

MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS



ÉPOCA DESPORTIVA

2026/2027



Conteúdo

CAPÍTULO I	5
Informações sobre o Clube	5
1. Apresentação	5
2. Missão, Visão, Valores e Plano Estratégico	5
2.1. Missão	5
2.2. Visão	6
2.3. Valores	6
3. Plano Estratégico	7
3.1. Objetivos Gerais	7
3.2. Objetivos Desportivos	8
3.3. Objetivos Comunitários	8
3.4. Objetivos Formativos	9
3.5. Objetivos Institucionais	9
4. Organograma e Contactos da Entidade Formadora	10
4.1. Cargos e Contactos	11
4.2. Direção e Coordenação	11
5. Infraestruturas e Instalações Desportivas	12
6. Informações Gerais da Entidade	13
6.1. Calendarização	13
6.2. Taxas de Inscrição, Renovação e Pedido de Carta de Dispensa	13
6.2.1. Inscrição ou Renovação	13
6.3. Documentos Necessários	14
6.4. Mensalidades	14
6.5. Pedido de Carta de Dispensa	15
7. Compromisso e Assiduidade	15
8. Faltas e Desistências dos Jogadores	16
CAPÍTULO II	17
Normas de Conduta	17
1. Relação entre Jogadores, Dirigentes, Técnicos e Staff	17
2. Deveres dos Treinadores	18



3. Conduta dos Atletas em Treino e Competição	18
4. Conduta na Escola.....	20
5. Utilização dos Transportes	20
6.Utilização dos Espaços de Convívio	21
7.Normas dos Encarregados de Educação	23
8. Integridade e Manipulação de Resultados (Match Fixing)	24
8.1. Agentes Abrangidos	25
8.2. Sanções Possíveis.....	26
9. Marca Atlético Clube do Cacém	26
10. Utilização da imagem dos Atletas do Atlético do Cacém.....	26
CAPÍTULO III	28
Normas sobre o Acompanhamento dos Jogadores.....	28
1. Plano de Nutrição e Hidratação	28
2. Alimentação.....	28
3. Alimentação Antes do Jogo.....	29
3.2. Almoço	30
3.3. Antes do Aquecimento	30
3.4. Intervalo.....	31
3.5. Após o Jogo	31
4. Hidratação	31
4.1. Antes do Jogo	32
4.2. Durante o Intervalo	32
4.3. Após o Jogo	32
5. Plano de Emergência Médica	32
5.1. Primeira Intervenção	33
5.2. Situações de Gravidade Intermédia ou Elevada.....	33
6. Encaminhamento para Unidades Hospitalares	34
7. Contactos de Emergência	35
8. Seguros.....	36
9. Acompanhamento Social, Pessoal e Escolar	37
10. Valorização do Mérito Escolar e Desportivo	38



11. Relacionamento	38
11.1. Treino	39
11.2. Competição.....	39
11.3. Adeptos de Outras Equipas.....	40
11.4. Apoio à Equipa	40
11.5. Organização Interna	41
12. Processos FIFA	41
12.1. Processos de Menores FIFA — Residência Inferior a Cinco Anos.....	41
12.2. Documentação Obrigatória.....	41
12.5. Notas Administrativas	44
CAPÍTULO IV	45
Infrações e Quadro Disciplinar.....	45
1. Disposições Gerais	45
2. Infrações dos Atletas	45
3. Medidas Disciplinares Aplicáveis aos Atletas.....	46
4. Infrações dos Encarregados de Educação	46
5. Medidas Aplicáveis aos Encarregados de Educação.....	47
6. Comunicação de Infrações.....	48
7. Disposições Finais	48



CAPÍTULO I

Informações sobre o Clube

1. Apresentação

O **Atlético Clube do Cacém** — doravante designado por **ACC** — é, nos termos dos seus Estatutos, uma associação sem fins lucrativos, fundada em **28 de julho de 1941**.

O ACC tem como finalidade promover e desenvolver atividades de carácter desportivo, cultural e recreativo, bem como contribuir para a formação social e cívica dos seus associados. O Clube procura, ainda, fortalecer os laços de solidariedade entre os seus membros e a comunidade em que se insere.

Pensar um clube implica ter presente um conjunto de princípios orientadores que definem o rumo a seguir. Esses princípios permitem que, perante obstáculos ou dúvidas, todos os intervenientes compreendam as motivações, os critérios e as escolhas que sustentam a atuação da instituição.

Ao longo do presente documento são apresentados a missão, a visão, os valores, o plano estratégico, as normas de funcionamento e as boas práticas da **Escola de Futebol do Atlético Clube do Cacém**.

2. Missão, Visão, Valores e Plano Estratégico

2.1. Missão

A formação do ACC tem como missão afirmar-se como uma referência no futebol de formação no **Concelho de Sintra**.

O Clube pretende formar atletas com competências desportivas e elevado nível competitivo, potenciando a sua integração futura na equipa sénior, sem descuidar o desenvolvimento das suas aptidões académicas, sociais e pessoais.

A Escola de Futebol do ACC assume o compromisso de contribuir para a formação de atletas e cidadãos com futuro, promovendo uma formação sólida, assente em valores desportivos, pessoais e sociais.

Promove, igualmente, a prática desportiva, cultural e recreativa junto da comunidade em que se insere.



2.2. Visão

O Atlético Clube do Cacém pretende:

- Ser reconhecido como um dos principais agentes dinamizadores do futebol de formação regional;
- Ser uma instituição de referência no panorama desportivo do Concelho de Sintra e do Distrito de Lisboa;
- Desenvolver equipas competitivas, com capacidade para alcançar competições nacionais;
- Criar condições para que os jovens atletas encontrem no Clube um espaço de crescimento desportivo, pessoal e social.

2.3. Valores

A identidade do Atlético Clube do Cacém assenta na promoção da prática do futebol e na integração dos seus atletas numa cultura institucional própria, marcada pela história desportiva e social do Clube e pela sua ligação à Cidade do Cacém.

O ACC defende e promove os seguintes valores:

- **Liberdade;**
- **Solidariedade;**
- **Justiça;**
- **Igualdade de oportunidades**, independentemente da origem, género, raça, religião ou orientação sexual;
- **Espírito de equipa;**
- **Respeito;**
- **Fair-play;**
- **Responsabilidade;**
- **Ética desportiva;**
- **Compromisso com a comunidade.**



Através do futebol, o Clube promove a atividade física e a prática desportiva junto dos jovens, procurando sensibilizá-los para os seus benefícios no desenvolvimento psicomotor, na saúde e na adoção de estilos de vida saudáveis.

A formação global e integrada do atleta constitui um princípio essencial. O ACC procura garantir que os seus atletas evoluem não apenas na vertente desportiva, mas também na dimensão escolar, académica, social e cívica.

O modelo formativo adotado tem no treino a sua principal ferramenta. Este modelo valoriza a dimensão coletiva do jogo, a identidade da equipa, a criatividade, a autonomia e a liberdade responsável na tomada de decisão de cada atleta.

3. Plano Estratégico

3.1. Objetivos Gerais

O Atlético Clube do Cacém pretende ser reconhecido como uma instituição de referência no panorama desportivo concelhio e distrital, despertando nos jovens o desejo de integrarem a sua estrutura formativa.

O Clube procura assegurar elevados padrões de qualidade nas atividades desportivas, culturais e formativas que desenvolve, proporcionando a todos os atletas uma educação cívica e desportiva de qualidade.

Enquanto entidade formadora, o ACC tem como objetivo desenvolver jogadores para o mais alto nível competitivo, com capacidade para integrar a equipa principal do Clube. Este processo assenta numa formação sólida, baseada em valores desportivos, pessoais e sociais.



3.2. Objetivos Desportivos

São objetivos desportivos da Escola de Futebol do ACC:

- Desenvolver nos atletas competências técnicas, táticas, físicas, psicológicas e sociais adequadas à prática do futebol;
- Implementar programas de formação ajustados às diferentes etapas de desenvolvimento dos atletas;
- Formar atletas para o máximo nível competitivo, com padrões de exigência, rigor e responsabilidade;
- Criar condições para que os atletas possam atingir a equipa sénior do Clube;
- Preparar a estrutura técnica, assegurando recursos humanos e materiais adequados ao crescimento dos atletas;
- Promover o acompanhamento motivacional dos atletas, potenciando o seu rendimento e bem-estar.

