ultimato! E pronto, correu bem e até saí do futebol».

Diogo Ribeiro queixou-se que no seu tempo ensinava-se o estilo mariposa muito tarde. Já o tem repetido em várias entrevistas e espera que isso mude. «Talvez agora até haja miúdos que façam a mesma exigência que tive de fazer. O melhor e mais bonito estilo da natação. É muito técnico e bastante exigente, em termos de coordenação de braços e pés, com a anca ao mesmo tempo. Temos de estar em ondulação permanente. Mesmo no batimento de pés, não pode ser em paralelo e sim com os dedos em cruz, para simular a barbatana de golfinho [faz o gesto com as mãos]».

#DIOGORIBEIRO

«ESTOU MUITO FELIZ. A SENTIR QUE AS PESSOAS TAMBÉM OLHAM PARA ISTO. SÓ TENHO DE AGRADECER AO CENTRO NACIONAL DESPORTIVO DO JAMOR».



OVACIONADO NO REGRESSO AO JAMOR

No primeiro treino depois das merecidas férias, Diogo Ribeiro estava a contar com uma sessão normal, mas foi tudo menos isso. No final, enquanto preparava o seu equipamento para sair, começou a ser rodeado de jovens (e outros menos jovens) utilizadores das piscinas do Jamor para lhe pedirem autógrafos, alguns ainda molhados, mas munidos de caneta e papel para a recordação da nova estrela da natação nacional. Toucas, óculos e fitas também serviram para a tão desejada assinatura. O jornalista de *A Bola*, Miguel Candeias, acompanhou a homenagem e recolheu o testemunho do atleta. «Estou muito feliz. A sentir que as pessoas também olham para isto. Só tenho de agradecer ao Centro Nacional Desportivo do Jamor».

A homenagem estendeu-se também à equipa técnica, a qual se identifica na imagem [da esq. para a dir.]: Alberto Silva (treinador); Diogo Ribeiro; Igor Silveira (preparador físico); Sami Elias (biomecânico); Miguel Nascimento (nadador); Daniel Moedas (fisioterapeuta).



PALMARÉS INTERNACIONAL (Principais Resultados)

Ouro Lima 2022 - Campeonatos Mundiais de Juniores, nos 50 metros mariposa (recorde do mundo de juniores).

Ouro Lima 2022 - Campeonatos Mundiais de Juniores, nos 100 metros mariposa.

Ouro Lima 2022 - Campeonatos Mundiais de Juniores, nos 50 metros livres.

Bronze Roma 2022 - Campeonatos Europeus de Natação absoluta, nos 50 metros mariposa.

Prata Jogos do Mediterrâneo 2022, nos 100 metros livres.

Ouro Jogos do Mediterrâneo 2022, nos 50 metros mariposa (recorde do campeonato).

Prata nos 50 metros mariposa no **Mundial Fukuoka 2023**.

Ouro nos 50 metros mariposa do **Mundial Qatar 2024**.

Ouro nos 100 metros mariposa do **Mundial Qatar 2024**.

#TUTAMBÉMPODESSERAPRESIDENTEDOTEUCLUBE

#TUTAMBÉMPODESSERAPRESIDENTEDOTEUCLUBE

CAMPANHA «TU TAMBÉM PODES SER A PRESIDENTE DO TEU CLUBE» PERCORRE TODO O TERRITÓRIO NACIONAL

O IPDJ TEM LEVADO A CABO POR TODO O PAÍS A CAMPANHA «TU TAMBÉM PODES SER A PRESIDENTE DO TEU CLUBE», INSTIGANDO O ENVOLVIMENTO DAS MENINAS E MULHERES NOS ÓRGÃOS DE GESTÃO E ADMINISTRAÇÃO DOS CLUBES DESPORTIVOS PORTUGUESES.

Nestes dois meses de janeiro e fevereiro, foram vários os municípios que contaram com programas que, tendo como pano de fundo a campanha, promoveram debates de promoção e incentivo a uma maior participação feminina na liderança do desporto, com o tema «Liderança e Dirigismo Desportivo no Feminino».

No dia 21 de fevereiro, na Escola Secundária de Vendas Novas, estiveram presentes Cristina Reis, ex-dirigente do Clube de Ténis de Montemor-o-Novo, bem como Patrícia Sá, dirigente da Associação de Jovens da Landeira e Raquel Varela, professora de Educação Física. Na ocasião, houve a partilha de experiências com cerca de 65 jovens presentes.

