



# FUTEBOL CLUBE DE INFESTA

## MANUAL DE ACOLHIMENTO

### Índice

#### Capítulo 1

- 1.1 – Apresentação
- 1.2 – Missão
- 1.3 – Visão
- 1.4 – Objetivos estratégicos
- 1.5 – Organograma
- 1.6 – Funções Relevantes e Contatos
- 1.7 – Instalações
- 1.8 – Informações Diversas

#### Capítulo 2

- 2.1 – Normas de conduta de todos os agentes
- 2.2 – Atletas em treino e/ou competição
- 2.3 – Atletas na escola
- 2.4 – Atletas nos transportes
- 2.5 – Ética

#### Capítulo 3

- 3.1 – Plano de nutrição e hidratação
- 3.2 – Plano de emergência médica
- 3.3 – Acompanhamento pessoal, escolar e social
- 3.4 – Normas na relação com os encarregados de educação
- 3.5 – Regulamento disciplinar encarregados de educação
- 3.6 – Normas sobre Integridade
- 3.7 – Quadros Disciplinares Atletas
- 3.8 – Quadros Disciplinares Encarregados Educação
- 4.0 – Comunicação Infrações





# FUTEBOL CLUBE DE INFESTA

## MANUAL DE ACOLHIMENTO

### Capítulo 1

#### 1.1 Apresentação

O Futebol Clube de Infesta, fundado em 01 de agosto de 1934, é uma pessoa coletiva de direito privado, sem fins lucrativos, de cariz desportivo, recreativo e cultural, que se rege pelos seus estatutos, respetivos regulamentos internos e em conformidade com a legislação em vigor.

O presente manual, que pode e deve ser enquadrado como um desses preceitos, foi elaborado para caracterizar a Entidade Formadora que se insere no seio do Clube e que atua sob a regulação da sua Comissão Administrativa.

#### 1.2 Missão

O Clube tem por fins desenvolver a educação física e o desporto, promovendo a sua prática e expansão, especialmente entre os seus associados e populações locais mais jovens, proporcionando-lhes ainda meios de recreio e cultura.

#### 1.3 Visão

De forma ambiciosa, aquilo que se pretende é tornar o Clube como um foco atrativo para os seus intervenientes, no qual se revejam e fidelizem, fazendo dele uma referência pela qualidade, não só na região onde se insere geograficamente, mas também no próprio país.

#### 1.4 Objetivos Estratégicos

Formar atletas para o desporto e para a vida, cruzando neste conceito os valores estritamente desportivos com os valores de cidadania e efetuando simultaneamente o acompanhamento da carreira académica.

Fidelizar os atletas ao clube, durante todo o seu processo formativo. Promover a formação de atletas para a equipa sénior do clube. Formar atletas para o futebol profissional.

Obter retorno financeiro com a transferência de atletas.

Época após época, introduzir uma percentagem de 25% de atletas oriundos da formação no plantel sénior.

Garantir todas as épocas desportivas formação complementar a atletas, pais e demais colaboradores do clube;





# MANUAL DE ACOLHIMENTO



# FUTEBOL CLUBE DE INFESTA

## MANUAL DE ACOLHIMENTO

Responsável Departamento Ética e Integridade – Juliana Margarida Soares Leite da Costa Santos, contato 910 122 313.

### 1.7 Instalações

#### a) Estádio Moreira Marques



#### b) Parque de Jogos - Manuel Ramos - Arroteia

Parque de Jogos Manuel Ramos



A - Evacuação Banheiros  
B - Evacuação Bancada  
Parque jogadores  
Terreno de jogo





# FUTEBOL CLUBE DE INFESTA

## MANUAL DE ACOLHIMENTO

### 1.8 Informações Diversas

#### a) Calendarização

A época desportiva 2025/2026 decorre no período entre 1 de julho de 2025 e 30 de junho de 2026 e as atividades dividem-se entre treinos e competições oficiais organizadas pela Associação de Futebol do Porto.

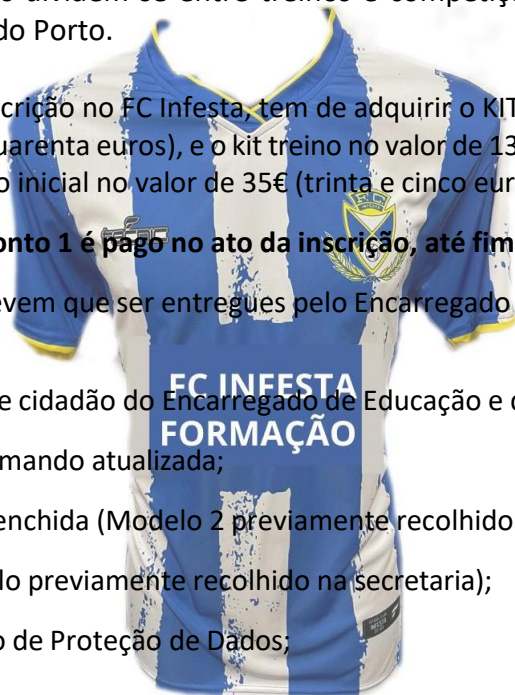
**1.** O atleta, no ato da inscrição no FC Infesta, tem de adquirir o KIT jogo do clube, o qual tem um valor de 140€ (cento e quarenta euros), e o kit treino no valor de 130€ (cento e trinta euros), bem como paga uma inscrição inicial no valor de 35€ (trinta e cinco euros).

**2.** O valor referido no ponto 1 é pago no ato da inscrição, até fim do mês de setembro.

**3.** No ato de inscrição devem ser entregues pelo Encarregado de Educação, os seguintes documentos:

- a) Fotocópia do cartão de cidadão do Encarregado de Educação e do formando
- b) Uma fotografia do formando atualizada;
- c) Ficha de inscrição preenchida (Modelo 2 previamente recolhido na secretaria);
- d) Ficha de atleta (modelo previamente recolhido na secretaria);
- e) Formulário de Modelo de Proteção de Dados;

**4.** Exame médico (modelo previamente recolhido na secretaria).





# FUTEBOL CLUBE DE INFESTA

## MANUAL DE ACOLHIMENTO

### 5. As mensalidades (10 meses) serão pagas até ao dia 8 de cada mês:

- a) Petizes o valor é 35€ (trinta e cinco euros)
- b) De traquinas a Juvenis o valor é 35€ (trinta e cinco euros)
- c) Juniores o valor é 20€ (vinte euros)

Obs. No mês de outubro têm de pagar meio mês de junho e no mês de novembro meio mês de junho.

6. O formando não poderá iniciar qualquer treino se a mensalidade do mês anterior não estiver regularizada.

A Direção poderá analisar situações excecionais de forma a ajustar/alterar valores.

- b) Seguros

Todos os atletas estão abrangidos por um seguro de acidentes desportivos durante a época desportiva.

A franquia do seguro será sempre paga pelo sinistrado (atleta / seu representante legal).