3.3. Objetivos Comunitários

São objetivos comunitários do ACC:

- Promover o sucesso académico dos formandos através de acompanhamento regular;
- Contribuir para a formação de cidadãos responsáveis, solidários e participativos;
- Aproximar os atletas da comunidade envolvente;
- Promover valores como ética, conduta, solidariedade, respeito e desportivismo;
- Garantir a todas as crianças e jovens que procuram o Clube uma oportunidade justa de demonstrar o seu valor;
- Desenvolver competências de integração social e cidadania.



3.4. Objetivos Formativos

São objetivos formativos da Escola de Futebol:

- Garantir que os treinadores, enquanto formadores, mantêm uma comunicação adequada com os atletas;
- Promover a autoconfiança, o espírito de equipa e a autonomia dos jovens;
- Estimular a responsabilidade, o crescimento sustentado e a diversão no processo de aprendizagem;
- Criar uma base sólida de formação de jogadores de futebol competentes;
- Apoiar a formação dos atletas em áreas complementares, nomeadamente nutrição, psicologia, hábitos de vida saudável e outras áreas de interesse pedagógico.

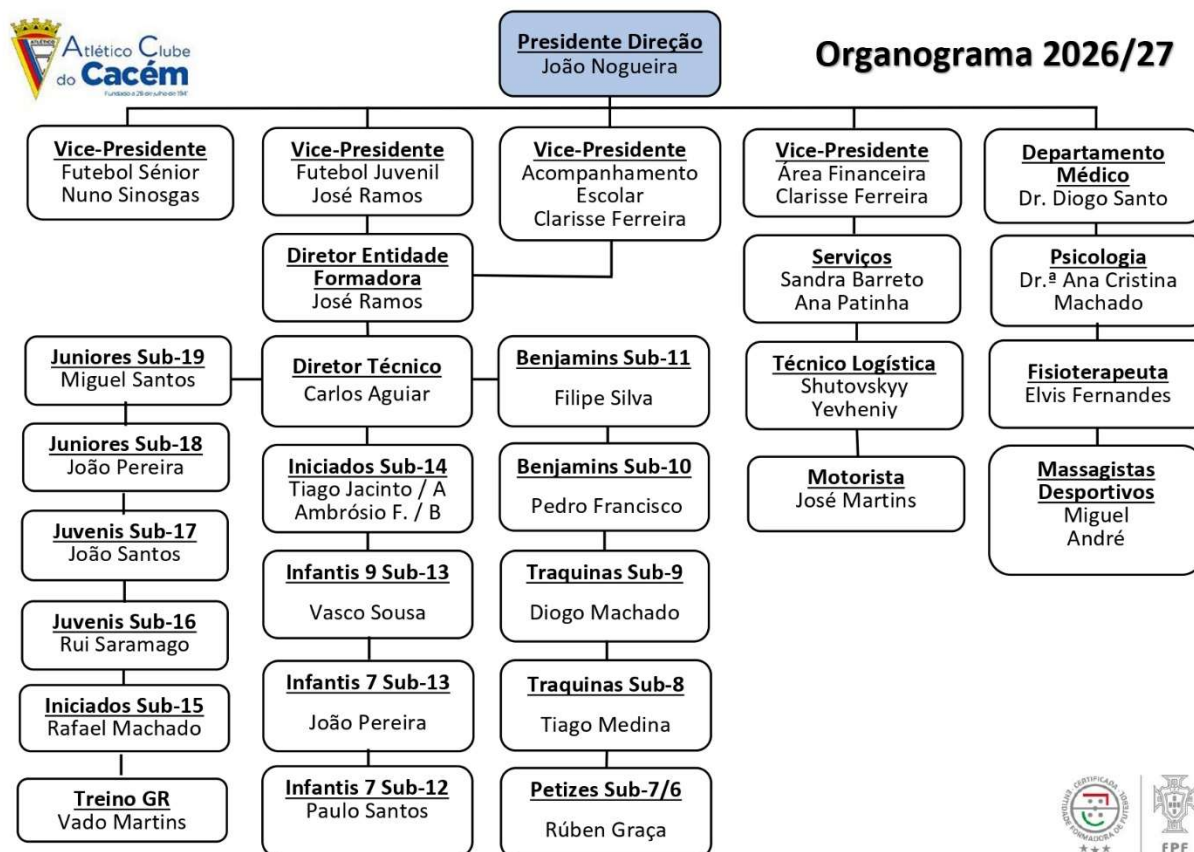
3.5. Objetivos Institucionais

São objetivos institucionais do ACC:

- Dinamizar a cultura ACC, assente no lema: **“Uma vez Cacém, sempre Cacém”**;
- Fomentar comportamentos disciplinares, éticos e responsáveis;
- Reforçar a imagem do Clube como referência no Concelho de Sintra;
- Valorizar a história, identidade e património do Atlético Clube do Cacém.



4. Organograma e Contactos da Entidade Formadora



Nota: Organograma sujeito a ajustes.



4.1. Cargos e Contactos

- **Diretor da Entidade Formadora:** José Ramos — jose.ramos@accacem.pt
 - **Diretor Técnico:** Carlos Aguiar — carlos.aguiar@accacem.pt
 - **Responsável pelo Acompanhamento Pessoal, Social e Escolar:** Clárisse Ferreira — clarisse.ferreira@accacem.pt
 - **Responsável pela Gestão da Ética no Desporto e Integridade:** José Ramos — jose.ramos@accacem.pt
-

4.2. Direção e Coordenação

Para a época em vigor, existe uma estrutura de coordenação para o futebol de 11 e para o futebol de 7, regulada hierarquicamente pelo Diretor da Entidade Formadora e pelo Diretor Técnico.

O Diretor da Entidade Formadora reporta diretamente ao Vice-Presidente responsável pelo futebol juvenil, trabalhando em articulação permanente com a restante estrutura diretiva.

Compete à coordenação:

1. Acompanhar e supervisionar o trabalho das equipas técnicas;
2. Reportar ao Diretor da Entidade Formadora e ao Diretor Técnico informações relevantes sobre o funcionamento da formação;
3. Promover reuniões com os técnicos para formação contínua, análise de melhoria, implementação de objetivos e avaliação do funcionamento;
4. Supervisionar matérias relacionadas com convocatórias, tempos de jogo, inscrições, focos de instabilidade e ocorrências relevantes.

5. Infraestruturas e Instalações Desportivas

A Escola de Futebol desenvolve as suas atividades no **Complexo Desportivo Joaquim Vieira**, utilizando os seguintes espaços

- | | |
|----------------------------------|------------------------------------|
| 1 - Departamento Médico | 8 - Loja do Clube |
| 2 - Suporte Básico de Vida (DAE) | 9 - Campo Futebol nº1 (Sintético) |
| 3 - Balneários | 10 - Campo Futebol nº2 (Natural) |
| 4 - Estacionamento Entidades | 11 - Campo Futebol nº3 (Sintético) |
| 5 - Estacionamento Público | 12 - Secretaria |
| 6 - Sanitários Públicos | 13 - Ginásio |
| 7 - Restaurante | 14 - Bancadas Público |





6. Informações Gerais da Entidade

6.1. Calendarização

A época desportiva **2026/2027** decorre entre **1 de setembro 2026 e 30 de junho de 2027**.

As atividades do futebol de formação do Atlético Clube do Cacém incluem:

- Treinos;
- Jogos particulares;
- Torneios;
- Competições oficiais da Federação Portuguesa de Futebol;
- Competições oficiais da Associação de Futebol de Lisboa.

6.2. Taxas de Inscrição, Renovação e Pedido de Carta de Dispensa

6.2.1. Inscrição ou Renovação

As taxas de inscrição ou renovação na Escola de Formação do ACC são as seguintes:

Descrição	Valor
Taxa administrativa	40€
Exame médico-desportivo	15€

A taxa administrativa inclui acesso aos departamentos clínicos do Clube.

O valor referido deve ser pago no ato da inscrição ou renovação, até ao final do mês de setembro.