No dia seguinte (22), foi na Escola Básica e Secundária Quinta das Flores, em Coimbra, tendo como convidadas Ana Cláudia Guedes, presidente da Associação de Ginástica do Centro, assim como Dora Freire, presidente da secção de Karaté da Associação Académica de Coimbra e Diana Henriques, ex-árbitra de futebol. Nesta sessão, estiveram presentes cerca de 74 jovens, na qual foram expostos motivações e desafios e evidenciando oportunidades de desenvolvimento de competências.

Ainda na região Centro, Oliveira do Hospital teve a sua sessão a 7 de fevereiro, na Escola Profissional de Oliveira do Hospital, Tábua e Arganil, com a participação de Sónia Veloso, presidente do Sampaense Basket, Alexandra Figueiredo, treinadora e atleta do OH Sports e Cátia Rodrigues, árbitra da 2.ª Liga de Futebol.

A 26 de janeiro, a Escola Secundária Viriato, em Viseu, recebeu Cláudia



Seabra, presidente do Clube Desportivo Guimarães Basket, Mónica Baptista, diretora artística e professora do ateliê de dança da Associação Juvenil de Viseu e Paula Ferreira, presidente da Invictus Viseu, tendo contado com uma plateia de 260 jovens alunos/as. Neste caso em particular, na plateia esteve também o ex-secretário de Estado da Juventude e do Desporto, João Paulo Correia. Este périplo vai continuar a percorrer todas as regiões do país, sobretudo nos estabelecimentos de ensino para tornar maiores os alertas às meninas e jovens mulheres portuguesas para a possibilidade que têm de se envolverem mais na gestão desportiva, desmistificando a imagem de que tais

funções são quase exclusivamente masculinas, tornando assim a participação feminina num desequilíbrio que se quer reduzir e, em última análise, anular.

O IPDJ, através das suas direções regionais, conhecedoras do trabalho e das protagonistas no terreno, tem vindo a capitalizar os casos de sucesso já conhecidos, de liderança no feminino, para 'contagiar' as novas gerações a olharem para esta questão e, a partir das suas próprias motivações, envolverem-se mais. A ideia é deixar a semente do dirigismo nas futuras mulheres portuguesas e, desta forma, aumentar a participação feminina na vida associativa dos clubes desportivos.



#WALKTHETALK



ELEIÇÕES EUROPEIAS: APARECE E VOTA!

Walk ^{THE} Talk

AS ELEIÇÕES EUROPEIAS, QUE TERÃO LUGAR A 9 DE JUNHO EM PORTUGAL, SÃO UM MOMENTO CRUCIAL PARA A DEMOCRACIA NA EUROPA. ATRAVÉS DO VOTO, OS CIDADÃOS EUROPEUS TÊM A OPORTUNIDADE DE ELEGER OS SEUS REPRESENTANTES NO PARLAMENTO EUROPEU, UM DOS ÓRGÃOS MAIS IMPORTANTES DA UNIÃO EUROPEIA.

No entanto, a participação eleitoral entre a juventude tem sido historicamente baixa, e por este motivo, foi criado o projeto #Walkthetalk (EU inform Young voters). Este projeto, coordenado pela ERYICA, é composto por um consórcio de 10 parceiros de nove países, representado em Portugal pelo IPDJ, é cofinanciado pelo Parlamento Europeu e tem como objetivo aumentar a participação informada dos/as jovens eleitores/as nas próximas eleições europeias, com foco em quem irá exercer o voto pela primeira vez.

A grande premissa deste projeto assenta na crença de que apenas com uma participação eleitoral maior e mais informada dos/as jovens, a União Europeia será capaz de garantir que as preocupações da juventude sejam levadas em consideração na tomada de decisões políticas que afetam os seus presente e futuro. É fundamental que os jovens eleitores saibam que o seu voto é importante e que as suas vozes são ouvidas. Esta campanha é desenvolvida em diver-

sas vertentes das quais se destacam, em Portugal, as seguintes:

CAMPANHA «WALK THE TALK» NAS REDES SOCIAIS (INSTAGRAM, YOUTUBE)

Sob o lema «Walk the Talk», esta campanha está a decorrer nas redes sociais até 31 de maio. É financiada pelo Parlamento Europeu e desenvolvida em conjunto com 10 países pela ERYICA.

Esta campanha, permite informar os/as jovens sobre a importância do voto, os processos eleitorais e os temas relevantes e está a decorrer nas redes sociais do IPDJ desde outubro de 2023.