- c) Ações de Formações

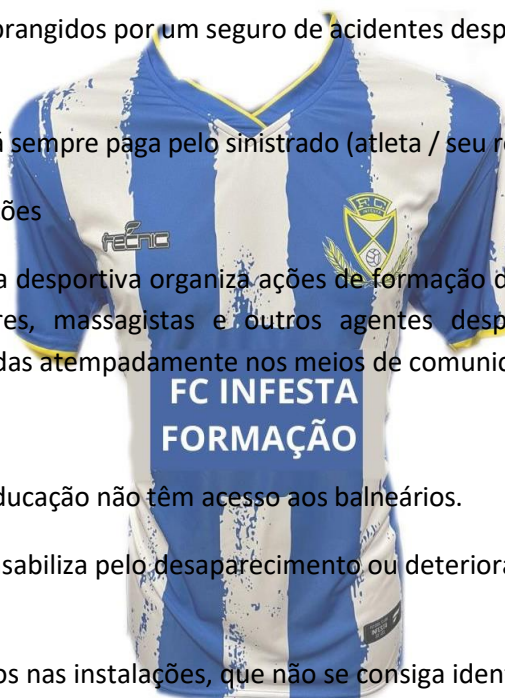
O clube, durante a época desportiva organiza ações de formação dirigidas a atletas, encarregados de educação, treinadores, massagistas e outros agentes desportivos, em datas que serão comunicadas e publicitadas atempadamente nos meios de comunicação do clube.

- d) **Notas Finais**

1- Os Encarregados de Educação não têm acesso aos balneários.

2- O Clube não se responsabiliza pelo desaparecimento ou deterioração de objetos deixados pelos atletas nas instalações;

3- Os objetos encontrados nas instalações, que não se consiga identificar a quem pertencem serão guardados pelo período de duas semanas, prazo no qual podem ser reclamados pelos proprietários na secretaria do clube.



## Capítulo 2

Representar o Futebol Clube de Infesta, implica a responsabilidade de representar um clube prestigiado e de respeitar a sua história, identidade e valores.

### 2.1 - Normas de conduta de todos os agentes

- 1- Revelar um comportamento exemplar, demonstrando respeito mútuo, solidariedade e amizade.
- 2- Promover o espírito de grupo e coesão da equipa em todas as atividades.
- 3- Respeitar as decisões da direção e coordenação do Clube, de uma forma civilizada e ordeira.



# FUTEBOL CLUBE DE INFESTA

## MANUAL DE ACOLHIMENTO

- 4 - Ser assíduo e pontual.
- 5 - Participar nas atividades promovidas pelo Clube.
- 6 - Respeitar todos os agentes desportivos.
- 7 - Apresentar-se nas atividades do clube devidamente equipado com o equipamento do Clube (treinos, jogos, outras representações).
- 8 - Participar com interesse e de forma empenhada nas ações de formação promovidas pelo Clube.

## 2.2 Atletas em treino e/ou competição

Os atletas, desde que estejam no interior das instalações do clube, estão sujeitos às seguintes regras:

- 1- Aos atletas cabe o dever de respeitar treinadores, massagistas, diretores, funcionários, colegas de equipa e de outros escalões, bem como sócios e adeptos.
- 2- As instalações e o material devem ser preservados e conservados, de modo a perdurarem.
- 3- Os atletas têm o dever de estarem prontos para treinar 15 minutos antes da hora do treino.
- 4- O acesso aos balneários é restrito aos atletas que tenham treino no período imediato, bem como aos treinadores, diretores, massagistas e funcionários.
- 5- Após se equiparem, os atletas só estão autorizados a entrar no terreno de treino com instruções do treinador ou diretor/a do escalão.
- 6- Os horários dos treinos devem ser escrupulosamente cumpridos, de forma a não perturbar o treino da equipa seguinte.
- 7- É proibida a entrada no espaço de treino a elementos estranhos ao grupo de trabalho.
- 8- É obrigatório o uso de caneleiras nos treinos e chinelos no banho.
- 9- É obrigatória a utilização do material desportivo adquirido no clube: o kit de equipamentos para treinos, o kit de equipamentos de “saída” para jogos e o kit de equipamentos personalizados para jogos oficiais.
- 10- Todos os atletas, nos treinos e jogos, estão proibidos de utilizar calças, exceto os guarda-redes.
- 11- No final de cada treino, os atletas devem dirigir-se de imediato aos balneários para tomar banho, libertando-os o mais rapidamente possível, num período nunca superior a 30 minutos.
- 12- Os atletas estão obrigados a tomar banho nas instalações do clube, salvo se autorização em





# FUTEBOL CLUBE DE INFESTA

## MANUAL DE ACOLHIMENTO

contrário, concedida pelo treinador ou diretor/a do escalão.

13- Os atletas ao cuidado do massagista devem chegar com antecedência às instalações do clube, de forma a estarem prontos à hora de início do treino.

14- Caso estejam lesionados, devem comparecer no local do treino para efetuar o tratamento e manter a equipa técnica e o diretor/a informados.

15- Aos atletas cabe informar o seu diretor/a, caso não possam comparecer ao treino por lesão, doença ou outro motivo.

16- Sempre que os atletas regressem aos treinos, após ausência não justificada, não se podem se equipar sem antes falar com o treinador.

17- Nos jogos, os atletas devem equipar a rigor. É obrigatório ter as botas limpas, as meias até ao joelho e a camisola por dentro dos calções. Não é permitido o uso de adereços fora das meias nem fios no pescoço, bem como pulseiras e anéis.

18- As concentrações para os jogos fora são feitas no parque automóvel do clube (Arroteia ou Moreira Marques), a definir na convocatória semanal, salvo se houver indicação em contrário do staff técnico ou diretivo. As chegadas são feitas no mesmo local da partida.

19- Em dia de jogos, todos os atletas convocados são obrigados a estar equipados com o fato de treino do clube. O uso deste material destina-se apenas as representações oficiais do clube, sendo proibido o seu uso para outros fins.

20- Antes do início dos jogos, aquando a entrada no recinto de jogo, os atletas devem saudar o público presente. No final do jogo devem também fazê-lo.

21- Aos atletas, caso sejam substituídos, é expressamente proibido tirar a camisola. Devem dirigir-se para o banco de suplentes, podendo-lhes ser dada autorização para ir para o balneário, pelo treinador ou pelo diretor/a.

22- O guarda-redes suplente é o responsável pelas bolas do clube em dia de jogo, tendo como obrigação levá-las para o recinto de jogo no início, bem como recolhe-las no final do jogo, conforme critério escolhido pelo diretor/a do escalão.

23- O grito da equipa é facultativo, ficando ao critério de cada escalão.

24- Qualquer desaparecimento ou deterioração do material existente, de forma imprudente ou intencional, será da responsabilidade da equipa, cabendo a resolução ao seu Team Manager.

25- Não é permitido aos atletas, nas concentrações para os jogos, nos balneários estando equipados e sempre que os responsáveis o determinem, ligar o telemóvel.

26- Os atletas devem cumprimentar, no início e no fim de cada treino/jogo, o staff diretivo e técnico presente, seja este direto ou indireto.

27- É proibido participar em torneios ou outros jogos, extra clube, sem autorização. Os atletas não podem treinar ou jogar noutro clube, sem autorização.

28- O pagamento das mensalidades terá de ser escrupulosamente cumprido, devendo ser feito ao





# FUTEBOL CLUBE DE INFESTA

## MANUAL DE ACOLHIMENTO

diretor/a ou secretaria até ao dia 8 de cada mês.

29- Se assim não for, o atleta poderá treinar até ao dia 10, mas não será convocado.

30- Após o dia 10, mantendo-se o incumprimento, o atleta fica impedido de treinar até à regularização do débito.

31- Havendo dois ou mais irmãos inscritos nas modalidades do clube, um paga o valor da mensalidade e o(s) outro(s) paga(m) metade.

32- Os atletas devem orgulhar-se de pertencer ao F. C. DE INFESTA. O comportamento dos atletas deve evidenciar esse orgulho.

### 2.3 Atletas na escola

1- Os atletas do F. C. Infesta devem zelar pela integridade do material da escola que frequentam, utilizando corretamente as instalações e materiais disponíveis.