6.3. Documentos Necessários

No ato de inscrição, o Encarregado de Educação deve entregar os seguintes documentos:

1. Fotocópia do Cartão de Cidadão do Encarregado de Educação e do formando;
2. Fotografia atualizada do formando;
3. Ficha de inscrição preenchida;
4. Ficha de atleta preenchida;
5. Formulário de proteção de dados.
6. Comprovativo de morada em nome do Atleta do portal das Finanças

6.4. Mensalidades

As mensalidades são pagas durante **10 meses**, até ao dia **15 de cada mês**.

Escalão	Ano de nascimento	Categoria	Valor mensal
Petizes e Traquinas	2018 a 2022	Sub-5 a Sub-9	40€
Benjamins	2016 e 2017	Sub-10 e Sub-11	40€
Infantis	2014 e 2015	Sub-12 e Sub-13	35€
Iniciados C1	2013	Sub-14	35€
Iniciados A	2012	Sub-15	35€
Juvenis A/B	2010 e 2011	Sub-16 e Sub-17	30€
Juniores B	2009	Sub-18	20€
Juniores A	2008	Sub-19	Gratuito

O formando não poderá iniciar qualquer treino caso a mensalidade do mês anterior não se encontre regularizada.

É obrigatório que todos os atletas e/ou respetivos encarregados de educação sejam sócios do Atlético Clube do Cacém.



6.5. Pedido de Carta de Dispensa

O pedido de carta de dispensa tem um custo de **100€**, correspondente a taxas de serviço administrativo, independentemente de ser solicitado por decisão do Encarregado de Educação ou do atleta.

Para que a carta de dispensa seja emitida, não podem existir valores em atraso relativos a mensalidades, aquisição de equipamentos ou quotas.

No ato de renovação do atleta, também não podem existir valores em atraso relativos a mensalidades, equipamentos ou quotas.

A Direção poderá analisar situações excecionais, podendo ajustar ou alterar valores mediante decisão fundamentada.

7. Compromisso e Assiduidade

Os atletas não estão autorizados a faltar a treinos ou jogos, salvo por motivo de doença, lesão, obrigações escolares formais ou outras situações devidamente justificadas.

Não são consideradas justificações prioritárias as participações em viagens de finalistas, eventos lúdicos ou outras atividades que colidam com obrigações desportivas previamente assumidas.

O início da época desportiva é comunicado com a antecedência possível e necessária pela Direção da Entidade Formadora, tendo em conta a calendarização definida pela FPF e pela AFL.

A presença dos atletas na data de arranque da época é obrigatória. Situações excecionais devem ser comunicadas aos coordenadores responsáveis.



8. Faltas e Desistências dos Jogadores

1. O pagamento da mensalidade é obrigatório independentemente da frequência do atleta nos treinos.
2. Em caso de lesão, o atleta deve comparecer no departamento médico, sempre que a sua condição física o permita.
3. A ausência prolongada, superior a dois meses, quando não comunicada nem justificada, poderá implicar a perda da inscrição, não havendo lugar à devolução das mensalidades pagas.
4. O Encarregado de Educação não deve retirar o jogador da prática desportiva sem informar previamente o Diretor Técnico, a Loja do Clube ou a Secretaria.
5. Caso o Encarregado de Educação solicite a saída do seu educando da atividade, não haverá direito à restituição de valores pagos, nomeadamente inscrição, renovação, mensalidades ou equipamentos.
6. Qualquer atleta que abandone a Escola de Futebol do ACC durante a época desportiva carece de avaliação por parte da Direção relativamente à sua situação administrativa e desportiva.
7. A Direção poderá avaliar situações excecionais, nomeadamente as relacionadas com transferência para outro clube ou associação, tendo em conta os investimentos realizados em inscrições, equipamentos e demais despesas individuais.



CAPÍTULO II

Normas de Conduta

1. Relação entre Jogadores, Dirigentes, Técnicos e Staff

Representar a Escola de Futebol do Atlético Clube do Cacém implica a responsabilidade de dignificar a instituição, a sua história, identidade e valores.

Todos os agentes desportivos devem:

- Revelar comportamento exemplar, demonstrando respeito mútuo, solidariedade e amizade;
- Promover o espírito de grupo e a coesão da equipa em todas as atividades;
- Respeitar as decisões da Direção e da Coordenação da Escola de Futebol, de forma ordeira e civilizada;
- Evitar discussões com colaboradores do Clube, devendo reportar qualquer comportamento incorreto;
- Demonstrar compromisso com a estrutura do Clube e respeitar os princípios instituídos;
- Participar nas atividades promovidas pelo Clube;
- Respeitar todos os agentes desportivos;
- Ser assíduos e pontuais;
- Apresentar-se devidamente equipados em treinos, jogos e outras representações;
- Avisar previamente sempre que exista impossibilidade de comparecer a qualquer atividade;
- Respeitar as opções técnicas;
- Utilizar as instalações de forma responsável, preservando a sua conservação, limpeza e higiene;
- Cumprir e fazer cumprir as normas e orientações do departamento clínico;
- Participar com empenho nas ações de formação promovidas pelo Clube.



2. Deveres dos Treinadores

Os treinadores têm os seguintes deveres e responsabilidades:

- Utilizar os equipamentos fornecidos pela Direção de Formação;
- Zelar pela imagem do Clube em todas as circunstâncias;
- Gerir e conservar o material e equipamentos desportivos sob sua responsabilidade;
- Verificar as condições de conservação e segurança dos materiais utilizados pelos formandos;
- Comunicar qualquer ausência ao treino ao Diretor Técnico com a devida antecedência;
- Elaborar as convocatórias dos atletas para jogos oficiais, torneios e outros eventos;
- Assegurar que os atletas cumprem as normas de conduta e segurança;
- Responsabilizar-se por eventuais multas pecuniárias aplicadas pela AFL no exercício das suas funções, quando resultem de conduta imputável ao próprio treinador.

3. Conduta dos Atletas em Treino e Competição

O período de treino e competição inicia-se no momento de entrada nas instalações desportivas e termina após a saída das mesmas.

Todos os atletas devem cumprir as seguintes regras:

- Ser assíduos e pontuais;
- Evitar trazer objetos de valor para treinos e jogos;
- Estar prontos para treinar, corretamente equipados, cinco minutos antes da hora definida;
- Solicitar ajuda ao treinador ou aos colegas caso necessitem de apoio para se equipar;
- Não entrar nos campos sem autorização dos treinadores;
- Responsabilizar-se pelo material de treino e jogo que utilizam;



- Colaborar no transporte, recolha e arrumação do material;
- Informar o treinador ou Diretor Técnico, com a maior antecedência possível, sempre que não possam comparecer a um treino ou jogo;
- Comparecer no local e à hora marcada para a concentração em dia de jogo;
- Apresentar-se devidamente equipados;
- Não utilizar adereços, como brincos ou pulseiras, por razões de segurança;
- Respeitar colegas, adversários, treinadores, árbitros e demais agentes desportivos;
- Respeitar as decisões técnicas;
- Apoiar os colegas quando estiverem na condição de suplentes;
- Estar preparados para entrar em jogo a qualquer momento;
- Utilizar telemóveis apenas mediante autorização do treinador ou Diretor Técnico;
- Cumprir as regras do Clube e as leis do jogo;
- Não discutir com árbitros ou outros agentes desportivos;
- Controlar o temperamento e evitar excessos verbais;
- Valorizar o espírito de equipa;
- Tratar colegas e adversários com respeito;
- Não fazer comentários negativos ou discriminatórios com base na raça, religião, género, origem, orientação sexual ou nível de competência;
- Zelar pelo asseio das instalações;
- A Escola de Futebol não se responsabiliza pelo desaparecimento ou deterioração de objetos deixados pelos formandos nas instalações;
- Os objetos encontrados nos balneários serão guardados pelo período máximo de duas semanas, podendo ser reclamados pelos respetivos proprietários dentro desse prazo.
- Manter o foco e cumprir as instruções do treinador.



4. Conduta na Escola

Os atletas da Escola de Futebol do Atlético Clube do Cacém devem zelar pela integridade do material e das instalações da escola que frequentam.

Devem manter uma atitude de respeito e educação para com professores, colegas, auxiliares e restantes membros da comunidade escolar, dentro e fora da sala de aula.