YOUTH HUB WALKTHETALK <https://www.walkthetalk.eu/>

No âmbito deste projeto foi desenvolvido



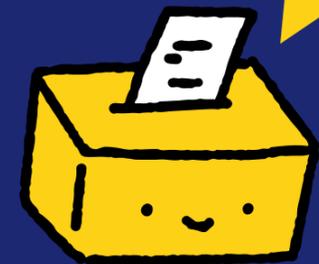
um Hub com o objetivo de oferecer recursos e ferramentas que capacitem os/as jovens para se envolverem no processo democrático, compreender as questões políticas e tomar decisões informadas. Neste Hub são disponibilizadas informações sobre a UE e as suas instituições, os candidatos, como votar em cada país e sobre temáticas prioritárias para os/as jovens: economia justa, educação acessível, habitação acessível, melhores oportunidades locais, alterações climáticas, pleno emprego, direitos humanos, saúde mental, segurança e proteção. Neste site é possível comparar os diversos partidos que compõem o PE e as suas prioridades.

#WALKTHETALK

APARECE E VOTA

9 de junho de 2024

Usa a tua voz, por uma Europa democrática.



Eleições Europeias

Cofinanciado pela União Europeia

IPDJ INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I.P.

Walk THE Talk

Esta ação é cofinanciada pela União Europeia no âmbito do programa de subfinanciamento do Parlamento Europeu no domínio da comunicação. O Parlamento Europeu não participou na sua preparação e não é, em caso algum, responsável ou vinculado pelas informações ou opiniões expressas no âmbito desta ação. Em conformidade com o direito aplicável no âmbito da proteção de dados pessoais, os editores ou no momento dos programas não são os únicos responsáveis. O Parlamento Europeu também não pode ser responsabilizado por danos diretos ou indiretos que possam resultar da execução desta ação.

PROJETO DE VOLUNTARIADO «WALK THE TALK» ELEIÇÕES EUROPEIAS: APARECE E VOTA! DO IPDJ

Inicialmente, foram selecionados três jovens embaixadores para ajudar desenvolver este projeto nos diversos países, no entanto, em Portugal, o IPDJ decidiu abrir a possibilidade de participação a um maior número de jovens, permitindo uma maior cobertura do território nacional. Assim, considerando a importância da educação entre pares e o papel crucial do voluntariado na disseminação de informação e envolvimento dos/as jovens, foi criado um projeto de voluntariado que decorre nas cinco regiões do continente e no qual cerca de 30 jovens irão realizar sessões de sensibilização sobre as eleições europeias, partidos candidatos e como votar em Portugal. Estas sessões decorrem entre 1 de abril e 31 de maio em escolas e entidades que trabalham com jovens e destinam-se a jovens entre os 17 e os 22 anos.

A campanha «Walk the Talk» é uma oportunidade para os/as jovens se envolverem ativamente no processo democrático e fazerem a diferença nas eleições europeias. Ao informar, mobilizar e incentivar o voto, estamos a construir uma geração comprometida com o futuro da Europa.

PARTICIPA E FAZ OUVIR A TUA VOZ!



PARLAMENTO EUROPEU

O Parlamento Europeu é o órgão legislativo da União Europeia (UE) e uma das suas sete instituições. Juntamente com o Conselho, aprova a legislação europeia, normalmente sob proposta da Comissão.

Composto por 705 eurodeputados, o Parlamento Europeu representa o segundo maior eleitorado numa democracia, com cerca de 373 milhões de eleitores em 2024. Desde 1979, os eurodeputados são eleitos diretamente a cada cinco anos pelos cidadãos da União Europeia através do sufrágio universal.

Embora o Parlamento Europeu tenha poder legislativo, assim como o Conselho, a instituição não possui formalmente iniciativa legislativa, como conferido à maioria dos parlamentos nacionais dos Estados-membros da União Europeia. Como «primeira instituição» da UE, partilha com o Conselho do mesmo poder legislativo e de decisão sobre o orçamento (exceto em algumas áreas em que um processo legislativo especial é aplicável). O Parlamento também conta com poderes de controle e supervisão sobre a Comissão, órgão executivo da UE, sendo responsável por aprovar (ou rejeitar) a nomeação do seu presidente.



ERYICA

A Agência Europeia de Informação e Aconselhamento para Jovens (ERYICA), é uma organização europeia independente. Reúne organismos e redes nacionais e regionais de coordenação da informação dos jovens. A missão da ERYICA é reforçar a cooperação europeia nos serviços de informação para jovens. O seu objetivo é desenvolver, apoiar e promover políticas e práticas generalistas de qualidade em matéria de informação para jovens a todos os níveis. A organização adere aos princípios delineados na Carta Europeia de Informação para Jovens. A ERYICA disponibiliza atualizações sobre projetos, atividades, publicações e documentação política de informação e aconselhamento para jovens.

O Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) é membro da ERYICA desde 1993. Portugal, através do IPDJ, é membro ativo da ERYICA. O IPDJ representa o país nessa organização europeia independente, que reúne organismos e redes nacionais e regionais envolvidos na coordenação da área de informação para jovens.

O IPDJ assume a responsabilidade de coordenar e promover serviços de informação para jovens em território português. Esses serviços visam atender às necessidades de informação dos/as jovens e aplicar os princípios da Carta Europeia de Informação para Jovens.

O IPDJ colabora com a ERYICA em programas, campanhas e parcerias diversas. Além disso, Portugal já acolheu duas Assembleias Gerais da ERYICA (em 2007 e 2018) e faz parte do Conselho Diretivo desta Agência.



ADRIANA PAIS, 19 ANOS

Estudante e voluntária do projeto «WalkTheTalk», promovido pelo IPDJ.

«Este projeto informa, move e une várias pessoas! O meu desejo incessante de justiça, conhecimento e equidade no mundo motivou-me a participar neste movimento.

O *WalkTheTalk* recorda a relevância dos direitos humanos básicos, da democracia e do voto, tópicos que nem sempre foram garantidos. Acrescentado a estes aspetos, identifiquei-me ainda com o propósito do projeto, pelas várias questões sociais adjacentes e valores, que concordo que devem ser promovidos. O meu principal objetivo como voluntária é partilhar informação de forma clara, simples, imparcial e verídica às pessoas que me rodeiam, de forma que todos nós possamos utilizar a nossa voz e avançar por um futuro próspero.»



ÍRIS VIEIRA, 19 ANOS

Estudante de Ciências da Comunicação, na área da comunicação estratégica.

«Gosto muito de fazer voluntariado e foi por aí que integrei o projeto *WalkTheTalk*. Caminhamos em conjunto para promover e elevar a participação jovem em prol do futuro da Europa. Queremos fazer a diferença! Assim, não só partilho os valores do projeto, como acredito que este me tenha tornado uma pessoa mais informada, proativa e consciente. Como voluntária é também este impacto positivo que espero deixar na minha geração. Afinal, é a nossa voz que determinará o futuro da democracia, portanto, utilizaremos o nosso direito ao voto para a fazer prosperar!»



JOÃO BRÁS, 19 ANOS

Ativista dos direitos humanos e dirigente associativo.

«Há 50 anos tudo mudou, nenhum de nós, jovens, faz honestamente ideia de como era a realidade antes do 25 abril, mas há algo que sabemos, que desde então temos vindo a ter cada vez menos eleitores a votar, especialmente nas europeias.

É comum vermos uma certa culpabilização dos jovens. Somos, afinal de contas, aqueles que menos votam. Esta noção, para além de contraproduzida é, em grande ponto, infundada, pois foram precisamente os jovens que, em 2019, contribuíram para fazer destas as eleições mais votadas desde 94.

Se queremos que os jovens voltem novamente a aumentar a sua participação, há inúmeros pontos fundamentais, vários dos quais vemos presentes neste programa do IPDJ.

O trabalho junto das escolas, pois só assim conseguimos alcançar eficazmente os jovens, mas também a sensibilização de jovens para jovens, ferramenta fundamental para quebrar a “bolha”, que muito se acusa sentir entre o público com quem trabalhamos e o parlamento para o qual queremos que votem.

A forma mais eficaz de levar jovens a votar é levar-nos a todos até Bruxelas, mas, sendo que o IPDJ não é a TAP, teremos de nos contentar com a segunda melhor alternativa, possibilitar aos jovens voluntários que sensibilizem os seus pares para, a 9 de junho, voltarmos a provar que somos a geração mais qualificada de sempre.»

#CIDADEEUROPEIADODESPORTO

UISEU ABRE O ANO COMO CIDADE EUROPEIA DO DESPORTO



O PAVILHÃO MULTIUSOS DE VISEU FOI PALCO, NO PASSADO DIA 20 DE JANEIRO, DA GALA QUE CELEBROU OFICIALMENTE A ABERTURA DE VISEU COMO «CIDADE EUROPEIA DO DESPORTO».