2- Os atletas devem ter uma atitude de respeito e educação para com os professores, colegas e demais agentes da comunidade escolar, dentro e fora da sala. Tendo sempre em atenção que são atletas do F.C. Infesta e que estão também em sua representação.

### 2.4 Atletas nos transportes

A utilização dos transportes rege-se pelas seguintes normas:

- 1 - Respeito pelos horários definidos.
- 2 - Tratar com correção o motorista.
- 3 - É proibido comer e beber nos meios de transporte.
- 4 - É obrigatório o uso do cinto de segurança.
- 5 - É proibido colocar os pés em cima dos bancos.
- 6 - É obrigatório manter-se o estado de conservação e limpeza dos meios de transporte.
- 7 - É obrigatório informar o Team manager em caso de alteração ou imprevisto.

### 2.6 Ética

1- O Futebol Clube de Infesta tal como é descrito na sua “missão”, na sua “visão” e nos seus “valores”, em tudo pretende a defesa destes predicados com “ética”. Palavra que por si só nos transmite verdade, realismo e competência.



# FUTEBOL CLUBE DE INFESTA

## MANUAL DE ACOLHIMENTO

2- A superação pela “ética” é porta estandarte do desporto, é o cumprimento escrupuloso de códigos, regulamentos, honrar a palavra dada e os compromissos assumidos. Aludindo sempre a todos os intervenientes.

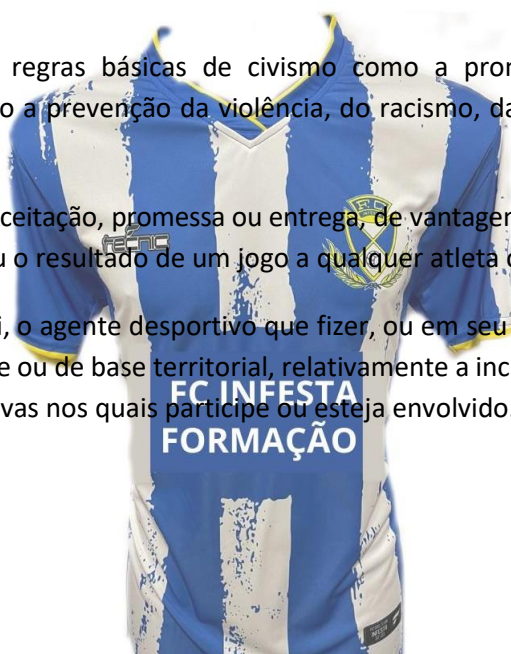
3- Ética no desporto para nós significa exatamente o pensamento olímpico, onde se observa o são convívio, comportamentos de elevação, saber ganhar e saber perder, interação social, permitir o autoconhecimento, realização e desenvolvimento em toda a sua plenitude.

4- Contribuir para a sensibilização de todos, da importância da manutenção de hábitos de vida saudável, da prática de exercício físico, do espírito de fair play, da lealdade e dignificação das cores e da história do F. C. Infesta.

5- Manter e promover regras básicas de civismo como a promoção da igualdade e da não discriminação, bem como a prevenção da violência, do racismo, da xenofobia e da intolerância na prática desportiva.

6- É proibido pedido ou aceitação, promessa ou entrega, de vantagem patrimonial ou não patrimonial para alterar o decurso ou o resultado de um jogo a qualquer atleta ou agente desportivo do clube.

7- É crime punível por lei, o agente desportivo que fizer, ou em seu benefício mandar fazer, apostas desportivas à cota on-line ou de base territorial, relativamente a incidências ou resultados de provas ou competições desportivas nos quais participe ou esteja envolvido.



## Capítulo 3

### 3.1 Plano de nutrição e hidratação

A alimentação saudável deve ser encorajada em toda a população, principalmente nos atletas, pois tem particular interesse na medida em que:

- Permite uma composição corporal adequada à modalidade
- Satisfaz necessidades em macro e micronutrientes, diminuindo o risco de défices nutricionais
- Promove processos de adaptação e recuperação entre sessões de treino / competição
- Contribui para a manutenção de um bom estado de saúde
- Reduz o risco de doença e lesão
- Contribui para o adequado crescimento e desenvolvimento, no caso das crianças



# FUTEBOL CLUBE DE INFESTA

## MANUAL DE ACOLHIMENTO

### RECOMENDAÇÕES PARA O DIA DE JOGO

#### Pequeno-almoço

Esta refeição é **essencial** para restabelecer as reservas de glicogénio (energia) após o jejum noturno. A sua omissão provoca fadiga e diminui a performance física e cognitiva. Para além de fruta e lacticínios magros, recomenda-se a ingestão de uma quantidade **reforçada** de alimentos ricos em **hidratos de carbono** (pão, cereais, fruta e néctar de fruta).



#### Merendas

Deverão conter **uma** variedade de lacticínios magros (leite, iogurte, queijo) e uma quantidade mais elevada de cereais (pão, tostas, bolacha de água e sal) e fruta (preferencialmente banana, figos, dióspiros e uvas).

#### Almoço

Durante o almoço, os atletas deverão ingerir uma quantidade **reforçada** de alimentos ricos em **hidratos de carbono**, tais como arroz, massa, batata, pão e fruta. Pelo seu elevado teor de hidratos de carbono, recomenda-se a ingestão da sobremesa e a bebida mais adequada será o néctar de fruta (compal).



#### Antes do jogo

Até 1 hora antes do início do jogo, recomenda-se a ingestão de 0.5 L de água, preferencialmente **bebida desportiva**, pois verifica-se que a maioria dos atletas iniciam os jogos desidratados.

#### Intervalo do jogo

No decorrer do jogo e durante o intervalo recomenda-se a ingestão de **bebida desportiva** de forma a repor a água e eletrólitos perdidos. Embora menos adequadas, as barras energéticas e bananas maduras também são opções viáveis.