Mesmo fora das instalações do Clube, os atletas representam a Escola de Futebol do ACC, devendo pautar o seu comportamento pelos valores da instituição.

5. Utilização dos Transportes

A utilização dos transportes da Escola de Futebol do Atlético Clube do Cacém rege-se pelas seguintes normas:

- Respeitar os horários definidos;
- Tratar o condutor com correção e respeito;
- Avisar o treinador em caso de alteração ou imprevisto;
- Não comer nem beber nos meios de transporte do Clube;
- Manter a carrinha ou autocarro em bom estado de conservação e limpeza;
- Usar obrigatoriamente o cinto de segurança;
- Não colocar os pés em cima dos bancos;
- Utilizar colunas de música apenas quando autorizado pelo treinador.



6. Utilização dos Espaços de Convívio

Normas

1. Condições Gerais

- Cada equipa pode utilizar o espaço **até duas vezes por época desportiva**.
- A verificação de disponibilidade do espaço deve ser feita mediante **pedido na loja do clube**.
- Pode ocorrer **desmarcação por motivos alheios ao Atlético Clube do Cacém**.

2. Horário de Utilização

- O período de utilização decorre entre as **08h00 e as 01h30**.
- Entre **00h30 e 01h30** é obrigatório proceder à **limpeza do espaço** pelos utilizadores.
- A **energia será automaticamente desligada às 01h30**.

3. Formalização da Reserva

- No momento da confirmação da marcação é obrigatória:
 - A **assinatura da minuta de responsabilidade**;
 - A **validação da identidade** do responsável através do Cartão de Cidadão ou equivalente.

4. Regras Durante a Utilização

- Aos sábados, **entre as 15h00 e as 18h00**, durante jogos:
 - Não é permitido ruído;
 - O som deverá ser reduzido ou desligado sempre que solicitado pela organização.

5. Acesso e Circulação de Viaturas

- É permitido o acesso de viaturas **apenas entre as 08h00 e as 09h00** para descarga de materiais.
- Durante o restante período do dia, é **proibida a circulação de viaturas** na zona de acesso ao salão.

6. Regras de Conduta

- Não é permitido:
 - Consumo de bebidas alcoólicas **fora do salão**;
 - Acesso à **bancada e relvados**;
 - Utilização ou lançamento de **engenhos pirotécnicos**.

7. Limpeza e Resíduos



- Todo o lixo deve ser:
 - Colocado em sacos;
 - Depositado nos **contentores à entrada do complexo desportivo**.

8. Responsabilidade

- Qualquer **dano material ou pessoal** ocorrido dentro das instalações será da **Total responsabilidade do utilizador**, assumida através da assinatura da minuta de responsabilidade de utilização do salão de convívio.



7. Normas dos Encarregados de Educação

Tem como objetivo dotar os pais e encarregados de educação de ferramentas adequadas para serem elementos positivos no desenvolvimento desportivo, social e pessoal dos jovens atletas.

A visão da estrutura de formação da Escola de Futebol do Atlético Clube do Cacém pressupõe que os pais confiem a tarefa de ensino e orientação desportiva exclusivamente aos técnicos do Clube.

Durante os momentos de competição, os pais e encarregados de educação não devem comunicar instruções aos atletas, permitindo que estes desenvolvam autonomia, capacidade de decisão e responsabilidade dentro do jogo

Para que esta harmonia seja possível devem os encarregados de educação cumprir as seguintes normas:

- Assistir às atividades do seu educando apenas nos espaços destinados ao público;
- Expor dúvidas ou solicitar esclarecimentos relativos ao seu educando junto da Coordenação;
- Conhecer o presente manual e contribuir para o seu cumprimento;
- Conhecer os planos de evacuação e emergência afixados nos locais apropriados;
- Tratar com respeito, tolerância e dignidade todos os intervenientes nas atividades do Clube;
- Manter atualizado o pagamento das mensalidades;
- Informar os responsáveis sobre questões de saúde que possam condicionar a participação do atleta;
- Fornecer aos treinadores e coordenadores informações relevantes sobre o seu educando, quando solicitadas;
- Comunicar antecipadamente faltas ou atrasos;
- Não perturbar nem interferir no desenvolvimento dos treinos, jogos, palestras, torneios ou outras atividades;
- Não transmitir instruções técnicas durante treinos ou competições;



- Apoiar o seu educando de forma positiva;
- Não proferir comentários negativos, discriminatórios ou pejorativos;
- Não comunicar direta ou indiretamente com o treinador sobre decisões técnicas relativas ao jogo ou treino;
- Estimular o cumprimento dos direitos e deveres do atleta;
- Encorajar a participação sem forçar;
- Valorizar a aprendizagem tanto quanto a vitória;
- Apoiar e encorajar o atleta, evitando críticas destrutivas;
- Manter-se informado sobre as atividades da Escola de Futebol;
- Os encarregados de educação não têm acesso aos balneários;
- Participar nas reuniões de pais e noutras iniciativas promovidas pelo Clube;
- Ser exemplo de respeito perante atletas, treinadores, dirigentes, árbitros e espectadores;
- Nunca criticar publicamente o árbitro.

8. Integridade e Manipulação de Resultados (Match Fixing)

O desporto está associado a valores de integridade, imparcialidade, lealdade e justiça. A emoção, a imprevisibilidade da competição e a dedicação dos atletas fazem do desporto uma atividade de elevado impacto social.

Contudo, a crescente relevância económica do desporto trouxe novos riscos, nomeadamente relacionados com corrupção, manipulação de resultados e apostas ilegais.

A Escola de Futebol do Atlético Clube do Cacém recomenda e esclarece a sua comunidade que:

1. É proibido solicitar, aceitar, prometer ou entregar qualquer vantagem patrimonial ou não patrimonial destinada a alterar o decurso ou o resultado de um jogo;
2. O Clube desenvolverá ações de sensibilização sobre integridade desportiva ao longo da época;



3. É dever dos atletas e demais agentes desportivos denunciar situações de manipulação de jogos, nomeadamente associadas a apostas desportivas;
4. As denúncias devem ser comunicadas à Direção da Escola de Futebol ou efetuadas através da plataforma da Federação Portuguesa de Futebol;
5. O Responsável pela Gestão da Ética no Desporto e Integridade fiscalizará o cumprimento das normas adotadas e da legislação em vigor.

A legislação aplicável inclui, designadamente, a **Lei n.º 50/2007, de 31 de agosto**, que estabelece o regime de responsabilidade penal por comportamentos suscetíveis de afetar a verdade, a lealdade e a correção da competição e do seu resultado na atividade desportiva.

Os crimes puníveis neste âmbito incluem:

- Corrupção passiva;
- Corrupção ativa;
- Tráfico de influência;
- Associação criminosa;
- Alteração ou falseamento de resultado;
- Aposta antidesportiva.

8.1. Agentes Abrangidos

São abrangidos pelas presentes normas:

- **Dirigentes desportivos:** titulares de órgãos sociais, representantes de pessoas coletivas desportivas, pessoas com autoridade para exercer controlo da atividade, diretores desportivos ou equiparados;
 - **Técnicos desportivos:** coordenadores, treinadores, médicos, enfermeiros, fisioterapeutas, nutricionistas e demais pessoas que orientem praticantes desportivos;
 - **Agentes desportivos:** atletas e demais pessoas singulares ou coletivas que participem, ainda que provisória ou temporariamente, em competição desportiva.
-



8.2. Sanções Possíveis

Os agentes abrangidos podem incorrer, nos termos legais aplicáveis, nas seguintes sanções:

1. Suspensão de participação em competição desportiva por período entre 6 meses e 3 anos;
2. Privação do direito a subsídios, subvenções ou incentivos atribuídos pelo Estado por período entre 1 e 5 anos ou pena de multa até 600 dias;
3. Proibição do exercício de profissão, função ou atividade, pública ou privada, por período entre 1 e 5 anos, tratando-se de agente desportivo.

9. Marca Atlético Clube do Cacém

A imagem e a identidade visual do Atlético Clube do Cacém encontram-se registadas no **Instituto Nacional da Propriedade Industrial**, sob o n.º de Marca Nacional **725014**.