O presidente do IPDJ, Vítor Pataco, marcou presença na cerimónia, ao lado do anfitrião, o presidente da Câmara Municipal de Viseu, Fernando Ruas, uma vez que o pontapé de saída do evento contou com a assinatura do memorando de adesão ao Cartão Branco, bem como a inauguração da exposição «Move-Te Por Valores», precisamente no mesmo espaço do Multiusos, onde decorreu a cerimónia de abertura. A exposição, uma iniciativa do IPDJ através do Plano Nacional de Ética no Desporto e em parceria com o Programa «Escola Embaixadora do Parlamento Europeu», apresenta um conjunto de 27 painéis. Tem como objetivo divulgar e promover a ética no desporto e da cidadania, através de testemunhos e histórias vivenciadas por individualidades nacionais e internacionais ligadas ao desporto e à cidadania, bem como abordar temas que

visam sensibilizar para a importância dos valores da ética no desporto e na relação pessoal e social, como sejam o *fair play*, o respeito, a tolerância, a entreatajuda e a disciplina, a compreensão entre outros, nos recintos desportivos, nas escolas e nas associações de juventude.

«Em nome do Secretário de Estado da Juventude e do Desporto e em nome do IPDJ, agradeço a todos os desportistas que nos têm vindo a inspirar com esta tarde tão bonita com os seus desempenhos, alegria e entusiasmo. Este é o primeiro momento para que Viseu tenha um ano extraordinário, dedicado ao Desporto, atividade agregadora, símbolo da paz e da esperança, palavras tão importantes nos dias de hoje. Agradeço a todos os embaixadores da iniciativa, mas perdoem-me pela especificidade, deixando um agradecimento especial ao Carlos Lopes,



primeiro Campeão Olímpico português e verdadeiramente inspirador para Viseu, mas acima de tudo, para todo o país. Obrigado, Carlos!», referiu Vítor Pataco no seu discurso.

De assinalar que a mascote de «Viseu Cidade Europeia do Desporto» tem o nome de «Carlos» em homenagem a Carlos Lopes, natural de Vildemoinhos, localidade nos arredores de Viseu. Presente na cerimónia esteve também Gian Francesco Lupatelli, presidente da ACES Europe, Federação das Cidades e Capitais Europeias do Desporto.

Como acrescentou Vítor Pataco na sua intervenção, o IPDJ vai acompanhar e bem de perto todas as iniciativas deste ano de celebração do Desporto, tal como já havia estado com Viana do Castelo, que antecedeu Viseu, com Leiria e todas as demais cidades portuguesas.

#CIDADEEUROPEIADODESPORTO



«O TÍTULO DE CIDADE EUROPEIA DO DESPORTO SERVE TAMBÉM PARA DEIXAR UM LEGADO PARA QUE TODOS AQUELES QUE ESTEJAM NA LISTA DOS FISICAMENTE INATIVOS POSSAM PASSAR PARA O LADO DOS ATIVOS», REMATOU O PRESIDENTE DO IPDJ.

#CLUBETOP

#CLUBETOP

AS IMPLICAÇÕES DA NOVA LEGISLAÇÃO SOBRE EQUIPAMENTOS E INSTALAÇÕES DESPORTIVAS

NO ÂMBITO DO PROGRAMA CLUBE TOP, O IPDJ TEM PROMOVIDO UMA SÉRIE DE WEBINARES PARA ABORDAR AS IMPLICAÇÕES DE NOVA LEGISLAÇÃO SOBRE EQUIPAMENTOS E INSTALAÇÕES DESPORTIVAS.



Talvez a alteração com maior impacto para os clubes e associações desportivas portuguesas é aquela que diz respeito à recente normativa europeia relativa à autorização e restrição de micropartículas de polímeros sintéticos, vulgarmente denominados de microplásticos, existentes nos relvados sintéticos. Com mais de 500 inscrições, este webinar, realizado a 25 de janeiro, teve na sessão de abertura o presidente do Conselho Diretivo do IPDJ, Vítor Pataco, que destacou o papel diplomático de Portugal na negociação do prazo de transição, que inicialmente está previsto para ser de seis anos e foi, depois, fechado para oito anos. «Esta sessão tem como principal objetivo que todas as partes interessadas se-

jam conhecedoras do impacto que esta disposição da União Europeia (UE) vai ter para muitos intervenientes, desde a indústria aos instaladores, proprietários, públicos e privados, daí a presença de muitas autarquias, que desde já agradecemos, assim como a todas as entidades do movimento associativo. Este tema pode gerar discussão e até alguma controvérsia, mas o IPDJ considera que tal pode e deve ser salutar, uma vez que levará ao encontro das melhores soluções previstas, estimulando assim a inovação». Vítor Pataco anunciou ainda que a edição de 2024 do PRID – Programa de Reabilitação de Instalações Desportivas, contemplará já projetos que visem a renovação e reconversão dos pisos de relva sintética por alternativas sustentáveis

e ecológicas. Por esta temática ter enquadramento europeu, as novidades foram apresentadas por Alexandra Serra, do IAPMEI – Agência para a Competitividade e Inovação, uma das entidades envolvidas no acompanhamento no âmbito da UE, tal como a Direção-Geral da Saúde e a Agência Portuguesa do Ambiente.