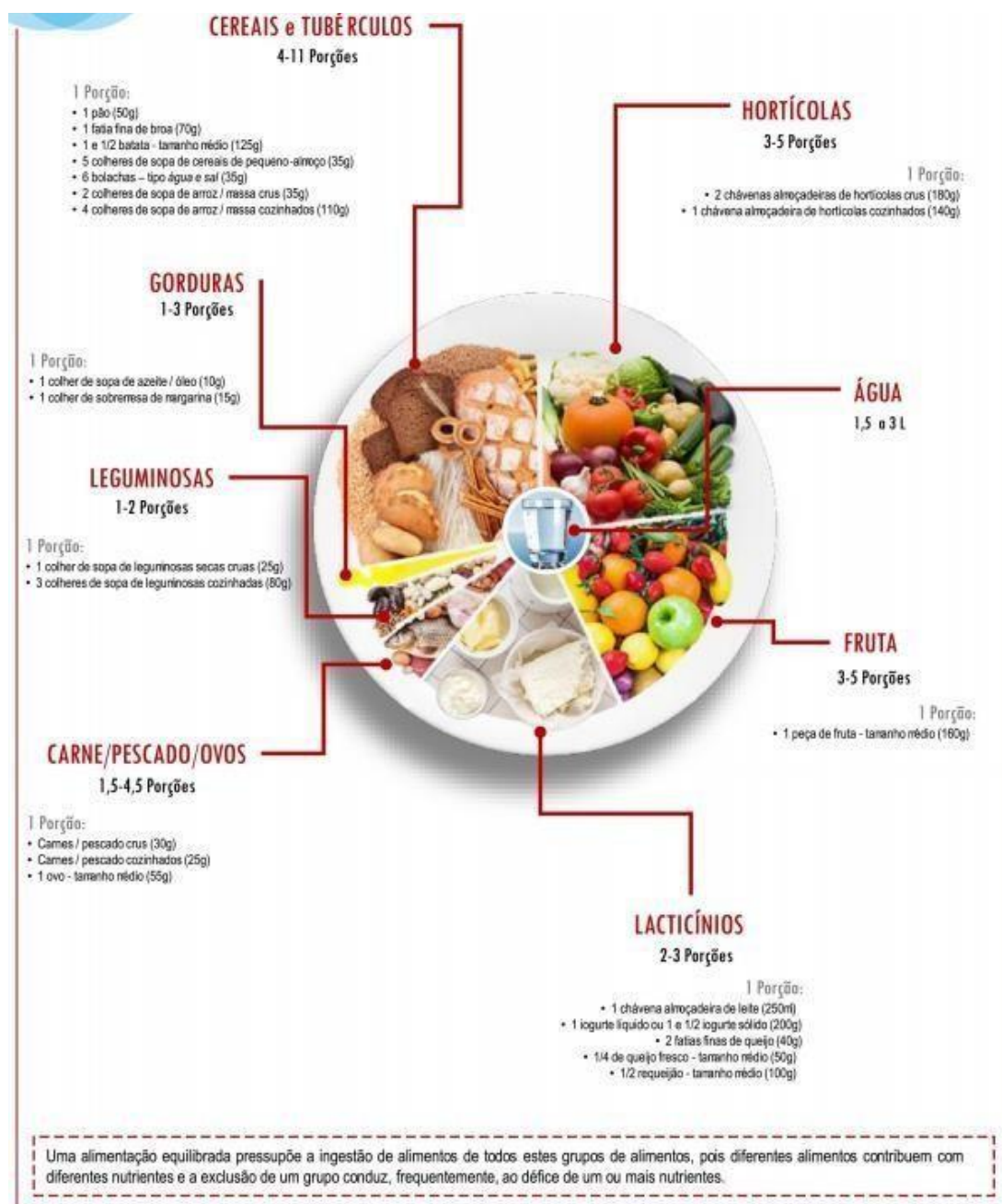


#### Final do jogo

No final do jogo, a ingestão de uma pequena refeição, contendo proteína e hidratos de carbono, irá ajudar a repor as reservas de glicogénio e acelerar a recuperação muscular.

#### Refeição anterior e a seguir ao jogo

Na refeição anterior e a seguir ao jogo, recomenda-se a ingestão de uma **maior quantidade** de fontes de **hidratos de carbono**, nomeadamente arroz, massa, batata, pão, tostas, fruta e néctar de fruta.



1. Pimentel, C., Rodrigues, C., Sousa, P., de Almeida, R. A nova forma da alimentação: um guia para a prática alimentar. Lisboa, 2018. p. 65-68.



### RECOMENDAÇÕES PARA UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA

#### RECOMMENDATIONS FOR AN ADEQUATE NUTRITION



... baseia a tua alimentação nos princípios da Roda dos Alimentos: **completa** (ingerir diariamente alimentos de todos os grupos), **variada** (variar os alimentos dentro de cada grupo diariamente) e **equilibrada** (ingerir as porções diárias recomendadas de acordo com o seu estilo de vida).

... follow a diet based on the principles of the Food Wheel: **complete** (ingesting daily foods of all groups), **varied** (varying foods within each group daily) and **balanced** (ingesting the recommended daily servings according to your style of life).

# 1

**Toma sempre o pequeno-almoço.**

*Always have breakfast.*

**Faz 5-6 refeições por dia.**

*Have 5-6 meals a day.*

# 2

# 3

**Ingire 5 porções de fruta e hortícolas por dia.**

*Eat 5 servings of fruit and vegetables per day.*

# 4

**Inicia as refeições principais com sopa.**

*Start lunch and dinner with soup.*

**Come calmamente e mastiga muito bem os alimentos.**

*Eat calmly and chew foods very well.*

# 5

# 6

**Bebe água ao longo do dia.**

*Drink water throughout the day.*

**Controla a ingestão de gordura.**

*Control fat intake.*

# 7

# 8

**Opta por alimentos integrais, pouco processados..**

*Choose whole, minimally processed foods.*

### Evita estes alimentos

#### Avoid these foods





# FUTEBOL CLUBE DE INFESTA

## MANUAL DE ACOLHIMENTO

### SERÁ QUE ESTÁS BEM HIDRATADO?

#### ARE YOU PROPERLY HYDRATED?

Para um rendimento desportivo ótimo, é essencial manter um estado de hidratação adequado.

#### VERIFICA A COR DA TUA URINA

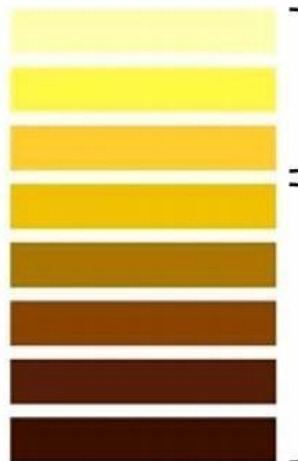
#### CHECK YOUR URINE COLOUR



Treino  
Training



Jogo  
Game



Bem Hidratado  
Well Hydrated



Desidratado  
Dehydrated



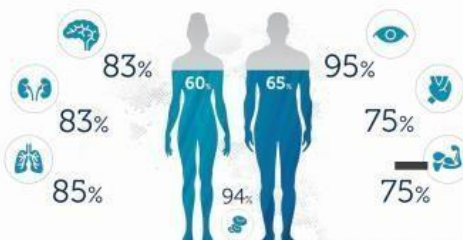
- Se a cor da tua urina estiver ao nível desidratado, deverás ingerir líquidos assim que possível.
- Ingre água nos dias de treino e opta por bebida desportiva nos dias de jogo.

#### A IMPORTÂNCIA DA HIDRATAÇÃO

A água constitui mais de 60% do corpo humano e a perda de apenas 2% do peso corporal pode diminuir o estado de alerta, as capacidades cognitivas, a capacidade de termorregulação e o desempenho físico. Em dias quentes o atleta poderá necessitar de ingerir até 6 litros de água por dia.



Hidratação e uma boa alimentação,  
tudo o que precisas para seres um  
verdadeiro **campeão!!!**



Verifica-se que a maioria dos jogadores de futebol iniciam os treinos e jogos desidratados. Por esse motivo, nos dias de jogo recomenda-se a ingestão de pelo menos 0,5 L de água, 2 a 4 horas antes do início do jogo, bem como uma bebida desportiva dentro de uma hora antes do início e outra bebida desportiva durante o intervalo. No final dos jogos, também é importante ingerir uma quantidade abundante de fluidos de forma a repor a água perdida através do suor.

### SOMOS O QUE COMEMOS



### 3.2 Plano de emergência médica

1- O departamento médico é do clube, dos atletas, dos treinadores e demais agentes. Pretendemos salvaguardar, sempre em primeiro lugar, a saúde dos atletas, para isso todas as situações do foro clínico devem ser comunicadas prontamente para que se possa, em conjunto, definir qual o melhor caminho.









### PLANO DE EMERGÊNCIA E EVACUAÇÃO

## PROCEDIMENTOS A ADOPTAR

### A Saúde Sempre em Primeiro

**1º**  
**AVALIAR**

Caso não exista gravidade,  
encaminhar para o médico

**2º**  
**RISCO**

Alertar de imediato o médico  
e/ou fisioterapeuta/massagista  
de serviço

**3º**  
**ATLETA  
INCONSCIENTE**

Gritar por ajuda  
Pedir para trazerem o DAE  
Contactar o 112  
Iniciar o Suporte Básico de Vida

**CONTACTOS EM CASO DE EMERGÊNCIA:**  
Em situações emergentes ligar para os seguintes contactos:



- Número de Emergência Nacional - 112
- Central de Emergência (Bombeiros)- 229 010 017
- Diretor Entidade Formadora - 914022675

LOGO APÓS O SOCORRO AO ATLETA, INFORMAR O E. EDUCAÇÃO, DIR. TÉCNICO, DIR. CLÍNICO

2- Durante o desenrolar das atividades estará sempre presente um elemento destacado pelo departamento médico.