A utilização, reprodução ou modificação da imagem, logótipos ou quaisquer outros elementos distintivos do Atlético Clube do Cacém, isoladamente ou em conjunto, sem autorização prévia e expressa da Direção do Clube, constitui violação dos direitos de propriedade industrial do Clube.

Estas infrações são suscetíveis de punição nos termos da legislação em vigor, nomeadamente do **Decreto-Lei n.º 110/2018**.

As infrações podem ser punidas com as seguintes coimas:

Infrator	Coima
Pessoa singular	750€ a 3.740€
Pessoa coletiva	3.000€ a 30.000€

10. Utilização da imagem dos Atletas do Atlético do Cacém

1. **A utilização da imagem dos atletas do Atlético Clube** do Cacém encontra-se autorizada pelos respetivos encarregados de educação, mediante declaração expressa prestada através da assinatura da ficha de inscrição no início de cada época desportiva, exclusivamente para efeitos de promoção e divulgação das modalidades do clube.



2. Nos termos **da autorização concedida**, os encarregados de educação declaram abdicar de qualquer contrapartida financeira pela utilização das referidas imagens, desde que esta se enquadre nos fins previstos no número anterior.
3. **A captação, utilização ou divulgação de imagens** dos atletas por entidades externas ao clube, independentemente da existência de acordo prévio, fica sujeita à apreciação e decisão da direção do Atlético Clube do Cacém.
4. **Compete à a Direção do Atlético Clube do Cacém** a decisão determinar as condições de utilização dessas imagens por terceiros, incluindo a eventual exigência de compensação financeira ou outras contrapartidas, nos termos da legislação aplicável.
5. **O disposto no presente artigo não dispensa** o cumprimento das normas legais em vigor relativas à proteção de dados pessoais e direitos de imagem.
6. **A utilização indevida de imagens dos atletas**, nomeadamente para fins não autorizados, comerciais ou que possam lesar a honra, dignidade ou imagem do clube e dos seus praticantes, constitui infração disciplinar.
7. **Sem prejuízo de responsabilidade civil ou criminal**, o uso indevido de imagens por terceiros determina:
 - a. A cessação imediata da utilização das imagens;
 - b. A remoção de todos os conteúdos, em qualquer suporte ou plataforma;
 - c. O pagamento de uma indemnização ao clube, nunca inferior a 250€ (duzentos e cinquenta euros) por ocorrência, podendo este valor ser agravado em função da gravidade da infração, da finalidade comercial e da dimensão da divulgação;
 - d. Em caso de utilização comercial ou publicitária, a indemnização mínima é fixada em 500€ (quinhentos euros) por cada imagem ou conjunto de imagens utilizadas;
 - e. A eventual proibição de acesso a instalações, eventos ou atividades do clube.
8. Sempre que **a infração seja praticada por atletas, sócios, encarregados de educação** ou outros elementos diretamente ligados ao clube, poderão ainda ser aplicadas sanções disciplinares internas, incluindo advertência, suspensão ou expulsão, sem prejuízo da aplicação das coimas previstas no número anterior.



CAPÍTULO III

Normas sobre o Acompanhamento dos Jogadores

1. Plano de Nutrição e Hidratação

A Escola de Futebol do Atlético Clube do Cacém dispõe de uma equipa de nutricionistas disponível para apoiar os atletas.

O futebol é uma modalidade de ritmo intermitente, caracterizada por ações intensas, como sprints e saltos, alternadas com momentos de intensidade moderada ou baixa, como corrida ligeira e caminhada. Esta exigência implica elevado gasto energético.

A nutrição assume um papel cada vez mais importante no rendimento desportivo, contribuindo para:

- Otimizar o desempenho;
- Definir necessidades nutricionais e hídricas;
- Reduzir o risco de doença e lesão;
- Apoiar a recuperação;
- Promover uma composição corporal adequada.

2. Alimentação

A alimentação dos atletas deve ser completa, variada e equilibrada.

De forma geral, os atletas devem seguir uma alimentação saudável, rica em hidratos de carbono, fluidos, fibras, vitaminas e minerais, e moderada em proteínas e gorduras.

As necessidades nutricionais variam de atleta para atleta e dependem da calendarização dos jogos, da carga de treino e das características individuais.

O atleta deve realizar, no mínimo, cinco refeições diárias:

- Pequeno-almoço;



- Almoço;
- Lanche;
- Jantar;
- Ceia.

As refeições principais devem incluir sopa, prato principal e água.

Nos lanches e ceias deve privilegiar-se o consumo de:

- Lacticínios magros;
- Fruta da época;
- Pão escuro.

Devem ser evitados produtos ricos em açúcar e gordura, como bolachas, refrigerantes e produtos ultra processados.

3. Alimentação Antes do Jogo

De acordo com a tolerância individual, a ingestão de hidratos de carbono deve situar-se entre **1 e 4 g por kg de peso corporal** antes da competição.

3.1. Pequeno-almoço ou Lanche

Idealmente, cerca de duas horas antes do jogo, podem ser consumidos:

- Iogurte líquido ou sólido sem adição de açúcar;
- Leite, preferencialmente magro;
- Chá verde ou preto, quente ou frio;
- Café;
- Pão ou torradas;
- Compotas sem adição de açúcar, marmelada ou mel;
- Fruta fresca da época, descascada e fatiada;
- Queijo magro, flamengo ou fresco;
- Fiambre de frango ou peru;
- Panquecas ou crepes;
- Ovos mexidos.

3.2. Almoço

Quando o jogo ocorre após o almoço, a refeição deve ser feita cerca de três horas antes do início da competição.

A refeição pode incluir:

- Sopa de legumes ou hortícolas pouco fibrosos;
- Carne ou peixe de fácil digestão, como peru, frango, coelho, pescada, atum ao natural, robalo ou bacalhau;
- Uma porção generosa de hidratos de carbono, como arroz, batata ou massa;
- Legumes ou hortícolas pouco fibrosos;
- Fruta da época, gelatina, arroz-doce ou aletria;
- Água;
- Pão.

Devem evitar-se, sobretudo em atletas com menor tolerância digestiva:

- Lacticínios;
- Leguminosas;
- Frutos gordos;
- Condimentos picantes;
- Maionese;
- Mostarda;
- Natas;
- Sumos e refrigerantes.

3.3. Antes do Aquecimento

Imediatamente antes do aquecimento, o atleta pode ingerir uma peça de fruta, desde que seja bem tolerada.



3.4. Intervalo

Ao intervalo, devem ser disponibilizados alimentos práticos, de fácil absorção e elevada digestibilidade, tais como:

- Fruta;
- Água;
- Bebida desportiva;
- Géis fornecedores de hidratos de carbono, quando adequados à idade e devidamente recomendados.

O consumo de hidratos de carbono ajuda a manter a concentração de glicose no sangue e pode atrasar a fadiga.

Em jogos de alta intensidade, ou quando exista nova sessão nas oito horas seguintes, poderá justificar-se uma ingestão de hidratos de carbono durante o esforço, de acordo com orientação técnica ou nutricional.

3.5. Após o Jogo

Após o jogo, os principais objetivos são hidratar e recuperar.

A refeição dependerá da hora de término da competição. Se a refeição principal seguinte estiver distante, recomenda-se uma ingestão leve, como:

- Pão com queijo;
- Leite achocolatado;
- Iogurte;
- Batido de leite e fruta.

Caso contrário, deve realizar-se uma refeição completa, incluindo sopa, prato com carne ou peixe, arroz, batata ou massa, legumes ou hortícolas e sobremesa.

4. Hidratação

A ingestão de fluidos antes, durante e após o exercício é fundamental.

Como o futebol não tem pausas regulares para hidratação, torna-se essencial controlar a ingestão de líquidos nos momentos adequados.



Em treinos ou jogos de alta intensidade, especialmente com temperaturas elevadas, os atletas podem perder grandes quantidades de fluidos através da transpiração, podendo ser necessário aumentar a ingestão hídrica diária.

4.1. Antes do Jogo

Os jogadores que iniciam o jogo em défice hídrico tendem a apresentar menor rendimento.