Pode ver ou rever esta sessão de webinar aqui:



REQUISITOS TÉCNICOS E FUNCIONAIS DAS INSTALAÇÕES DESPORTIVAS

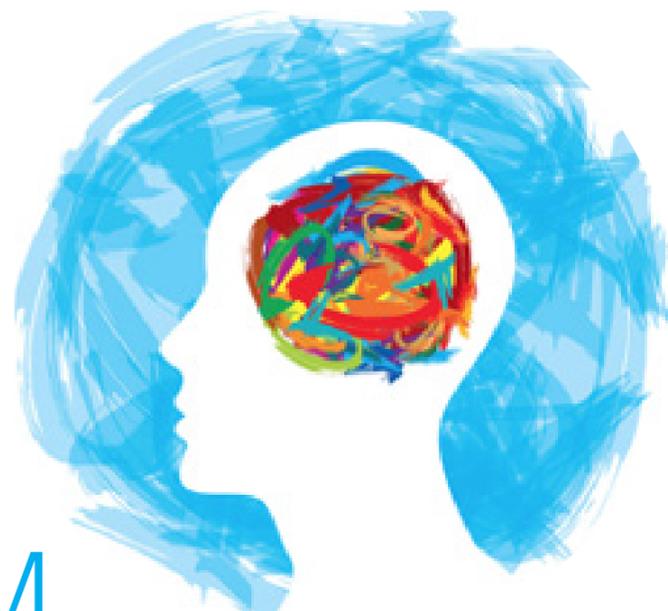
Por outro lado, a Portaria n.º 454/2023, publicada em 28 de dezembro de 2023, aprovou os requisitos técnicos aplicáveis na conceção, edificação e funcionamento das instalações desportivas de uso público. Com o objetivo de esclarecer os principais aspetos deste novo normativo, teve lugar outro webinar CLUBE TOP, realizado no passado dia 8 de fevereiro, sobre o tema «Requisitos Técnicos e Funcionais das Instalações Desportivas». Mais uma vez, Vítor Pataco, perante uma audiência de mais mil inscritos, abriu a sessão lembrando: «Queremos que seja uma atualização dos requisitos de segurança, proteção e serviços das instala-

lações desportivas e uma aproximação àqueles que são os padrões europeus. Continuamos a acompanhar a implementação desta portaria juntamente com a APCVD – Autoridade para a Prevenção e Combate à Violência no Desporto, criando novas oportunidades de formação. Esta sessão é um primeiro

contributo sobre esta matéria». As explicações neste webinar estiveram a cargo de Luísa Costa, diretora do departamento de infraestruturas do IPDJ e de Paulo Fontes, diretor do departamento de segurança dos eventos desportivos da APCVD.

Pode ver ou rever esta sessão de webinar aqui:





PSICÓLOGOS EM ANO PROFISSIONAL JÚNIOR E A SUA EXPERIÊNCIA NO CUIDA-TE+

O PROGRAMA CUIDA-TE+ DO INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE (IPDJ) FOI NOVAMENTE REFORÇADO, NO MÊS DE MARÇO DE 2023, COM 21 PSICÓLOGOS/AS, À SEMELHANÇA DO QUE ACONTECEU EM 2021.

Para operacionalização desta iniciativa o IPDJ contou com a Ordem dos Psicólogos Portugueses, que permitiu o apoio à sua concretização e com a Aventura Social – Associação, entidade que, através de concurso público, foi selecionada pelo IPDJ, para ser responsável pela execução do projeto e apoio técnico-científico.

Estes estágios profissionais imprimiram uma dinâmica muito interessante

e positiva para o programa, apresentando-se como um bom investimento no que concerne à divulgação da oferta. Os/as psicólogos/as asseguraram aconselhamento psicológico gratuito e confidencial, nos Gabinetes de Saúde Juvenil do Cuida-te + do IPDJ, (situados em todas as capitais de distrito), promoveram ações de sensibilização em escolas, eventos ou locais de grande afluência de jovens, com as Unidades Móveis do Cuida-te+, colaboraram

ainda na formulação de conteúdos técnicos e na prestação de aconselhamento na Ferramenta «Coloca aqui as tuas dúvidas» do Programa Cuida-te +, disponível no Portal IPDJ.