3 - Em caso de lesões ou acidentes desportivos, as crianças e jovens serão socorridas necessários em função da situação. Os Encarregados de Educação serão avisados de imediato devendo dirigir-se ao espaço onde o atleta se encontra a fim de se inteirarem da situação. Todas as situações que necessitem de avaliação especializada ou avaliação de urgência, devem ter o conhecimento e ser autorizadas pelos responsáveis do Departamento Médico;





# FUTEBOL CLUBE DE INFESTA

## MANUAL DE ACOLHIMENTO

4- Cabe ao elemento do departamento médico do clube em conjunto com os responsáveis da direção indicar, consoante a situação clínica, qual a melhor opção a tomar

5- O seguro só será ativado de acordo com o regulamento e a gravidade da situação.

### 3.3 – Acompanhamento pessoal, escolar e social.

1- De forma a dar resposta à responsabilidade no desenvolvimento individual e pessoal de cada um dos seus atletas, o F.C. Infesta propõe-se à dinamização de diversas atividades.

2- A monitorização dos atletas em contexto escolar e familiar terá como objetivo a sinalização dos casos mais sensíveis, passíveis de serem alvo de intervenção numa lógica individual e específica.

3- Nesse sentido, cada atleta deverá ser avaliado a meio e no final de cada período escolar.

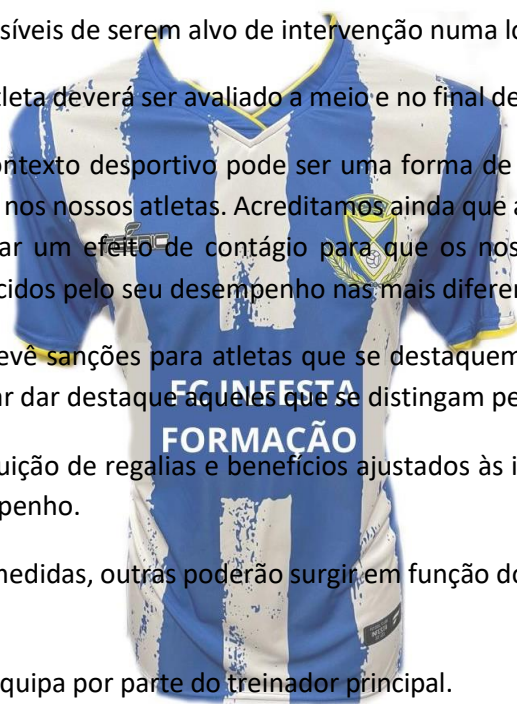
4- Acreditamos que o contexto desportivo pode ser uma forma de incentivo para a valorização de outros contextos de vida nos nossos atletas. Acreditamos ainda que a valorização feita pelo contexto desportivo pode propiciar um efeito de contágio para que os nossos jovens seguissem o exemplo daqueles que são enaltecidos pelo seu desempenho nas mais diferentes valências da sua vida.

5- O nosso clube não prevê sanções para atletas que se destaquem pela negativa, sendo que pelo contrário iremos procurar dar destaque aqueles que se distingam pela positiva.

6- Procederemos à atribuição de regalias e benefícios ajustados às idades dos nossos jogadores, na sequência do seu desempenho.

7- Exemplo de algumas medidas, outras poderão surgir em função do desempenho e com o decorrer da época desportiva.

- Exaltação em frente à equipa por parte do treinador principal.
- Prémio de final do período (Medalha, Bola, Camisola do clube, etc...).
- Entrada em campo com equipa sénior.
- Atleta do mês.
- Receber distinção nas galas do clube (natal, final do ano).
- Possibilidade de integrar o grupo de capitães de equipa (a rever casos específicos com o treinador).
- Possibilidade de ser dispensado de arrumar material durante ou após os treinos.
- Participar em ambiente da equipa sénior (Presença nas palestras pré jogo e intervalo, aquecimento pré jogo com jogadores suplentes).





# FUTEBOL CLUBE DE INFESTA

## MANUAL DE ACOLHIMENTO

8- Não obstante o facto de o clube não proceder a sanções no caso dos atletas com pior avaliação nos parâmetros contemplados, estará prevista uma atuação consertada pelo psicólogo do nosso clube e incluindo a família (reunião com encarregados de educação) e a escola (reunião com diretor(a) de turma), por forma a poder auxiliar o jovem com uma intervenção individual e específica, ajustada às suas necessidades.

9- Serão os diretores de cada equipa, os responsáveis por fazer a recolha das avaliações, nas datas estipuladas. O diretor ficará responsável por passar ao psicólogo os 3 atletas com melhor desempenho. O diretor deverá ainda sinalizar os casos que suscitem maior preocupação.

10- Serão considerados os seguintes aspetos para a sinalização de caso:

- 2 negativas (atletas que frequentem o ensino primário).
- 3 negativas (atletas que frequentem desde do 5º ao 12º ano).
- Nota negativa para o comportamento (contexto escolar).
- Nota negativa para o relacionamento com pares (contexto escolar).
- Nota negativa no comportamento (contexto familiar).

11- Serão considerados casos de máxima urgência os atletas que apresentem mais do que um dos casos acima, ganhando prioridade aos sinalizados apenas com um aspeto.



### 3.4 - Normas da relação com os encarregados de educação

1- A comunicação com os encarregados de educação dos nossos atletas será realizada sob duas diferentes situações. Para questões relacionadas com a prática desportiva, (impossibilidade de comparência ao treino/jogo, condições de saúde que condicionem a prática desportiva, possíveis dúvidas com horários de concentração para jogos) estas deverão ser esclarecidas junto do diretor de equipa. Para o efeito existem três canais de comunicação possíveis:

- Grupo da equipa nas redes sociais.
- Presencialmente em dias de treino.
- Via número de telemóvel (caso este seja facultado pelo diretor da equipa).



# FUTEBOL CLUBE DE INFESTA

## MANUAL DE ACOLHIMENTO

2- Caso as questões que os encarregados de educação desejem abordar, sejam de cariz pessoal ou social (por exemplo: ocorrências disciplinares na escola, dificuldades de aprendizagem, situações de baixa autoestima, entre outras), estas deverão ser esclarecidas junto do psicólogo do clube. Para tal serão disponibilizados dois canais de comunicação:

- Presencialmente às 2ª e 3ª feiras no horário dos treinos.
- Através do preenchimento de uma solicitação para acompanhamento.

3- O atendimento pessoal estará disponível mediante a disponibilidade do psicólogo.

4- O documento de solicitação para acompanhamento será disponibilizado, por parte dos diretores das respetivas equipas, através dos meios referidos anteriormente.

5- Os encarregados de educação devem atuar cumprindo as seguintes normas:

- Assistir às atividades do seu educando apenas nos espaços destinados a esse fim
- Tratar com respeito, tolerância e dignidade todos os intervenientes
- Não perturbar ou interferir de forma alguma com o desenvolvimento das atividades, seja nos treinos, palestras, torneios ou outros.
- Não proferir comentários negativos ou pejorativos durante o jogo/treino.
- Não comunicar diretamente ou indiretamente com o treinador sobre o jogo e ou treino que envolva o seu educando, devendo expor dúvidas ou pedir esclarecimentos pertinentes ao team manager.
- Estimular sempre o espírito de equipa.
- Valorizar todos os atletas de forma igualitária, seja ele o mais ou menos apto.
- Incentivar os atletas a treinarem de forma empenhada e dedicada.
- Deixar a formação desportiva a cargo da estrutura técnica.
- Lembrar-se que os atletas são os vão querer ver nos jogos se estiverem tranquilos, tolerantes e que as intervenções sejam de apoio à equipa.
- Para desenvolver a tomada de decisão, e a autonomia não devem orientar os atletas com instruções.
- Manter atualizado o pagamento das mensalidades do seu educando sob pena do formando não poder participar no treino.

### 3.5 – Regulamento disciplinar encarregados de educação

- Ser tratado com respeito, tolerância e dignidade por parte de todos os intervenientes em quaisquer atividades do FC Infesta
- Aceder às instalações do Clube bem como assistir às atividades do seu educando nos espaços destinados a esse fim
- Ser informado de quaisquer alterações ao normal funcionamento da Escola de Formação
- Ser informado sobre a organização das atividades de Formação
- Expor dúvidas ou pedir esclarecimentos pertinentes relativos ao seu educando, ao



# FUTEBOL CLUBE DE INFESTA

## MANUAL DE ACOLHIMENTO

Coordenador, Team Manager

- Ser conhecedor do presente regulamento e dos planos de evacuação e emergência fixados nos locais apropriados

### Deveres

- Encorajar o seu educando a respeitar as regras da modalidade e do espírito desportivo
- Aplaudir todas as boas jogadas, independentemente de quem as realizar
- Ajudar a conciliar a atividade escolar e desportiva
- Procurar que qualquer incidência do seu filho, seja comunicada ao diretor responsável, coordenador, para que estes possam procurar soluções o mais rapidamente possível
- Dar bom exemplo, através do relacionamento amigável com os pais e acompanhantes dos adversários
- Realçar sempre o prazer de fazer desporto e a alegria de participar
- Apoiar e acompanhar as atividades, sem pressionar o seu educando
- Ter um comportamento respeitador e comedido perante as vitórias e as derrotas, ajudando o filho a ter a mesma atitude
- Sempre que dialoguem com os responsáveis do clube e demais pessoas, fazê-lo com educação e respeito, não se deixando levar por emoções
- Manter atualizado o pagamento das mensalidades do seu educando sob pena do formando não poder participar no treino
- Informar os responsáveis sobre quaisquer questões de saúde que possam inviabilizar a participação do seu educando nas atividades do clube
- Não comunicar diretamente ou indiretamente com o treinador sobre o jogo e/ou treino que envolva o seu educando

### Atitudes a Evitar

- Insultar árbitros, juizes, adversários e demais intervenientes nas atividades e jogos
- Comentar de forma negativa, sobre jogadores, treinadores, árbitros e outros demais intervenientes • Criticar negativamente, de modo destrutivo, o seu educando.
- Ajudar a criar expectativas exageradas quanto ao futuro desportivo do seu educando
- Incentivar, com elogios fáceis, atitudes de vaidade e sobrançeria
- Proibir a prática desportiva, como forma de castigo, em virtude dos maus resultados escolares, ou outros.





### 3.6 – Normas sobre Integridade



**MATCH  
FIXING  
É CRIME**

**NORMAS SOBRE INTEGRIDADE  
E MATCH FIXING**

**PROIBIÇÃO**  
É proibido o pedido ou aceitação, promessa ou entrega de vantagem patrimonial ou não patrimonial para alterar o decurso ou resultado de um jogo a qualquer atleta ou agente desportivo do clube.

**OBRIGATORIEDADE**  
É dever dos atletas e demais STAFF da entidade promover a denúncia de casos de manipulação de jogos, designadamente por causa de apostas desportivas e de quaisquer atos concretos suscetíveis de colocar em causa a integridade e a credibilidade do futebol da respectiva entidade, através de informação imediata à direção ou na plataforma integridade.fpf.pt

**PUNIÇÕES**

- Suspensão de participação em competição desportiva por um período de 6 meses a 3 anos.
- Privação do direito a subsídios, subvenções ou incentivos outorgados pelo Estado por um período de 1 a 5 anos.
- Proibição do exercício de profissão, função ou atividade, pública ou privada, por um período de 1 a 5 anos, tratando-se de agente desportivo.

**VISADOS**

- Dirigentes Desportivos
- Treinadores
- Atletas
- Agentes Desportivos



# FUTEBOL CLUBE DE INFESTA

## MANUAL DE ACOLHIMENTO

### 3.7- Infrações e Quadro Disciplinar - Atletas

#### Geral – Situações de Bullying/Violência - Assédio

O presente Quadro Disciplinar pretende regular e disciplinar os comportamentos dos praticantes da Entidade Formadora do Futebol Clube Infesta. Assim, qualquer infração terá a consequente sanção constantes no Quadro Disciplinar abaixo.

Todos os infratores, terão o direito a serem previamente ouvidos antes da aplicação de qualquer sanção, bem como todas as situações não previstas neste Regulamento e que impliquem sanção disciplinar serão analisadas pela coordenação e equipa de treinadores que posteriormente dará conhecimento à direção do Clube.

 <b>QUADRO DISCIPLINAR ATLETAS</b> <b>GERAL</b> "A DISCIPLINA LEVAR-TE-À A LUGARES QUE A MOTIVAÇÃO NÃO ALCANÇA"	
INFRAÇÃO	SANÇÃO
ATRASO AO TREINO	SANÇÃO A APLICAR PELO TREINADOR
FALTA AO TREINO SEM AVISO PRÉVIO	SANÇÃO A APLICAR PELO TREINADOR
FALTA INJUSTIFICADA A TREINO	PODE NÃO SER CONVOCADO
EM VÉSPERAS JOGO OFICIAL, ESTANDO CONVOCADO, SER VISTO FORA DE HORÁRIO ESTABELECIDO DE RECOLHER	DESCONVOCADO
ATRASO PARA CONCENTRAÇÃO JOGO OFICIAL	EXCLUSÃO DA CONVOCATÓRIA SEGUINTE
COMPORTAMENTO INADEQUADO EM BANCO DE SUPLENTES	EXCLUSÃO DA CONVOCATÓRIA SEGUINTE
ADVERTÊNCIA OU EXPULSÃO DE JOGO POR MOTIVOS NÃO INERENTES A JOGO LEAL	SANÇÃO A APLICAR PELO TREINADOR E/OU COORDENADOR
INCUMPRIMENTO NORMAS GERAIS INTERNAS	CASTIGO A APLICAR PELA DIREÇÃO DA ENTIDADE FORMADORA
COMPORTAMENTOS INCORRETOS PARA COM QUALQUER ELEMENTO DE STAFF	CASTIGO A APLICAR PELA DIREÇÃO DA ENTIDADE FORMADORA





# FUTEBOL CLUBE DE INFESTA

## MANUAL DE ACOLHIMENTO



FC INFESTA

### QUADRO DISCIPLINAR ATLETAS

#### SITUAÇÕES DE BULLYING

"A DISCIPLINA LEVAR-TE-À A LUGARES QUE A MOTIVAÇÃO NÃO ALCANÇA"

##### INFRAÇÃO

OFENSA VERBAL (GOZO, PROVOCAÇÕES, INSULTOS ETC.<sup>a</sup>)

OFENSAS SOCIAIS (EXCLUSÃO, FURTAR/ROUBAR PERTENCES, ESPALHAR RUMORES)

AGRESSÕES OU AMEAÇAS FÍSICAS (PONTAPÉS, MURROS, CONTACTO FÍSICO NÃO DESEJADO, EMPURRÕES)

OFENSAS LEVADAS A CABO COM RECURSO A TECNOLOGIAS (POR TELEMOVEL E OUTRAS)

##### SANÇÃO

REPREENSÃO VERBAL E VIABILIZAÇÃO DE PEDIDO DE DESCULPAS DO AGRESSOR À VÍTIMA

REPREENSÃO ESCRITA E SUPENSÃO DE TREINAR/JOGAR POR TEMPO A DETERMINAR PELA COORDENAÇÃO

ATLETA CONVIDADO A ABANDONAR A ATIVIDADE DO CLUBE DE FORMA PERMANENTE

INTEGRAÇÃO EM TREINO DE ESCALÃO INFERIOR POR TEMPO A DETERMINAR PELA COORDENAÇÃO



# FUTEBOL CLUBE DE INFESTA

## MANUAL DE ACOLHIMENTO



FC INFESTA

### QUADRO DISCIPLINAR ATLETAS SITUAÇÕES DE ASSÉDIO

"A DISCIPLINA LEVAR-TE-À A LUGARES QUE A MOTIVAÇÃO NÃO ALCANÇA"

#### O QUE É ASSÉDIO PARA O FC INFESTA?

UM CONJUNTO DE COMPORTAMENTOS E PRÁTICAS INACEITÁVEIS, OU DE AMEAÇAS DE TAIS COMPORTAMENTOS E PRÁTICAS, QUE SE MANIFESTAM APENAS UMA VEZ OU REPETIDAMENTE, QUE OBJETIVAM CAUSAR, CAUSAM OU SÃO SUSCETÍVEIS DE CAUSAR DANOS FÍSICOS, PSICOLÓGICOS, SEXUAIS OU ECONÔMICOS, INCLUÍDA A VIOLÊNCIA E O ASSÉDIO EM RAZÃO DE GÊNERO. A VIOLÊNCIA, A DOPAGEM, A CORRUPÇÃO, O RACISMO E A XENOFOBIA, BEM COMO QUAISQUER OUTRAS MANIFESTAÇÕES DE PERVERSÃO DO FENÔMENO DESPORTIVO." SENDO, INEQUIVOCAMENTE, O ASSÉDIO E O ABUSO SEXUAIS NO DESPORTO UMA MANIFESTAÇÃO QUE PERVERTE O FENÔMENO DESPORTIVO

O ASSÉDIO PODE INCLUIR UMA VARIEDADE DE COMPORTAMENTOS DE NATUREZA VERBAL E FÍSICA, INCLUINDO:

- ✓ PIADAS OFENSIVAS, INTIMIDADORAS OU INCÔMODAS;
- ✓ OBSERVAÇÕES HUMILHANTES;
- ✓ GOZOS, APELIDOS OFENSIVOS OU CALÚNIAS
- ✓ IMAGENS OU OBJETOS OFENSIVOS, INCLUINDO IMAGENS;
- ✓ PORNOGRÁFICAS
- ✓ ASSÉDIO MORAL
- ✓ AGRESSÕES FÍSICAS
- ✓ AMEAÇAS
- ✓ INTIMIDAÇÃO



FC INFESTA

### QUADRO DISCIPLINAR ATLETAS SITUAÇÕES DE ASSÉDIO



ASSÉDIO  
NÃO!

"FOI AQUELE QUE ME ABUSOU"

Isso é assédio

#### INFRAÇÃO

#### SANÇÃO

O ATLETA QUE **IMPORTUNAR** QUALQUER ELEMENTO DA COMUNIDADE DESPORTIVA DO FC INFESTA, ATRAVÉS DE GESTOS, PALAVRAS (ORAIS OU ESCRITAS), COMPORTAMENTOS OU ATITUDES QUE EXPONHAM INDIVIDUALMENTE OU EM GRUPO, A SITUAÇÕES HUMILHANTES E CONSTRANGEDORAS, DEGRADANDO O CLIMA DESPORTIVO E MUITAS VEZES IMPACTANDO A ESTABILIDADE EMOCIONAL E FÍSICA DA VÍTIMA.

EXPULSÃO DO CLUBE  
DENÚNCIA ÀS AUTORIDADES  
COMPETENTES



O ATLETA QUE: **HUMILHAR, INTIMIDAR, INSULTAR, AGREDIR, AMEAÇAR OU EXPÔR**, PRESENCIALMENTE OU DE FORMA VIRTUAL ATRAVÉS DE TECNOLOGIAS.

EXPULSÃO DO CLUBE  
DENÚNCIA ÀS AUTORIDADES  
COMPETENTES



O ATLETA QUE CONSTRANGER QUALQUER COLEGA DO FC INFESTA, COM O INTUITO DE OBTER VANTAGEM OU FAVORECIMENTO SEXUAL, MANIFESTANDO COMPORTAMENTOS INDESEJADOS E REITERADOS, DE CARÁCTER SEXUAL, SOB FORMA VERBAL, NÃO VERBAL OU FÍSICA, COM O OBJETIVO OU O EFEITO DE PERTURBAR OU CONSTRANGER A PESSOA, AFETAR A SUA DIGNIDADE, OU DE LHE CRIAR UM AMBIENTE INTIMIDATIVO, HOSTIL, DEGRADANTE, HUMILHANTE OU DESESTABILIZADOR.

EXPULSÃO DO CLUBE  
DENÚNCIA ÀS AUTORIDADES  
COMPETENTES







# FUTEBOL CLUBE DE INFESTA

## MANUAL DE ACOLHIMENTO

### 3.8- Infrações e Quadro Disciplinar – Encarregados Educação

Os pais e encarregados de educação são elementos de extrema importância no desenvolvimento desportivo dos nossos atletas. Como tal, é intenção que os pais e encarregados de educação tomem parte ativa no processo desportivo dos seus filhos e educandos.

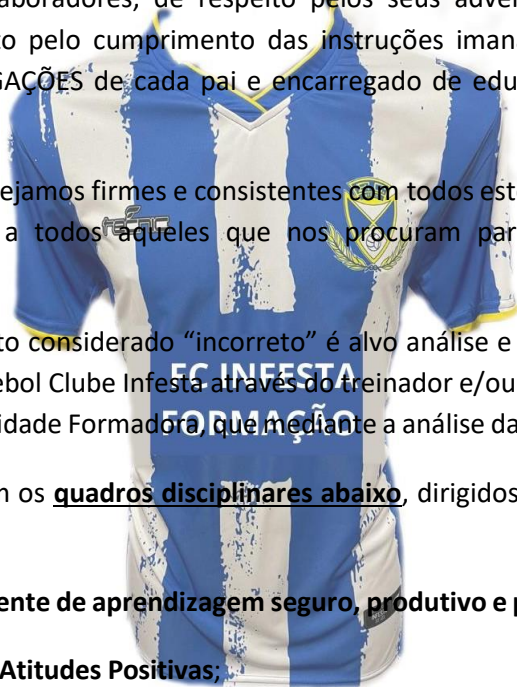
Promoção de um ambiente desportivo saudável, de respeito mútuo, de respeito e cumprimento das mais básicas normas de “saber ser e estar”, de respeito pelas regras da modalidade, de respeito pelas “diferenças”, de respeito pela instituição Futebol Clube Infesta, de respeito pelos seus atletas, de respeito pelos seus colaboradores, de respeito pelos seus adversários, de respeito pelas suas instalações e de respeito pelo cumprimento das instruções emanadas pelo presente Manual de Acolhimento, são OBRIGAÇÕES de cada pai e encarregado de educação que frequenta o Futebol Clube Infesta

É por isso, imperioso que sejamos firmes e consistentes com todos estes princípios que pretendem ser uma linha orientadora a todos aqueles que nos procuram para prática desportiva dos seus educandos.

Qualquer comportamento considerado “incorreto” é alvo análise e tratamento pelo departamento de futebol jovem do Futebol Clube Infesta através do treinador e/ou diretor da equipa que reporta o mesmo ao diretor da Entidade Formadora, que mediante a análise da situação aplica a devida sanção.

Assim, pretendemos com os quadros disciplinares abaixo, dirigidos aos Encarregados de Educação alcançar:

- Promoção de um Ambiente de aprendizagem seguro, produtivo e positivo para os nossos atletas;
- Desenvolver Hábitos e Atitudes Positivas;
- Melhoria do Desempenho na aprendizagem dos nossos atletas através da concentração na tarefa;
- Redução de Comportamentos Disruptivos;





# FUTEBOL CLUBE DE INFESTA

## MANUAL DE ACOLHIMENTO



FC INFESTA

### QUADRO DISCIPLINAR PAIS GERAL

"É NA EDUCAÇÃO DOS FILHOS QUE SE REVELAM AS VIRTUDES DOS PAIS."

#### INFRAÇÃO

#### SANÇÃO

COMENTÁRIOS SOBRE PERFORMANCES DESPORTIVAS NÍVEL BAIXO DE COLEGAS DOS FILHOS NA PRESENÇA DE OUTROS PAIS

FILHO DO AUTOR(A) NÃO CONVOCADO UM JOGO DE COMPETIÇÃO

COMENTÁRIOS SOBRE EXCESSO DE PESO NA PRESENÇA OU AUSÊNCIA DO ATLETA COM CONOTAÇÃO NEGATIVA

REPREENSÃO VERBAL E VIABILIZAÇÃO DE PEDIDO DE DESCULPAS ENTRE INTERVENIENTES

COMENTÁRIOS SOBRE DIFERENÇAS FÍSICAS E APARÊNCIAS NA PRESENÇA OU AUSÊNCIA DO ATLETA COM CONOTAÇÃO NEGATIVA

REPREENSÃO ESCRITA E FILHO(S) SUSPENSA DE TREINAR E JOGAR UMA SEMANA

INSULTOS OU AGRESSÕES A AGENTES DESPORTIVOS

REPREENSÃO VERBAL

INSULTOS E/OU AGRESSÕES EM RECINTO DESPORTIVO COM OUTROS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

EXPULSÃO DO ATLETA E PAIS DO CLUBE

COMENTÁRIOS DEPRECIATIVOS SOBRE OPÇÕES TÉCNICAS

EXPULSÃO DO ATLETA E PAIS DO CLUBE



# FUTEBOL CLUBE DE INFESTA

## MANUAL DE ACOLHIMENTO



### QUADRO DISCIPLINAR PAIS SITUAÇÕES DE ASSÉDIO

"É NA EDUCAÇÃO DOS FILHOS QUE SE REVELAM AS VIRTUDES DOS PAIS."

#### O QUE É ASSÉDIO PARA O FC INFESTA?

UM CONJUNTO DE COMPORTAMENTOS E PRÁTICAS INACEITÁVEIS, OU DE AMEAÇAS DE TAIS COMPORTAMENTOS E PRÁTICAS, QUE SE MANIFESTAM APENAS UMA VEZ OU REPETIDAMENTE, QUE OBJETIVAM CAUSAR, CAUSAM OU SÃO SUSCETÍVEIS DE CAUSAR DANOS FÍSICOS, PSICOLÓGICOS, SEXUAIS OU ECONÔMICOS, INCLUÍDA A VIOLÊNCIA E O ASSÉDIO EM RAZÃO DE GÊNERO. A VIOLÊNCIA, A DOPAGEM, A CORRUPÇÃO, O RACISMO E A XENOFOBIA, BEM COMO QUAISQUER OUTRAS MANIFESTAÇÕES DE PERVERSÃO DO FENÔMENO DESPORTIVO." SENDO, INEQUIVOCAMENTE, O ASSÉDIO E O ABUSO SEXUAIS NO DESPORTO UMA MANIFESTAÇÃO QUE PERVERTE O FENÔMENO DESPORTIVO

O ASSÉDIO PODE INCLUIR UMA VARIEDADE DE COMPORTAMENTOS DE NATUREZA VERBAL E FÍSICA, INCLUINDO:

- ✓ PIADAS OFENSIVAS, INTIMIDADORAS OU INCÔMODAS;
- ✓ OBSERVAÇÕES HUMILHANTES;
- ✓ GOZOS, APELIDOS OFENSIVOS OU CALÚNIAS
- ✓ IMAGENS OU OBJETOS OFENSIVOS, INCLUINDO IMAGENS;
- ✓ PORNOGRÁFICAS
- ✓ ASSÉDIO MORAL
- ✓ AGRESSÕES FÍSICAS
- ✓ AMEAÇAS
- ✓ INTIMIDAÇÃO



### QUADRO DISCIPLINAR PAIS SITUAÇÕES DE ASSÉDIO

FC INFESTA



"FOI APENAS UMA PIADA!"

Isso é assédio!



#### INFRAÇÃO

O ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO QUE **IMPORTUNAR** QUALQUER ELEMENTO DA COMUNIDADE DESPORTIVA DO FC INFESTA, ATRAVÉS DE GESTOS, PALAVRAS (ORAIS OU ESCRITAS), COMPORTAMENTOS OU ATITUDES QUE EXPONHAM INDIVIDUALMENTE OU EM GRUPO, A SITUAÇÕES HUMILHANTES E CONSTRANGEDORAS, DEGRADANDO O CLIMA DESPORTIVO E MUITAS VEZES IMPACTANDO A ESTABILIDADE EMOCIONAL E FÍSICA DA VÍTIMA. ADOTANDO COMPORTAMENTO INDESEJADO DE CARÁTER SEXUAL, SOB A FORMA VERBAL, NÃO VERBAL OU FÍSICA

O ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO QUE: **HUMILHAR, INTIMIDAR, INSULTAR, AGREDIR, AMEAÇAR OU EXPÔR**, PRESENCIALMENTE OU DE FORMA VIRTUAL ATRAVÉS DE TECNOLOGIAS.

O ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO QUE **CONSTRANGER** QUALQUER ATLETA OU AGENTE DESPORTIVO DO FC INFESTA, COM O INTUITO DE OBTER VANTAGEM OU FAVORECIMENTO SEXUAL, PREVALECENDO-SE, NO CASO DAS VÍTIMAS SEREM MENORES DA SUA CONDIÇÃO DE ADULTO



#### SANÇÃO

EXPULSÃO DO CLUBE  
DENÚNCIA ÀS AUTORIDADES  
COMPETENTES



EXPULSÃO DO CLUBE  
DENÚNCIA ÀS AUTORIDADES  
COMPETENTES



EXPULSÃO DO CLUBE  
DENÚNCIA ÀS AUTORIDADES  
COMPETENTES







# FUTEBOL CLUBE DE INFESTA

## MANUAL DE ACOLHIMENTO

### 4.0- Comunicação de Infrações

Apelamos a todos os que, presenciem ou tenham conhecimento de comportamentos que violem as recomendações apresentadas no presente Manual, o favor de relatarem para o email, [presidencia@fcinfesta.com](mailto:presidencia@fcinfesta.com) com todos os factos.

São Mamede Infesta 1 julho de 2025