Recomenda-se:

- Quatro horas antes do jogo: ingestão de **5 a 7 ml/kg de peso corporal**;
 - Duas horas antes do jogo, caso não exista produção de urina ou esta esteja muito escura: ingestão adicional de **3 a 5 ml/kg de peso corporal**.
-

4.2. Durante o Intervalo

Durante o intervalo, recomenda-se a ingestão de água ou bebida desportiva com sódio, em quantidade moderada, geralmente entre **150 e 300 ml**, respeitando sempre a tolerância individual do atleta.

4.3. Após o Jogo

A reidratação é parte essencial da recuperação.

A quantidade adequada a ingerir deve corresponder, sempre que possível, a cerca de **150% dos fluidos perdidos** durante o exercício.

5. Plano de Emergência Médica

O Departamento Clínico existe para proteger a saúde e o bem-estar dos atletas.

Todas as situações de natureza clínica devem ser comunicadas prontamente ao Departamento Clínico, permitindo uma avaliação adequada e a definição do melhor procedimento a adotar.



5.1. Primeira Intervenção

A primeira abordagem é realizada pelo médico ou por outro elemento da equipa de emergência, nomeadamente enfermeiro, fisioterapeuta ou massagista.

Esta intervenção poderá ser precedida por avaliação do técnico desportivo que se encontre no local, caso esteja em maior proximidade.

Em situações de baixo risco ou gravidade reduzida, como contusões, abrasões ou escoriações, a equipa poderá resolver a situação no local.

Quando necessário, o atleta poderá ser encaminhado para a sala de apoio junto aos campos ou para as instalações do Departamento Clínico.

5.2. Situações de Gravidade Intermédia ou Elevada

Em casos de gravidade intermédia, como fratura óssea, luxação articular, hipoglicemia ou desidratação, poderão ser prestados primeiros cuidados no local e, posteriormente, ativados os meios de emergência médica.

Sempre que necessário, deve ser contactado o **112**.

A ocorrência deve ser comunicada ao Coordenador do Departamento Clínico e/ou ao Diretor da Entidade Formadora.

Em caso de trauma, o atleta será imobilizado com o material apropriado disponível na Academia.

Em caso de paragem cardiorrespiratória, serão iniciadas manobras de suporte básico de vida até à chegada dos meios de emergência. Sempre que exista Desfibrilhador Automático Externo disponível, este será utilizado por elemento devidamente credenciado.



6. Encaminhamento para Unidades Hospitalares

Caso exista necessidade de transporte para unidade hospitalar, serão ativados os meios de emergência através do número **112**.

Nenhum atleta será transportado para unidade hospitalar em veículo próprio, salvo se o Encarregado de Educação assumir expressamente essa responsabilidade.

Para facilitar o acesso das viaturas de emergência e estacionamento o mesmo dispõem de local próprio junto a entrada dos balneários, e ainda os portões devem ser abertos e quaisquer obstáculos removidos, nomeadamente viaturas mal-estacionadas.

Após a chegada dos meios de socorro e estabilização do sinistrado, será efetuada a evacuação para a unidade hospitalar indicada pelos serviços de emergência.

Os menores de 18 anos deverão ser encaminhados para serviço de urgência pediátrica, sempre que aplicável. Os adultos deverão ser encaminhados para o serviço de urgência adequado à sua situação clínica.

Sempre que possível, os atletas transportados serão acompanhados pelo massagista, por outro elemento responsável do Clube ou pelo Encarregado de Educação.

Na ausência dos pais ou encarregados de educação, os treinadores ou o coordenador contactarão o responsável do Departamento Médico, que procurará contactar a família e apoiar o respetivo encaminhamento.

Todos os casos de emergência médica devem ser comunicados ao Coordenador do Departamento Clínico e ao Diretor da Entidade Formadora.



7. Contactos de Emergência

Entidade

Contacto

CODU / INEM

112

Hospital Fernando da Fonseca — Amadora-Sintra

214 348 200

Bombeiros do Cacém

219 140 045

PSP Cacém

219 128 800

Proteção Civil de Sintra

800 211 113



EM CASO DE EMERGÊNCIA DE UMA ATLETA DENTRO DO CAMPO

a) Primeira intervenção por um dos técnicos do clube para se saber a gravidade;
b) Em caso de gravidade solicitar a presença de um dos responsáveis clínicos;
c) Intervenção por parte de um dos responsáveis clínicos;
d) Transporte do atleta para o Gabinete Clínico do Clube.

CASOS ESPECÍFICOS:

a) Situações traumáticas: contactar a Clínica Desportiva para uma avaliação do atleta e a necessidade de participar o acidente ao seguro para tratamento específico;
b) Situações de paragem cardíaca, um elemento do clube com formação do suporte básico de vida, deve intervir de imediato utilizando o protocolo definido para este propósito;
c) Caso de fratura não massiva, imobilizar o atleta e chamar os serviços de emergência;
d) Caso o encarregado de educação não esteja presente, o diretor de escalão acorda com o atleta ao hospital.

CONTACTOS EM CASO DE EMERGÊNCIA:

Em situações emergentes ligar para os seguintes contactos:

- Número de Emergência Nacional - 112
- Linha de Emergência - 144
- Bombeiros Municipais- 219 140 045

INFORMAR OS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO:

Esta informação é facultada ao clube e contacta os encarregados de educação:

1) Na base do clube existe uma folha individual dos atletas com os contactos;
2) No caso de falta do escalão os contactos dos encarregados de educação dos atletas.

Emergência Médica

PLANO DE EMERGÊNCIA E EVACUAÇÃO

PROCEDIMENTOS A ADOTAR

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
- Linha de Emergência - 144
- Bombeiros Municipais- 219 140 045

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



8. Seguros

Todos os formandos estão abrangidos por seguro de acidentes desportivos durante o período de atividade.

Durante as atividades desenvolvidas pela Escola de Futebol do ACC, estará presente, sempre que aplicável, um técnico destacado pelo Departamento Clínico.

Em caso de lesão ou acidente desportivo:

1. O atleta será socorrido pelo elemento do Departamento Clínico presente;
2. Serão acionados os meios necessários em função da gravidade da situação;
3. Os encarregados de educação serão informados pelo treinador ou coordenador;
4. Sempre que se justifique, o Encarregado de Educação deverá dirigir-se ao local da atividade;
5. As situações que exijam avaliação especializada ou urgência devem ser comunicadas ao Departamento Clínico.

Cabe ao Departamento Clínico, em articulação com a Direção, indicar a melhor orientação clínica a seguir.

O atleta que, por iniciativa própria e sem informar previamente o treinador, Coordenador ou Departamento Clínico, recorra aos serviços hospitalares, poderá ficar responsável pelo pagamento das respetivas taxas moderadoras.

Os atletas a quem seja indicado ou aconselhado recorrer às urgências devem apresentar as despesas hospitalares no prazo máximo de três dias úteis. Caso não o façam, poderá ser-lhes imputada a responsabilidade pelo pagamento dessas despesas.

A ativação do seguro pressupõe o cumprimento do presente regulamento e a inexistência de valores em atraso relativos a mensalidades, equipamentos ou quotas.

A ativação do seguro é da inteira responsabilidade do departamento médico através de comunicação para a secretaria do clube, nunca pode ser ativado pelos Encarregados de Educação ou Atletas sob pena serem os próprios a suportar todas as despesas de tratamento.

1. Processos FIFA, têm um seguro no valor de 25Eur, e o valor da franquia é de 90Eur suportado pelo Encarregado de Educação ou pelo Atleta e têm



obrigatoriamente de ser liquidado na secretaria ou loja, nos 5 dias seguintes à decisão de ativação do seguro;

2. Seguro AFL, o valor da franquia é de 150Eur é dividido pelo encarregado de educação ou atleta em 50% e restantes 50% pelo ACCacém, e têm obrigatoriamente de ser liquidado na secretaria ou loja, nos 5 dias seguintes à decisão de ativação do seguro;

9. Acompanhamento Social, Pessoal e Escolar

Os treinadores de cada equipa têm a responsabilidade de acompanhar, de forma atenta e regular, o rendimento escolar dos seus atletas.

Devem solicitar cópia do registo de avaliação no final de cada período letivo, sem prejuízo de um acompanhamento mais próximo sempre que existam sinais de dificuldade escolar ou comportamental.