A sensivelmente um mês do término do estágio, alguns destes profissionais foram convidados/as pela coordenação nacional do Cuida-te+ a dar a sua perspetiva do trabalho que desenvolveram e a partilhar connosco um pouco da sua experiência. Contámos então

«(...)O IPDJ CONTOU COM A ORDEM DOS PSICÓLOGOS PORTUGUESES, QUE PERMITIU O APOIO À SUA CONCRETIZAÇÃO E COM A AVENTURA SOCIAL – ASSOCIAÇÃO(...).»

com os contributos das profissionais: **Kelly Pereira (GSJ da Sede), Sara Marisa Costa (GSJ de Setúbal), Susana Manteigueiro (GSJ de Portalegre), Inês Pereira (GSJ de Coimbra) e Cristiana Ferreira (GSJ do Porto).**

«Esta experiência permitiu ultrapassar a fase de angústia, ansiedade e desmotivação para o acesso à profissão (...) Foi, acima de tudo, um período de formação e de aprendizagem, tanto profissional como pessoalmente, contribuindo para a exploração de áreas de interesse e para a criação de uma rede de contactos» refere Susana Manteigueiro. Cristiana Ferreira afirma que esta experiência foi «bastante enriquecedora» e que as suas expectativas «não só foram concretizadas, mas também superadas». Sara Costa descreve esta experiência «como muito positiva». Já Inês Pereira descreve esta experiência como «enriquecedora e desafiante», afirmando que esta exigiu «empenho, dedicação e entrega».

Kelly Pereira e Sara Costa colocam em destaque como uma das principais dificuldades sentidas «a extensa lista de espera» e a dificuldade em reduzir e gerir todos aqueles pedidos. Kelly Pereira acrescenta ainda «o receio de falar em público, bem com o nervosismo e a ansiedade na realização da primeira consulta, tendo sido mais fácil de gerir com o apoio e partilha com os restantes colegas, bem como com as reuniões de supervisão». Inês Pereira e Susana Manteigueiro sublinham «a falta de respostas ao nível da saúde mental» como uma das dificuldades mais sentidas. Inês Pereira refere também

como dificuldade «existiram muitos aspetos das vivências dos jovens que tiveram impacto em mim, requerendo um processo de elaboração dos pensamentos e emoções e a criação de estratégias para libertar alguns pensamentos sobre as sessões».

As psicólogas reconhecem que durante este ano estiveram num contexto de aprendizagem privilegiado com uma equipa que lhes prestou um atento e sistemático suporte técnico e científico. «Foi-me possível desenvolver a minha autonomia e proatividade em relação ao acompanhamento clínico, podendo identificar as principais problemáticas apresentadas pelos jovens, bem como as principais preocupações em relação à sua saúde», afirma Cristiana Ferreira. «Esta experiência proporcionou-me um excelente enriquecimento a nível profissional em termos de intervenção, quer em contexto de gabinete quer através das ações de sensibilização. Acompanhei diferentes jovens, alguns a atravessar a fase da adolescência que, por si, acarreta vários desafios (...). Aprendi, entre muitas coisas, a olhar para os jovens para além do seu problema.» sublinha também Inês Pereira. Susana Manteigueiro acrescenta ainda que esta experiência lhe permitiu «o desenvolvimento de competências, o pôr à prova quem sou e os conhecimentos adquiridos até então. Descobrir em que posso melhorar, o que posso fazer diferente. O trabalho com cada jovem foi servindo de experiência para este processo de melhoria contínua. (...) O trabalho em equipa foi essencial para a execução das tarefas propostas, pelo que é sempre uma

mais-valia e uma aprendizagem». Finalmente, foram convidadas a salientar aspetos que destacavam no seu *Ano Profissional Júnior* enquanto psicólogas do Cuida-te +. «A importância deste programa e de o fazer chegar a todos os jovens, dando-lhes ferramentas para lidarem com as adversidades e para poderem cuidar da sua saúde mental» afirma Sara Costa. Cristiana Ferreira acrescenta que «a componente gratuita, «o acompanhamento remoto» e a «componente do Portal online» são elementos muito importantes para os jovens. Já Kelly Pereira refere: «a partilha constante baseada num espírito de ajuda com os restantes psicólogos juniores tem sido uma ferramenta essencial». «O apoio sentido desde o primeiro dia de estágio, onde fui muito bem acolhida e integrada, com muita receptividade e abertura a ideias e propostas, numa vertente de trabalho de equipa. Destaco também todo o suporte e disponibilidade da ASA, quer em termos técnicos, de supervisão e orientação e de apoio documental» afirma Susana Manteigueiro. Inês Pereira sublinha ainda «o estabelecimento de relações profissionais positivas» com os técnicos do IPDJ e de todos os profissionais envolvidos neste Programa.



#AGENDA

<p>DESPORTO</p> <p>ATÉ 15 MAIO</p> <p>CANDIDATURAS AO PROGRAMA DE REABILITAÇÃO DE INSTALAÇÕES DESPORTIVAS 2024</p> <p>A oitava edição do PRID tem como prioridade a modernização e reabilitação do parque desportivo ao serviço das populações.</p> <p>Saiba mais: aqui</p>	<p>JUVENTUDE</p> <p>ATÉ 30 OUT.</p> <p>CANDIDATURAS À ORGANIZAÇÃO DE ATIVIDADES DE VOLUNTARIADO JOVEM «GERAÇÃO Z»</p> <p>As ações de intervenção prioritárias são relacionadas com as comemorações dos 50 anos do 25 de Abril de 1974.</p> <p>Saiba mais: aqui</p>	<p>DESPORTO</p> <p>ATÉ 07 JUN.</p> <p>CANDIDATURAS AO «DESPORTO + ACESSÍVEL»</p> <p>A distinção visa premiar e divulgar projetos que promovam o desenvolvimento do desporto e da atividade física para pessoas com deficiência, com vista à sua inclusão social.</p> <p>Saiba mais: aqui</p>	<p>JUVENTUDE</p> <p>ATÉ 15 NOV.</p> <p>CANDIDATURAS PARA ENTIDADES PROMOTORAS DE «VOLUNTARIADO JOVEM PARA A NATUREZA E FLORESTAS»</p> <p>Promover a aquisição de competências das pessoas jovens, na área da sustentabilidade ambiental, através da prática de voluntariado.</p> <p>Saiba mais: aqui</p>
--	---	---	---

#BREVES

PUBLICADA LEI DE APOIO A PRATICANTES DESPORTIVOS APÓS O TERMO DA SUA CARREIRA DESPORTIVA

A Lei n.º 13/2024, de 19 de janeiro estabelece medidas de apoio aos praticantes desportivos olímpicos, paralímpicos, surdolímpicos e de alto rendimento, após o termo da sua carreira desportiva, alterando o Decreto-Lei n.º 272/2009, de 1 de outubro. Com este diploma os/as atletas são apoiados/as na área do emprego público, tendo direito a candidatar-se aos procedimentos concursais destinados a candidatos com vínculos de emprego público por tempo indeterminado previamente constituídos para ingresso nos serviços e organismos da administração central, regional e local. Ainda nesta matéria, é criado um sistema de quotas de emprego público para os praticantes desportivos olímpicos, paralímpicos, surdolímpicos ou de nível A ou B de alto rendimento.



Este diploma prevê atribuição de subvenção temporária de reintegração e de subvenção financeira complementar para as atletas de alto rendimento desportivo. Está prevista ainda a atribuição de seguro

social, o apoio à contratação, ao empreendedorismo e à criação do próprio emprego, bem como benefícios do regime especial de acesso ao ensino superior.

PORTAL DE DENÚNCIAS

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



DENUNCIE.
NÃO PACTUE COM O SILÊNCIO.

ACEDA AQUI:



PUB



EDIÇÃO DA COLETÂNEA «PRÉMIO INVESTIGAÇÃO – ANO EUROPEU DA JUVENTUDE 2022»

A acaba de ser lançada pelo IPDJ, em versão bilingue, a Coletânea Prémio Investigação – Ano Europeu da Juventude 2022, que reúne os artigos científicos que concorreram ao «Prémio Investigação Ano Europeu da Juventude (AEJ)», promovido pelo IPDJ, enquanto coordenador do AEJ em Portugal. O prémio Investigação sobre a Juventude 2022 pretendeu incentivar a reflexão e a publicação de artigos científicos que abordassem a Juventude. Houve uma quantidade assinalável de trabalhos com grande qualidade, com origem em diferentes áreas científicas, temas e perspetivas, que deixam

um legado de conhecimento relevante do Ano Europeu da Juventude 2022. Este é mais um passo para promover e divulgar o conhecimento sobre as realidades das Juventudes e o seu inegável contributo para a conceção e execução das políticas de juventude.

Os artigos científicos desta coletânea têm os/as seguintes autores/as: Martins, Liliana Filipa Alves | Costa, Carla Daniela Moreira da | Miragaia, Dina Alexandra Marques | Veiga, Pedro Mota | Dias, Inês Oliveira | Silva, Fernando Miguel Andrade | Pinheiro, Pedro Torrão | Silva, Mónica Maria | Pinheiro, Luísa Adriana Rodrigues.





JAMOR

CENTRO DESPORTIVO NACIONAL

ESPAÇO DE EMOÇÕES
ENCONTRO DE GERAÇÕES