Após a recolha dos dados, os serviços da Escola de Futebol procedem ao registo das notas, faltas e eventuais comportamentos inadequados.

Sempre que um atleta apresente três ou mais classificações negativas, será elaborada uma ficha individual, na qual serão identificadas dificuldades de aprendizagem e definidas medidas de acompanhamento.

Entre as medidas possíveis incluem-se:

- Comunicação regular com o Encarregado de Educação;
- Encaminhamento para apoio escolar ou centro de explicações parceiro;
- Encaminhamento para apoio escolar ou centro de explicações parceiro;
- Apoio disciplinar, quando se justifique;
- Encaminhamento para o Departamento de Psicologia;
- Contacto regular com os encarregados de educação;
- Definição de medidas corretivas e pedagógicas.

Relativamente à correção de comportamentos desviantes em contexto escolar, poderão ser aplicadas medidas corretivas de carácter pedagógico, a realizar nas instalações do Clube, tais como:

- Apoio na limpeza dos balneários após jogos e treinos da respetiva equipa;
- Apoio na rouparia, nomeadamente na organização dos cestos de treino;



- Apoio em tarefas de manutenção adequadas à idade e condição do atleta;
- Apoio logístico em jogos, nomeadamente como apanha-bolas.

Estas medidas devem ser sempre proporcionais, adequadas à idade do atleta e acompanhadas por um responsável do Clube.

10. Valorização do Mérito Escolar e Desportivo

No final de cada época, o Clube poderá distinguir os atletas que mais se destaquem pelo seu rendimento escolar, comportamento, assiduidade, compromisso e evolução desportiva.

Para esse efeito, poderá ser destacado o melhor atleta de cada escalão, com base na recolha de dados escolares e na avaliação da respetiva equipa técnica.

Os atletas distinguidos poderão receber as seguintes recompensas:

- Convites para assistir a jogos da equipa sénior;
- Possibilidade de realizar um treino com a equipa sénior, quando adequado à idade e ao nível de desenvolvimento;
- Possibilidade de acompanhar a equipa sénior num dia de jogo;
- Entrega de diploma;
- Oferta de lembrança simbólica.

11. Relacionamento

Os pais e encarregados de educação devem:

- Estimular um espírito de equipa saudável entre pais e atletas;
- Evitar críticas, conflitos, invejas ou comparações que prejudiquem o ambiente formativo;
- Valorizar todos os atletas de forma igualitária, independentemente do seu nível de competência;
- Contribuir para um ambiente positivo, respeitoso e colaborativo.

A diversidade de capacidades, ritmos de evolução e personalidades deve ser encarada como parte natural do processo formativo.



11.1. Treino

Durante o processo de treino, os pais e encarregados de educação devem:

- Estimular os seus educandos a treinar com empenho, dedicação e compromisso;
- Não alimentar queixas ou comentários negativos sobre decisões técnicas;
- Incentivar o cumprimento das regras e orientações da equipa técnica;
- Deixar a formação desportiva a cargo dos treinadores;
- Respeitar o espaço de aprendizagem e autonomia dos atletas.

As boas práticas recomendam que os pais não interfiram no processo de treino, permitindo que as crianças e jovens desenvolvam a sua identidade, autonomia e capacidade de superação.

11.2. Competição

Nos momentos de competição, os pais e encarregados de educação devem:

- Apoiar a equipa de forma tranquila, positiva e respeitosa;
- Evitar instruções técnicas aos atletas durante o jogo;
- Permitir que os atletas tomem decisões de forma autónoma;
- Respeitar árbitros, adversários, treinadores e demais agentes desportivos;
- Evitar protestos constantes perante lances de contacto ou decisões de arbitragem;
- Valorizar o processo formativo acima do resultado;
- Incentivar os atletas a jogar no limite das suas capacidades, sem medo de errar;
- Transmitir aos atletas a importância de cumprimentar adversários e equipas de arbitragem no final dos jogos.

O resultado deve ser encarado como consequência de um processo formativo de qualidade e não como um fim absoluto em si mesmo.



11.3. Adeptos de Outras Equipas

Os pais e encarregados de educação devem ter presente que os atletas não beneficiam de ambientes conflituosos ou de confrontos entre adultos.

Sempre que existam comportamentos inadequados por parte de adeptos adversários, os pais devem:

- Não responder a provocações;
- Evitar conflitos verbais ou físicos;
- Afastar-se para outra zona do complexo desportivo, sempre que necessário;
- Comunicar a situação a um responsável do Clube;
- Permitir que o treinador ou dirigente responsável faça a gestão da ocorrência.

Ao atuar desta forma, os pais contribuem positivamente para o desenvolvimento emocional, competitivo e social dos seus educandos.

11.4. Apoio à Equipa

Os pais devem criar o hábito de apoiar a equipa como um todo, e não apenas o seu educando.

Este comportamento é facilmente percebido pelos jovens atletas e contribui para reforçar o espírito de equipa.

Para esse efeito, recomenda-se que os pais:

- Apoiem todos os atletas do Atlético Clube do Cacém;
- Utilizem, sempre que possível, cachecol ou outro elemento identificativo do Clube;
- Apoiem a equipa através de cânticos positivos e respeitosos;
- Respeitem os cânticos e manifestações de apoio das equipas adversárias;
- Aplaudam, no final do jogo, os atletas do ACC e da equipa adversária.

O apoio positivo deve ser a única forma de intervenção dos pais durante o jogo.



11.5. Organização Interna

Para garantir uma comunicação organizada e eficaz, os pais e encarregados de educação devem comunicar com a equipa através do elemento definido pela estrutura técnica, preferencialmente o treinador-adjunto, o Team Manager ou outro responsável indicado.

Esse elemento ficará responsável por reencaminhar a informação para a estrutura técnica, administrativa ou diretiva, conforme a natureza do assunto.

12. Processos FIFA

12.1. Processos de Menores FIFA — Residência Inferior a Cinco Anos

Nos processos de primeira inscrição de menores estrangeiros, maiores de 10 anos, é obrigatório submeter a documentação exigida ao abrigo do **Artigo 19.º, n.º 2, alínea a)** do Regulamento do Estatuto e Transferência de Jogadores da FIFA.

Os documentos devem ser apresentados em formato PDF e, quando aplicável, traduzidos para inglês ou para uma das línguas oficiais da FIFA.

Toda a documentação será carregada na plataforma SCORE pelos serviços administrativos do Clube, selecionando o procedimento correspondente ao registo de inscrição de amadores / primeira inscrição de menores FIFA.

Para a primeira inscrição de menores estrangeiros com menos de 10 anos, não é necessária consulta à AFL nem tradução para inglês ou outra língua oficial da FIFA, salvo alteração regulamentar aplicável.

12.2. Documentação Obrigatória

Para a primeira inscrição de menores estrangeiros, devem ser entregues os seguintes documentos:

1. Certidão de nascimento e respetiva tradução;
2. Autorização de permanência ou documento equivalente e respetiva tradução, nomeadamente:
 - Certificado de Registo de Cidadão Europeu;
 - Título de Residência;
 - Cartão de Residência;



- Visto de Residência tipo D.
3. Documento de identificação do jogador, nomeadamente:
 - Título de Residência;
 - Cartão de Residência;
 - Passaporte.
 4. Comprovativo escolar;
 5. Prova de identidade e nacionalidade dos pais do jogador, nomeadamente:
 - Cartão de Cidadão;
 - Título de Residência;
 - Cartão de Residência;
 - Autorização de Residência;
 - Passaporte.
 6. Contrato de trabalho dos pais do jogador e respetiva tradução;
 7. Caso um dos progenitores não aufera rendimentos no momento, deve ser entregue declaração assinada e respetiva tradução;
 8. Licença de trabalho dos pais do jogador, quando aplicável, nomeadamente:
 - Cartão de Cidadão;
 - Certificado de Registo de Cidadão Europeu;
 - Título de Residência;
 - Cartão de Residência;
 - Visto de Residência;
 - Autorização de permanência.
 9. Prova de residência atual e respetiva tradução, preferencialmente atestado de residência emitido pela Junta de Freguesia da área de residência, com indicação da data de início da residência em Portugal;
 10. Pedido de aprovação do primeiro registo e respetiva tradução, em ofício do Clube;
 11. Exame médico-desportivo;



12. Fotografia atualizada, tipo passe, em formato JPEG.
13. Minuta para Pedido de Aprovação do Primeiro Registo
14. *Solicitamos o pedido de aprovação do primeiro registo da inscrição do jogador [nome], n.º ID [número], nos termos do Artigo 19.º, n.º 2, alínea a), do Regulamento do Estatuto e Transferência de Jogadores Menores da FIFA*
15. Documentos complementares, quando o menor viva apenas com um dos pais ou com tutor legal, é obrigatória a apresentação de declaração de tutoria, autorização ou outros documentos comprovativos, devidamente traduzidos.

Estes documentos devem cumprir o disposto no **Decreto-Lei n.º 117/2023, de 20 de dezembro**, nomeadamente no que respeita ao acompanhamento por familiar em linha reta com situação regular em Portugal.

Para este efeito, e de acordo com esclarecimentos da AFL, familiar em linha reta significa pai, mãe ou avós.

Podem ainda ser solicitados:

- Comprovativo de conta de água, luz, telefone ou outro serviço essencial;
- Declaração dos motivos pelos quais os pais, ou o pai/mãe, vieram para Portugal;
- Outros documentos que a AFL, FPF ou FIFA venham a considerar necessários.



12.5. Notas Administrativas

Os atletas abrangidos por processo FIFA devem efetuar a inscrição e os pagamentos normais na Loja do Clube.

Além desses pagamentos, poderão ser aplicáveis os seguintes valores:

Descrição	Valor
Seguro específico do processo FIFA	25€
Taxa administrativa para início do processo FIFA	80€

A taxa administrativa inclui a consulta à federação de origem do atleta para aferição da sua situação perante a mesma. Esta taxa não inclui traduções.

Em caso de ativação do seguro, a franquia aplicável deverá ser confirmada junto dos serviços administrativos do Clube.

Caso o atleta não pretenda subscrever o seguro apresentado pelo Clube, deverá assinar obrigatoriamente o respetivo termo de responsabilidade.

Se o processo de inscrição não estiver instruído com todos os documentos solicitados, não será aceite.

A inscrição apenas fica aprovada após deferimento da AFL. Durante o período de apreciação do processo, o atleta poderá treinar, mas não poderá ser convocado para provas oficiais.



CAPÍTULO IV

Infrações e Quadro Disciplinar

1. Disposições Gerais

O presente manual constitui um documento orientador da formação desportiva, pessoal e social de todos os agentes envolvidos nas atividades desenvolvidas pelo Departamento de Futebol de Formação da Escola de Futebol do Atlético Clube do Cacém.

Qualquer infração ao presente regulamento poderá dar origem à aplicação de medidas disciplinares, em função da gravidade da situação, da reincidência, da idade do interveniente e do impacto causado na equipa, no Clube ou em terceiros.

As medidas disciplinares devem ter sempre uma função educativa, preventiva e corretiva, respeitando os princípios da proporcionalidade, audição prévia e adequação.

2. Infrações dos Atletas

Constituem infrações disciplinares dos atletas, entre outras:

- Faltas injustificadas a treinos, jogos ou atividades oficiais;
- Atrasos reiterados;
- Desrespeito por colegas, treinadores, dirigentes, árbitros, adversários ou funcionários;
- Linguagem ofensiva, discriminatória ou agressiva;
- Atos de indisciplina em treino, competição, escola ou transportes;
- Danos causados em instalações, equipamentos ou materiais;
- Incumprimento das orientações técnicas ou clínicas;
- Uso indevido de telemóvel durante treinos ou jogos;
- Comportamentos que coloquem em causa a imagem do Clube;
- Violação das normas de fair-play, ética ou integridade desportiva.



3. Medidas Disciplinares Aplicáveis aos Atletas

Consoante a gravidade da infração, poderão ser aplicadas as seguintes medidas:

1. Advertência verbal;
2. Advertência escrita;
3. Comunicação ao encarregado de educação;
4. Reunião com atleta, encarregado de educação e equipa técnica;
5. Realização de tarefas pedagógicas ou de apoio ao Clube;
6. Exclusão temporária de treino;
7. Não convocatória para jogos ou torneios;
8. Suspensão temporária da atividade;
9. Encaminhamento para acompanhamento técnico, psicológico ou social;
10. Proposta de cessação da ligação do atleta à Escola de Futebol, em situações graves ou reincidentes.

Todas as medidas devem ser aplicadas de forma proporcional e, sempre que possível, com finalidade educativa.

4. Infrações dos Encarregados de Educação

O incumprimento das normas aplicáveis aos pais e encarregados de educação poderá determinar a aplicação de medidas disciplinares.

Constituem infrações, entre outras:

- Interferência no trabalho da equipa técnica;
- Transmissão de instruções técnicas durante treinos ou jogos;
- Comentários ofensivos, discriminatórios ou pejorativos;
- Desrespeito por treinadores, dirigentes, árbitros, atletas, adversários ou outros encarregados de educação;
- Críticas públicas que prejudiquem a imagem do Clube ou da equipa;
- Comportamentos conflituosos em treinos, jogos ou torneios;
- Incumprimento das regras de acesso às instalações;



- Falta de pagamento de mensalidades, quotas, equipamentos ou outros valores devidos;
- Incumprimento reiterado do presente manual.

5. Medidas Aplicáveis aos Encarregados de Educação

O não cumprimento das normas previstas no presente manual e no Regulamento dos Encarregados de Educação poderá implicar a aplicação das seguintes medidas:

1. Advertência ao Encarregado de Educação;
2. Advertência ao atleta relativamente ao comportamento dos pais ou encarregados de educação;
3. Não convocatória do atleta;
4. Proibição de assistência a treinos e/ou jogos oficiais;
5. Suspensão da participação do atleta nas atividades do Clube;
6. Cessação da ligação do atleta à Escola de Futebol, em situações graves ou reincidentes.

Todos os infratores terão direito a ser previamente ouvidos antes da aplicação de qualquer sanção.

As situações não previstas no presente Manual de Acolhimento e Boas Práticas que possam implicar sanção disciplinar serão analisadas pela Direção.



6. Comunicação de Infrações

Todos os elementos da comunidade ACC que presenciem ou tenham conhecimento de comportamentos que violem o presente regulamento devem comunicá-los ao Clube.

A comunicação deve ser efetuada para o seguinte endereço de email:

futeboljuvenil@accacem.pt

A participação deve conter, sempre que possível:

- Identificação da situação;
- Data, hora e local da ocorrência;
- Intervenientes envolvidos;
- Testemunhas, se existirem;
- Descrição objetiva dos factos.

7. Disposições Finais

O presente manual entra em vigor na época desportiva **2026/2027** e aplica-se a todos os atletas, encarregados de educação, treinadores, dirigentes, colaboradores e demais agentes envolvidos na atividade da Escola de Futebol do Atlético Clube do Cacém.

A inscrição ou renovação na Escola de Futebol pressupõe o conhecimento e aceitação das normas constantes deste manual.

A Direção do Atlético Clube do Cacém reserva-se o direito de interpretar, alterar ou complementar o presente documento sempre que tal se revele necessário, designadamente por motivos regulamentares, legais, administrativos ou organizacionais.

Todas as situações omissas serão analisadas e decididas pela Direção, tendo em conta os princípios da justiça, proporcionalidade, ética, segurança e defesa dos interesses do Clube e dos seus atletas.



Declaração de Tomada de Conhecimento

Eu, abaixo identificado, na qualidade de Encarregado de Educação do atleta igualmente identificado, declaro que tomei conhecimento do presente **Manual de Acolhimento e Boas Práticas da Escola de Futebol do Atlético Clube do Cacém**, comprometendo-me a respeitar e a fazer respeitar as normas nele previstas.

Identificação do Atleta

Nome do atleta: _____

Escalão: _____

Data de nascimento: ____ / ____ / ____

Identificação do Encarregado de Educação

Nome do Encarregado de Educação: _____

Contacto telefónico: _____

Email: _____

Documento de identificação: _____

Data: ____ / ____ / ____

Assinatura do Encarregado de Educação:

Assinatura do Atleta, quando aplicável: