

CFEA - CLUB FOOTBALL ESTRELA



MANUAL DE BOAS PRÁTICAS

Missão | Visão | Valores

Regulamento Interno | Plano Nutrição | Plano Emergência Médica



FUTEBOL MASCULINO
2022/2023







Índice

INTRODUÇÃO	5
Missão	5
Visão	5
Identidade e valores.....	6
Objetivos desportivos	7
Estratégia, serviços e recursos	7
Condições de frequência da Escola de Futebol Tricolor (EFT)	8
ORGANOGRAMA – ENTIDADE FORMADORA	10
Descritivo de Funções (em maior detalhe no manual “Descritivo de Funções”).....	11
NORMAS BOAS PRÁTICAS	12
A. As Equipas	12
B. Os Jogadores	12
Direitos e Deveres dos Jogadores.....	12
Restrições	13
C. Os Treinadores	14
D. Encarregados de Educação	14
Direitos e Deveres do Encarregado de Educação	14
Código de Conduta dos Encarregados de Educação.....	15
E. Deveres dos Funcionários	16
INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR.....	17
Sanções disciplinares.....	17
Competência disciplinar	17
LINHAS ORIENTADORAS DA INTEGRIDADE	18
ACOMPANHAMENTO E PROMOÇÃO DO SUCESSO ESCOLAR E SOCIAL.....	20
NORMAS DE CONDUTA NA ESCOLA.....	21
DESLOCAÇÕES EM TRANSPORTES.....	21
INSTALAÇÕES.....	22
Planta do Estádio José Gomes.....	22
PLANO DE NUTRIÇÃO – Recomendações alimentares.....	23
A. Antes do treino.....	23
B. Durante o treino.....	23
C. Depois do treino.....	24
D. Importância da hidratação	24
PLANO DE EMERGÊNCIA E EVACUAÇÃO MÉDICA.....	26



Procedimentos em caso de lesão durante o treino (ligeira):.....	26
Procedimentos em caso de lesão durante o treino (moderada/grave):.....	26
Procedimentos em caso de paragem cardiorrespiratória durante o treino/jogo:	26
Procedimentos em caso de lesão em situação de jogo:	27
Contatos de Emergência	27
Circuito de evacuação	28
Algoritmo Suporte Básico de Vida.....	29
.....	29
Obstrução da Via Aérea.....	30
.....	30
Registo e Ficha Clínica	30



INTRODUÇÃO

O presente Regulamento é um instrumento de orientação, que define o regime de funcionamento do departamento de futebol de formação do Club Football Estrela e da Escola de Futebol Tricolor, nomeadamente as normas essenciais, como os direitos e deveres de todos os intervenientes do referido departamento: atletas, encarregados de educação, treinadores, diretores, elementos do departamento de saúde e restantes colaboradores.

A sua aplicação é iniciada no momento em que se inicia funções no Clube e o seu objetivo é uma harmonização formativa e comportamental, quer a nível desportivo quer social, de todos os integrantes do Club Football Estrela e uma identificação e compromisso com a Identidade e Valores do mesmo.

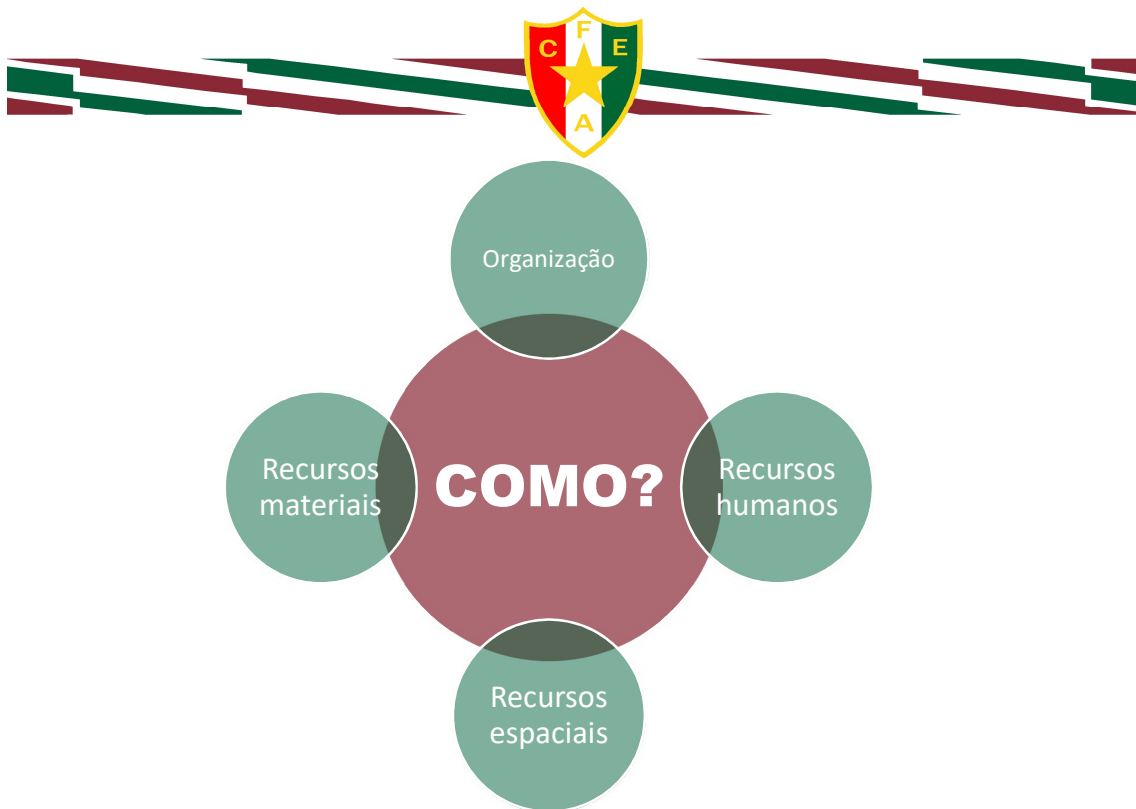
Missão

Assumindo a herança dos ideais e princípios do Clube de Futebol Estrela da Amadora, o CFEA - Club Football Estrela tem como missão:

- Promover o desporto e a sua prática;
- Proporcionar o acesso à prática desportiva regular, promovendo estilos de vida saudáveis, que contribuam para o crescimento harmonioso e socialmente integrado do atleta;
- Desenvolver um programa de Responsabilidade Social;
- Preservar, valorizar e melhorar os equipamentos desportivos do concelho da Amadora;
- Ser um símbolo e um embaixador da Amadora, prestigiando a Cidade ao nível nacional e internacional;
- Utilizar o futebol para criar hábitos de ocupação dos tempos livres, como complemento de atividades escolares;
- Formar atletas com competências para integrar a equipa sénior, paralelamente ao desenvolvimento das aptidões académicas e sociais das crianças e jovens;
- Permitir aos atletas com maior apetência para o futebol o acesso a patamares de rendimento superior.

Visão

Ser reconhecido e respeitado como uma referência na formação desportiva em Portugal, que proporciona aos seus atletas uma experiência enriquecedora nas vertentes pessoal, social e profissional, quer pela experiência e conhecimento dos seus recursos humanos quer pela inovação nos métodos aplicados.



Identidade e valores

Adquirir uma identidade vencedora, desenvolvendo uma atitude e ambição determinantes para o sucesso, sem esquecer a humildade. A ambição de ser bem-sucedido não deverá em circunstância alguma evitar atitudes e valores que regem a sociedade, nomeadamente o *fair-play* e a ética desportiva. Deverá sim fomentar hábitos saudáveis, competências sociais e valores morais, como:

- Ambição;
- Dedicção;
- Disciplina;
- Espírito de equipa;
- Paixão;
- Compromisso;
- Competência;
- *Fair-play*;
- Honestidade;
- Esforço;
- Igualdade;
- Respeito;
- Solidariedade;
- Tolerância;
- Humanismo;
- Justiça.



Objetivos desportivos

O principal propósito visa a formação de jogadores de futebol identificados e comprometidos com a identidade do Club Football Estrela, dando prioridade ao desenvolvimento do atleta através de conteúdos gerais, específicos e estratégicos necessários em cada uma das etapas, garantindo que simultaneamente possam obter a satisfação pretendida com a prática do futebol, mas tendo em conta um ambiente de exigência adequado ao nível etário.



Estratégia, serviços e recursos

A estratégia traçada pelo Clube para atingir os objetivos traçados passa pela melhoria constante das condições proporcionadas a todas as equipas. Neste sentido para a presente época foram feitas melhorias muito significativas, que se pretende virem a contribuir para atingir sucesso desportivo a curto prazo com subidas de divisão nos escalões de futebol 11. Adicionalmente é expectável que as melhorias efetuadas permitam um incremento no número de atletas angariados nos escalões mais novos e consequentemente ter mais e melhores opções no futuro.

Para atingir os objetivos é ainda fundamental fortalecer o Departamento Técnico, com recursos humanos selecionados de forma criteriosa e de acordo com o perfil definido no Documento Orientador Técnico. Assim, a estratégia do CF Estrela disporá dos seguintes serviços e recursos para levar por diante as suas pretensões:

- Escola de Futebol Tricolor para crianças até aos 14 anos de idade, com uma mensalidade de €30,0 e que permite 2 a 3 treinos semanais com técnicos credenciados;
- Acompanhamento psicológico;
- Acompanhamento do Departamento de Saúde;



- Acompanhamento escolar e social;
- Plano nutricional;
- Serviços administrativos;
- Participação em campeonatos oficiais da AF Lisboa e torneios particulares;
- Realização de eventos/torneios internos para os escalões mais jovens;
- Realização de ações de formação para atletas e encarregados de educação sobre Ética no desporto, Integridade, Leis do Jogo, Nutrição, Saúde e bem-estar;
- Criação da escola de guarda-redes;
- Colocação de relvado sintético no campo pelado, contemplando 2 campos (1 de futebol 11 e 1 de futebol 7);
- Melhoria da iluminação do campo, com colocação de mais projetores;
- Criação de novo espaço para treinadores e Coordenador Técnico, com espaço para reuniões e utilização de meios informáticos;
- Melhoria do espaço para guardar material de treino;
- Disponibilização de 4 balneários para as equipas + 1 para árbitros (utilizado por treinadores em dias de treino);
- Criação de uma base de dados de recrutamento de atletas, com vista a incrementar a qualidade das equipas.

Condições de frequência da Escola de Futebol Tricolor (EFT)

A Escola de Futebol Tricolor proporciona 2 treinos semanais, de uma hora cada, aos atletas dos escalões Petizes a Iniciados da formação lúdica e 3 treinos dos Benjamins a Iniciados (num total de 210 minutos), que estão integrados nas equipas do Clube que competem nos campeonatos da AF Lisboa, proporcionando-lhes as mesmas aprendizagens.

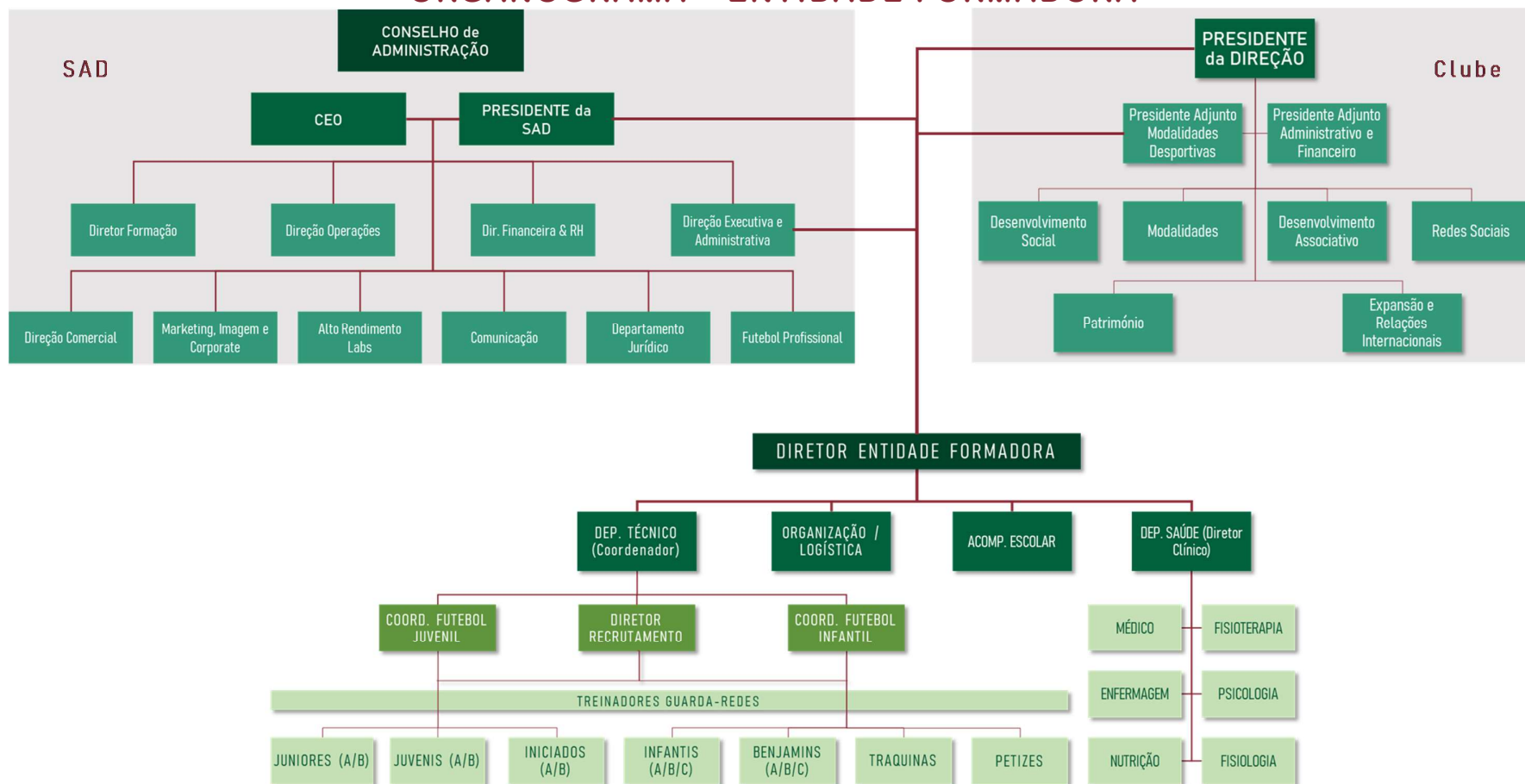
Os treinadores afetos à escola de futebol são estagiários de cursos de treinador das ADR's, estagiários de cursos técnico-profissionais de nível 4 do QNQ, estudantes do ensino superior da área de desporto e atletas do Clube do escalão Júnior e Sénior.

Todos estes jogadores dispõem ainda de acompanhamento do Departamento de Saúde.

O ato de inscrição na Escola de Futebol Tricolor implica o preenchimento de uma [ficha](#) com os dados individuais do atleta, um **termo de responsabilidade**, uma **declaração compromissória**, a **notificação de privacidade e a disponibilização da política de privacidade**. É disponibilizado ao responsável pelo atleta menor um resumo do [Regulamento do Futebol](#) e o [Regulamento Interno – Manual de Boas Práticas](#) que contempla também as Linhas Orientadoras para a Integridade, Plano de Nutrição, Plano de Emergência, entre outros. A inscrição implica que o atleta seja **sócio do Clube** (estando isento de quota mensal até aos 12 anos) e que lhe seja entregue um **cartão personalizado como atleta da EFT**, um **seguro desportivo** e um **kit** composto por fato de treino, 1



ORGANOGRAMA – ENTIDADE FORMADORA





Descritivo de Funções (em maior detalhe no manual “Descritivo de Funções”)

Diretor de Entidade Formadora - É o responsável pela Entidade Formadora, assumindo o processo de Certificação do Clube na Federação Portuguesa de Futebol. Lidera toda a estrutura formadora do Clube reportando diretamente aos Presidentes da Direção e da SAD.

Em colaboração com os responsáveis na Direção pelo Futebol e com o Coordenador Técnico é responsável pela elaboração e implementação do planeamento estratégico de curto e médio prazo para a Entidade Formadora, conjugando os interesses de todas as partes (Clube e modalidade) para garantir coerência e qualidade no trabalho realizado. Tem ainda como responsabilidade preparar orçamento para a Entidade Formadora em colaboração com o Vice- Presidente do Planeamento Financeiro e Desenvolvimento do Negócio da Direção, para que este seja incluído no orçamento do Clube.

Departamento Técnico / Coordenador Técnico - Coordena e supervisiona a estrutura técnica de todos os escalões de formação do Clube, sejam de carácter competitivo ou de lazer, nomeadamente subcoordenadores, treinadores, treinadores-adjuntos, treinadores de guarda-redes, treinadores estagiários, preparador-físico, observadores ou outros técnicos de recrutamento.

Organização e Logística - Assume a responsabilidade da organização administrativa de horários, espaços de treino, deslocações, materiais e equipamentos, de acordo com indicações do departamento Técnico;

Departamento de Saúde - Pessoa que assume a responsabilidade pela coordenação do departamento;

Subcoordenador Futebol Infantil - Pessoa que assume a responsabilidade pela gestão técnica dos escalões de Petizes a Infantis.

Subcoordenador Futebol Juvenil - Pessoa que assume a responsabilidade pela gestão técnica dos escalões de Iniciados a Juniores.

Recrutamento - Planeia mensalmente as observações a fazer com base nos calendários competitivos e desenvolvimento das classificações e nomeia os respetivos observadores.



NORMAS BOAS PRÁTICAS

Este capítulo, com base no [Regulamento para o Futebol](#) do Club Football Estrela, dá a conhecer aos atletas, encarregados de educação, treinadores, diretores, elementos do departamento de saúde e restantes colaboradores um conjunto de direitos e deveres.

A. As Equipas

As equipas do Club Football Estrela têm de ser reconhecidas em todos os seus escalões por um modelo de jogo e de treino comum em todas as circunstâncias. Devem ser ambiciosas, competitivas e dar o melhor de si até ao fim de cada jogo e ainda serem reconhecidas por um comportamento exemplar para com todos os agentes desportivos.

B. Os Jogadores

Devem sentir compromisso com a equipa e Clube bem como com a Identidade e Valores do Clube. Ter um comportamento equilibrado, ser sempre humildes, tolerantes e educados com todos os agentes do futebol.

Direitos e Deveres dos Jogadores

Todo o atleta do Club Football Estrela e da Escola de Futebol Tricolor tem **direito** a:

- a) Ser tratado com respeito, tolerância e dignidade por parte de todos os intervenientes em quaisquer atividades do CFEA e da EFT;
- b) Usufruir de um treino e ensino de qualidade, de forma a proporcionar o desenvolvimento das suas capacidades desportivas, intelectuais, sociais e morais;
- c) Dispor do apoio e da intervenção do seu treinador para potenciar o seu processo de aprendizagem em todos os conteúdos de cada atividade;
- d) Ver reconhecido e valorizado o mérito, a dedicação, o esforço no treino e no desempenho escolar e ser estimulado nesse sentido;
- e) Possuir apoio médico, psicológico, nutritivo e pedagógico, sempre que tal for necessário;
- f) Ser informado sobre a organização de atividades do CFEA e da EFT, através dos canais de comunicação colocados ao seu dispor;
- g) Ter um seguro desportivo.

Todo o atleta do Club Football Estrela e da Escola de Futebol Tricolor tem os seguintes **deveres e conduta, quando em jogo ou em treino**:

- a) Tratar sempre com respeito, tolerância e dignidade todos os intervenientes em quaisquer atividades do CF Estrela e da EFT;
- b) Ser assíduo e pontual;
- c) Respeitar as instruções dos treinadores e outros elementos do Clube e da Escola;



- d) Respeitar as decisões e atitudes dos árbitros, adversários e de qualquer outro elemento presente no treino e/ou jogo;
- e) Respeitar a integridade física e moral de todos os elementos do Clube e da Escola;
- f) Zelar pela preservação, conservação e asseio das instalações, bem como do material de treino fazendo uso correto dos mesmos;
- g) Respeitar a propriedade dos bens de todos os elementos do Clube e da Escola;
- h) Utilizar os balneários para trocar de roupa e para higiene pessoal, em períodos anteriores e posteriores à prática desportiva que não devem exceder os 30 minutos;
- i) Equipar-se sempre com o Kit CFEA/EFT respeitando as regras de segurança e higiene, sendo por isso obrigatório o uso de calçado apropriado no treino e nos chuveiros;
- j) Usar os materiais de treino apenas com a autorização do seu treinador e nos espaços indicados para tal;
- k) Utilizar da forma mais adequada os materiais e instalações à sua disposição, podendo ser responsabilizado caso danifiquem material ou equipamento por uso inadequado;
- l) Não permanecer no recinto de jogo no decorrer dos treinos de outras equipas;
- m) Durante os treinos e/ou jogos não usar anéis, pulseiras, relógios e outros objetos que possam causar ferimentos;
- n) Abandonar as instalações apenas com a autorização do seu Encarregado de Educação ou acompanhados por pessoas autorizadas, no caso dos atletas menores;
- o) Respeitar os prazos estipulados pela Escola de Futebol para efetuar a inscrição e pagamento da mensalidade;
- p) Ser diariamente portador do Cartão de Atleta
- q) Respeitar as opções técnicas e táticas dos treinadores;
- r) Após a sua utilização, deixar o balneário limpo, como o encontrou, não gastando água em excesso;
- s) Seguir as orientações nutricionais e/ou ementas dadas pelos treinadores e/ou elementos do departamento de Saúde;
- t) Participar nas ações de formação promovidas pelo clube
- u) Cumprir as regras básicas de civismo, promovendo a igualdade e a não discriminação, evitando todo e qualquer tipo de violência, repudiando o racismo e a xenofobia na prática desportiva.

Restrições

- a) É proibido participar em torneios desportivos ou treinar noutros clubes, sem autorização prévia do Club Football Estrela;
- b) É proibido equipar e desequipar fora dos balneários;
- c) É proibido demonstrar atitudes de racismo, xenofobismo, homofobia ou outra que revele falta de controlo emocional;
- d) É proibida a utilização de peças de vestuário alusivas a outros clubes;
- e) É proibido a utilização de aplicações relacionadas com apostas *online*;



- f) É proibido atos de indisciplina, violência e *bullying* em qualquer circunstância;
- g) É proibido sair do treino ou do jogo sem autorização do treinador;
- h) É proibido treinar e jogar sem as devidas proteções, nomeadamente caneleiras.

C. Os Treinadores

Devem ter compromisso e responsabilidade com o Clube e fazer sentir aos seus atletas esse compromisso, trabalhando com entusiasmo e ambição e respeitando as características individuais de cada jogador, quer sociais quer desportivas. Devem orientar o seu trabalho tendo em conta as orientações definidas pelos modelos de jogo e de treino e ter uma conduta social e desportiva irrepreensível.

Constituem deveres dos treinadores do Club Football Estrela e da Escola de Futebol Tricolor:

- a) Ser os primeiros a entrar no local de treino e os últimos a sair;
- b) Apresentarem-se corretamente equipados, preferencialmente com o equipamento do Clube;
- c) Garantir a arrumação do material usado nos treinos/aulas, nos locais definidos;
- d) Assegurar a saída da sua equipa do local do treino à hora marcada;
- e) Responsabilizar-se pelo material perdido ou danificado nos seus treinos;
- f) Procurar solucionar qualquer problema e comunicar aos funcionários qualquer ocorrência estranha;
- g) No caso das condições atmosféricas ou materiais (estado das instalações) não permitirem a execução do treino planeado, decidir da possibilidade de ocupar o tempo total ou parcial do treino noutra espaço disponível. Essa possibilidade fica dependente da existência de material necessário, caso contrário os atletas serão dispensados pelo treinador da atividade;
- h) Autorizar a assistência aos treinos/aulas.

D. Encarregados de Educação

Direitos e Deveres do Encarregado de Educação

Os encarregados de educação dos atletas menores do Club Football Estrela e da Escola de Futebol Tricolor têm os seguintes **direitos**:

- Aceder às instalações, bem como assistir às atividades do seu Educando nos espaços destinados a esse fim;
- Aceder ao balneário para auxiliar o seu Educando, no caso dos alunos com idades compreendidas entre os 4 e os 6 anos;
- Ser informados de quaisquer alterações do normal funcionamento das atividades do Clube e da Escola;



- Expor dúvidas ou pedir esclarecimentos pertinentes relativos ao seu Educando, devendo para tal dirigir-se ao Coordenador Técnico responsável;
- Ser informado sobre a organização das atividades do Clube e da Escola, através dos canais de comunicação colocados ao seu dispor.

Os encarregados de educação dos atletas menores do Club Football Estrela e da Escola de Futebol Tricolor têm os seguintes **deveres**:

- Tratar com respeito, tolerância e dignidade todos os intervenientes em quaisquer atividades do CFEA e da EFT;
- Manter atualizado o pagamento das mensalidades do seu Educando sob pena do aluno não poder participar no treino;
- Informar os responsáveis do Clube e da Escola sobre quaisquer questões de saúde que possam condicionar a participação do seu Educando nas atividades;
- Não perturbar ou interferir de forma alguma com o desenvolvimento das atividades, sejam treinos, palestras, torneios ou outros;

Código de Conduta dos Encarregados de Educação

- Apoiar e acompanhar sempre que possível, os Educandos na atividade desportiva (treinos/jogos), mas sem os pressionar e sem se intrometer nas tarefas dos atletas, treinadores e dos árbitros;
- Encorajar o Educando para um estilo de vida equilibrado entre desporto, educação, cultura e outros interesses;
- Valorizar e elogiar, acima de tudo, o esforço (empenho) despendido e os progressos conseguidos (mesmo que ligeiros) e aceite que este é mais importante que ganhar a qualquer custo;
- Encorajar e ajudar o Educando a respeitar as regras e o espírito desportivo e não valorizar excessivamente os resultados desportivos alcançados (positivos ou negativos);
- Promover um ambiente de convívio e de união com os outros encarregados de educação e acima de tudo incentivar o grupo/equipa como um todo;
- Evitar pressionar o Educando sobre ganhar, perder ou marcar um golo;
- Não fazer comentários depreciativos acerca de colegas, técnicos e Clube que o Educando representa;
- Respeitar toda a estrutura técnica e diretiva do Clube;
- Respeitar as Leis do Jogo, árbitros, adversários e público adversário;
- Sempre que possível deve acompanhar os treinos e jogos do seu Educando às horas marcadas;
- Evitar entrar nos balneários, exceto no caso de atletas até aos 6 anos de idade;
- Esclarecer questões técnicas sempre com o Coordenador;
- Esclarecer questões administrativas sempre na Secretaria;



- Avisar com antecedência sempre que o atleta tiver de faltar.

E. Deveres dos Funcionários

Constituem deveres dos Funcionários do Club Football Estrela e da Escola de Futebol Tricolor:

- a) Respeitar e fazer respeitar as regras estabelecidas e que fazem parte do Regulamento para os treinadores, atletas, e utentes em geral;
- b) Assegurar diariamente a limpeza das instalações e vestiários;
- c) Abrir os vestiários aos atletas ao sinal do treinador. Indicando as áreas do vestiário que lhes estão destinadas e verificar se tal é cumprido;
- d) Participar aos treinadores qualquer estrago provocado pelos atletas quer no recinto de jogo quer nos vestiários;
- e) Caso seja solicitado guardar os valores entregues no início dos treinos/aulas e devolvê-los aos mesmos no final;
- f) Verificar as condições de utilização do recinto e materiais.



INFRAÇÕES E QUADRO DISCIPLINAR

O Club Football Estrela, através da sua Direção, tem direito disciplinar sobre os atletas ao seu serviço, sem prejuízo das sanções aplicáveis pelos órgãos da hierarquia desportiva, concretamente as associativas e as federativas.

Sanções disciplinares

1. A violação pelos atletas/Encarregados de Educação de algum dos deveres acima mencionados, em termos que se revelem perturbadores do funcionamento normal dos treinos/jogos, constitui infração disciplinar e, consoante a sua gravidade, pode levar à aplicação das seguintes medidas disciplinares:
 - a. Advertência;
 - b. Ordem de saída do treino, jogo ou torneio;
 - c. Repreensão;
 - d. Multa;
 - e. Suspensão;
 - f. Exclusão.
2. Todos os infratores têm direito a serem previamente ouvidos antes da aplicação de qualquer sanção.
3. As penas de multa, suspensão e exclusão, no caso de atletas menores, conferem o direito de audição dos respetivos Encarregados de Educação.
4. No caso de atletas menores, a aplicação de qualquer uma das penas disciplinares não confere direito ao reembolso de qualquer valor de inscrição e/ou mensalidades pagas

Competência disciplinar

- As decisões das penas a aplicar são da responsabilidade do Diretor da Entidade Formadora, da Equipa Técnica e em última instância da Direção.
- As penas de multa, suspensão e exclusão são da exclusiva responsabilidade da Direção, após parecer da respetiva Equipa Técnica.



LINHAS ORIENTADORAS DA INTEGRIDADE

Com base na Missão, Visão e Identidade e Valores do Club Football Estrela, assume particular relevo que todos os colaboradores se apliquem na implementação das seguintes normas orientadoras da INTEGRIDADE e Código de Conduta:

- Conhecer e aplicar os Regulamentos do Club Football Estrela, disponíveis na internet em [Regulamento Geral](#), [Regulamento Futebol](#), [Regulamento Interno](#);
- Praticar e promover as regras básicas do civismo, nomeadamente da Igualdade, da Equidade, da Liberdade, da Não Discriminação, da Prevenção da Violência, do Racismo, da Xenofobia e da Intolerância na prática desportiva;
- Sensibilizar os atletas para a importância da atividade escolar, incentivando-os a estudar e a obter resultados satisfatórios;
- Sensibilizar os atletas para a importância de hábitos de vida saudável com a prática de exercício físico;
- Sensibilizar os atletas para o espírito de *fair-play*, lealdade e dignificação do Clube que representam;
- Desempenhar com civismo e lealdade as funções que desempenha no Clube, respeitando hierarquias e sendo cooperante;
- Estar devidamente equipado com os equipamentos fornecidos pelo Clube apenas e só quando estiver a desempenhar as suas funções ou em representação oficial do Clube;
- Evitar sanções disciplinares e multas;
- As multas aplicadas pela Associação de Futebol de Lisboa serão pagas pelo penalizado;
- Promover as Leis do jogo e a denúncia de casos de manipulação de jogos, nomeadamente apostas desportivas e *matchfixing* que consiste na alteração, falseamento ou manipulação de incidência ou resultado de um jogo de futebol, por um ato ou omissão de agente desportivo em campo, em troca de benefício, patrimonial ou não patrimonial, eventualmente associado a aposta desportiva, realizada por si ou terceiro, que colocam em causa a credibilidade do futebol através da plataforma da Federação Portuguesa de Futebol - <https://integridade.fpf.pt/>;
- Sensibilizar os atletas para os perigos do *doping*, quer ao nível da ética desportiva quer da saúde;
- Respeitar as indicações do Departamento de Saúde;
- Praticar e promover a prática da rotatividade de atletas nos momentos competitivos, nomeadamente nos escalões de Infantis, Benjamins, Traquinas e Petizes;
- Não prestar informações a terceiros sobre atletas do Club Football Estrela, que possam vir a contribuir para a desvinculação dos mesmos;
- Colaborar em iniciativas promovidas pelo Clube, quando solicitado, dentro da sua possibilidade e disponibilidade;
- Entregar atempadamente a informação solicitada, nomeadamente: Convocatórias; Fichas de jogo; Assiduidade dos atletas; Avaliação de atletas; Documentação para inscrição na AFL; Documentação para o processo de Certificação da FPF do Clube como entidade formadora;



- Não fumar, não beber bebidas alcoólicas e não consumir substâncias ilícitas nas instalações desportivas do Club Football Estrela e/ou ao serviço do Clube, noutras instalações.



ACOMPANHAMENTO E PROMOÇÃO DO SUCESSO ESCOLAR E SOCIAL

Consciente da importância que a vida académica tem no presente e futuro dos jovens, o Club Football Estrela pretende imiscuir-se, dentro das suas limitações e das que lhe forem permitidas, na promoção da aquisição de conhecimento e qualificações literárias, qualificações pessoais e sociais para enfrentar um mundo cada vez mais exigente. Neste sentido o Clube conta com a colaboração de treinadores, delegados de equipa, diretores para incutir nos jovens atletas a importância do sucesso escolar.

Por outro lado temos a noção que alguns dos atletas do Clube provêm de meios sociais desfavorecidos e consequentemente tal acaba por se refletir no desempenho escolar destes. Assim, o desafio e objetivo a que o CF Estrela se propõe é ajudar a contribuir para que alguns dos jovens atletas do Clube, cujo rendimento escolar é negativo, consigam atingir um nível satisfatório e de progressão letiva. A intenção deste desafio de acompanhamento escolar não é apenas valorizar a excelência, mas sobretudo o mérito de conseguir ultrapassar todas as condicionantes.

Foram assim definidos os seguintes objetivos e procedimentos:

Objetivos

1. Promoção do relacionamento interpessoal saudável;
2. Promoção de hábitos de vida saudável;
3. Verificar e registar o aproveitamento e comportamento escolar dos jovens atletas;
4. Combater o abandono escolar;
5. Contribuir para o sucesso escolar com medidas incentivadoras a nível desportivo;
6. Disponibilização do Psicólogo.

Procedimentos

1. Criação de um registo escolar individual, por escalão, em formato digital com as classificações de cada período. Esta recolha é feita pela equipa técnica;
2. Os encarregados de educação poderão disponibilizar voluntariamente uma cópia do registo de avaliação escolar, no final de cada período;
3. Registar na ficha individual a informação relativa ao aproveitamento escolar;
4. O responsável pelo acompanhamento escolar analisa os registos e avalia quais as necessidades prementes de cada atleta, sejam de aproveitamento ou de comportamento;
5. O responsável pelo acompanhamento escolar reúne com o encarregado de educação do atleta para propor acompanhamento com vista à melhoria do aproveitamento;
6. Em caso de mau comportamento escolar a situação é transmitida ao psicólogo do Clube, que reunirá com o encarregado de educação para definir estratégias de correção;
7. Criação de uma sala de apoio escolar, na qual estará uma pessoa para acompanhar o jovem;



8. Elaboração do ranking escolar por escalão/ano escolaridade, de acordo com as avaliações, e divulgação do “Quadro de Honra” com os 5 melhores;
9. Premiar os atletas que consigam “transformar” o aproveitamento negativo em satisfatório e para o qual tenha havido uma contribuição do Clube.

Consoante o rendimento e comportamento escolar dos atletas, poderão ser aplicadas algumas sanções/incentivos:

- Repreensão verbal de forma pedagógica, incentivando o atleta;
- Não convocação para o jogo (sempre em sintonia entre o Diretor da Entidade Formadora e Coordenador Técnico);
- Reuniões com o Encarregado de Educação para ajudar a melhorar o rendimento ou comportamento escolar;
- Acompanhar a equipa sénior, gerida pelo Clube, em dia de jogo fora;
- Assistir a um jogo da equipa sénior na tribuna VIP.

NORMAS DE CONDUTA NA ESCOLA

Todos os atletas do CFEA – Club Football Estrela devem frequentar o meio escolar e proceder em consonância com as seguintes normas de conduta:

- Respeitar os professores e o pessoal não docente, bem como as suas instruções e orientações;
- Respeitar os outros alunos e promover um bom ambiente na escola;
- Ser assíduo e pontual em todas as atividades letivas;
- Zelar pela preservação, conservação e asseio das instalações, material didático, mobiliário e outros espaços da escola;
- Realizar atempadamente as suas tarefas escolares;
- Respeitar as regras do Código de Conduta da sua escola e cumprir com os deveres impostos pelo Regulamento Interno do Agrupamento de Escolas.

DESLOCAÇÕES EM TRANSPORTES

A deslocação em meio de transporte do Club Football Estrela ou ao serviço do Clube, deverá reger-se pelas seguintes normas:

- Respeito pelos horários definidos pelos responsáveis, sejam treinadores ou diretores;
- Avisar o responsável em caso de atraso, alteração ou qualquer outro imprevisto;
- Tratar com a máxima correção e respeito o motorista da viatura;
- Não comer nem beber dentro do transporte do Clube ou ao serviço do mesmo;
- Manter em bom estado de conservação e limpeza a viatura;
- Utilização obrigatória do cinto de segurança.



INSTALAÇÕES

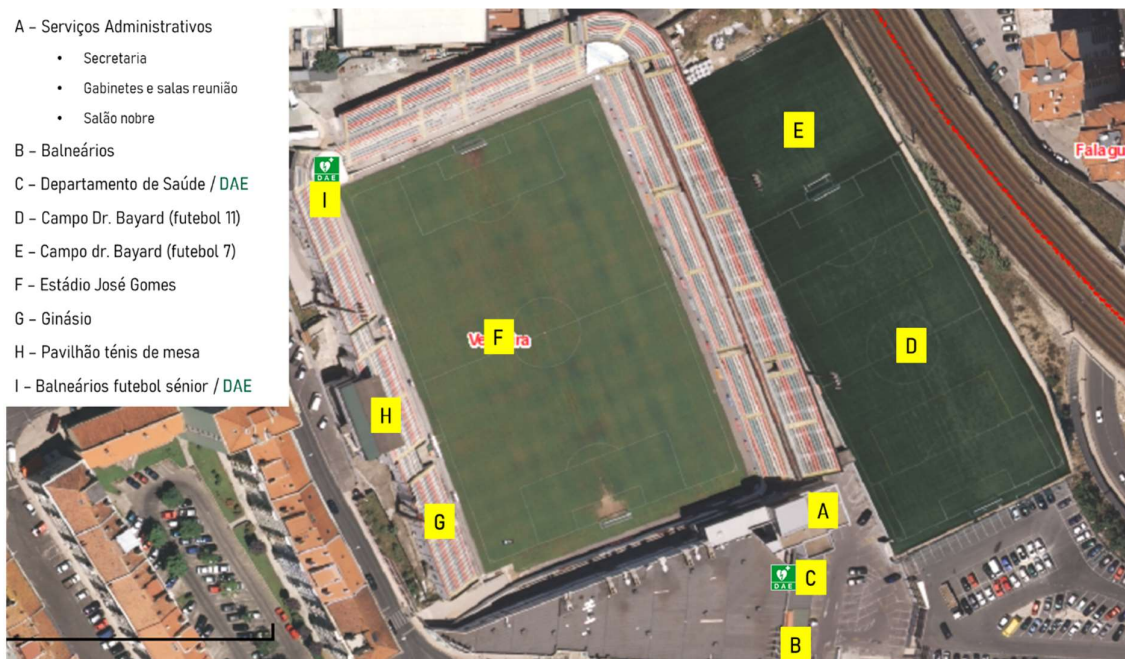
As atividades do futebol de formação desenvolvem-se no Estádio José Gomes, no campo Dr. Bayard com relva sintética, que inclui um campo de futebol 11 ((D) com marcações também para futebol 7) e um campo de futebol 7 (E) no topo norte do primeiro. Estes espaços estão condicionados aos tempos efetivos de treino e os jogadores só entram no recinto após a indicação do treinador para o início do treino, devendo os atletas aguardar a sua chegada, de forma disciplinada.

Em apoio a estes campos encontram-se 4 balneários para as equipas + 1 para Árbitro/treinadores (B), Departamento de Saúde (C) e o edifício dos serviços administrativos (A) com gabinetes técnicos e salão para formação. Existe ainda o ginásio (G) composto por aparelhos/máquinas.

Em caso de extrema necessidade o futebol de formação poderá também servir-se do pavilhão (H) sob a bancada de sócios, que é regularmente utilizado pela modalidade de ténis de mesa.

Planta do Estádio José Gomes

- A - Serviços Administrativos
 - Secretaria
 - Gabinetes e salas reunião
 - Salão nobre
- B - Balneários
- C - Departamento de Saúde / DAE
- D - Campo Dr. Bayard (futebol 11)
- E - Campo dr. Bayard (futebol 7)
- F - Estádio José Gomes
- G - Ginásio
- H - Pavilhão ténis de mesa
- I - Balneários futebol sénior / DAE





PLANO DE NUTRIÇÃO – Recomendações alimentares

(Tatiana Benido – Nutricionista (Cédula Profissional: 2727N))

Tendo em conta que a ferramenta de trabalho de um atleta é o seu próprio corpo, e que o seu desempenho desportivo é influenciado pelo seu estado nutricional, uma alimentação correta e adaptada aos objetivos desportivos torna-se fundamental¹.

A alimentação sozinha não assegura o sucesso desportivo, no entanto desempenha um papel fundamental uma vez que sustenta períodos de treino intensivo, minimizando o risco de desenvolver fadiga, doenças e lesões.

A. Antes do treino

Sempre que possível, devem ser aplicadas duas refeições no período antecedente ao treino²:

- 3 a 4 horas antes
- 1 a 2 horas antes

A1. Refeição completa (exemplo: Almoço)

- Sopa de legumes
- Carnes magras (peru; frango) /Peixe magro
- Arroz/massa/grão/feijão/ervilhas/lentilhas/batata cozida/batata-doce/quinoa
- Salada/legumes
- Peça de fruta
- Água

A2. Exemplos de refeições que podem/devem ser incluídos 1 a 2 horas antes:

1. Peça de fruta ou sumo natural + pão de mistura/centeio/multicereais com doce/compota /marmelada /mel (100% fruta ou sem açúcares adicionados) + Água
2. Flocos de aveia misturados com banana esmagada (pode aromatizar com canela/mel) + Água
3. Batido: peça de fruta + flocos de aveia/cereais de milho/muesli + 150-300ml de água (sem leite/iogurte)

B. Durante o treino

- Treinos <1 hora: Ingestão de água.
- Treinos >1 hora: Necessário fornecer substrato energético.

Exemplos:

¹ Sousa, M., Teixeira, V. H., Graça P. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável Nutrição no Desporto. Nutrição no Desporto. Direção Geral da Saúde (2016). Doi: 978-972-675-241-7;

² Thomas D.T., Erdman K.A., Burke L.M. American College of Sports Medicine Joint Position Statement. Nutrition and Athletic Performance. Medicine & Science in Sports & Exercise. 48(3):543– 568, (2016). Doi: 10.1249/MSS.0000000000000852



- a) Bebidas desportivas (isotónicas) com concentrações de Hidratos de Carbono de 6 a 8g/100ml de bebida e 46 a 115mg de sódio/100ml de bebida;
- b) Géis desportivos;
- c) Passas/Tâmaras;
- d) Banana;
- e) Cubos de marmelada.

* As quantidades vão depender das necessidades nutricionais de cada indivíduo, dependendo de vários fatores como o sexo, idade, altura, atividade básica, entre outros.

C. Depois do treino

A alimentação complementa o treino. Um atleta que não come a seguir ao treino é um atleta que não completa o treino. Quanto mais rápida é a chegada de substrato alimentar adequado no pós-treino, mais rápida e eficiente é a recuperação.

Devem ser aplicadas duas refeições no período pós-treino³:

- Logo após o treino (até 30 minutos após)
- 1 a 2 horas depois

C1. Exemplos de refeições que podem/devem ser incluídos logo após o treino (até 30 minutos após):

1. Iogurte natural/pacote de leite + peça de fruta
2. Peça de fruta + tortitas de arroz/milho
3. Batido (nestum de arroz/flocos de aveia triturados + água + canela/mel) + peça de fruta

C2. Exemplos de refeições que podem/devem ser incluídos 1 a 2 horas depois: Refeição completa (exemplo: Jantar)

- Sopa de legumes
- Carnes magras (peru; frango) /peixe magro
- Arroz/massa/grão/feijão/ervilhas/lentilhas/batata cozida/batata-doce/quinoa
- Salada/legumes
- Peça de fruta

D. Importância da hidratação

O estado de hidratação é um fator determinante para a performance do atleta. Durante o treino a temperatura corporal aumenta e, como forma de regular esta temperatura, o organismo elimina o calor através do suor (composto maioritariamente por água e eletrólitos, tais como o sódio), sendo fundamental a reposição dos mesmos.

D1. Hidratação Antes do Treino



- O objetivo da hidratação pré-treino é iniciar o treino hidratado e com um equilíbrio de eletrólitos no organismo. Assim, a ingestão de água deve ser iniciada 3 a 4 horas antes para permitir a absorção dos líquidos e que a produção de urina retorne aos níveis normais.
- 3 a 4 horas antes: É recomendada a ingestão de aproximadamente 5 a 7 ml de água/Kg de peso corporal, isto é, 2 a 4 copos de água³.
- 1 a 2h antes: 3-5ml de água/Kg de peso corporal, isto é, 1 a 2 copos com água⁵.

D2. Hidratação Durante o Treino

- O objetivo é evitar a desidratação e alterações excessivas no equilíbrio de eletrólitos.
- 400 a 800 ml de água/hora de esforço⁵.

D3. Hidratação Após o Treino

- Repor as perdas de fluídos e eletrólitos.
- O consumo das refeições pós-treino, juntamente com a ingestão de água, irá hidratar e restabelecer a perda de líquidos e sais minerais que ocorreram durante o treino⁵.

³ American College of Sports Medicine position stand. Exercise and fluid replacement Medicine & Science in Sports & Exercise, 39(2):377-90 (2007). Doi: 10.1249/mss.0b013e31802ca597



PLANO DE EMERGÊNCIA E EVACUAÇÃO MÉDICA

O acompanhamento médico-desportivo dos atletas nos treinos e jogos (em casa) é da responsabilidade do Club Football Estrela, através de meios próprios, seguros desportivos ou de protocolos estabelecidos com outras entidades. Assim, para salvaguardar a saúde dos atletas, todas as situações de foro clínico têm de ser comunicadas imediatamente ao departamento para que seja analisada a situação em causa e definida a posição a tomar.

Procedimentos em caso de lesão durante o treino (ligeira):

1. O atleta informa o treinador;
2. O treinador contacta o/a Fisioterapeuta/Enfermeira de serviço;
3. É feito o tratamento no local ou no Gabinete médico;
4. O diretor do Clube ou o responsável de saúde informa o encarregado de educação ou outro adulto responsável relativamente ao sucedido.

Procedimentos em caso de lesão durante o treino (moderada/grave):

1. O atleta informa o treinador;
2. O treinador contacta o/a Fisioterapeuta/Enfermeira de serviço;
3. É feito o tratamento/imobilização no local ou no Gabinete médico;
4. O diretor do Clube ou o responsável de saúde informa o encarregado de educação ou outro adulto responsável relativamente ao sucedido.
5. No caso de lesão com necessidade de evacuação o diretor ou responsável de saúde liga para o 112;
6. No caso de lesão grave e na impossibilidade do encarregado de educação ou outro adulto responsável acompanhar o atleta ao hospital, o diretor assume essa função*.

* Em caso de recusa de transporte para o hospital por parte do encarregado de educação ou outro adulto responsável pelo atleta, o mesmo assume a responsabilidade pela situação.

Procedimentos em caso de paragem cardiorrespiratória durante o treino/jogo:

1. O atleta deve ser assistido de imediato pelo elemento de saúde presente ou outro com formação em Suporte Básico de Vida (SBV);
2. Feita a primeira avaliação e identificada a necessidade de tipo de apoio, deve iniciar medidas de SBV de acordo com o respetivo algoritmo (na mala de saúde e afixado no Gabinete de saúde) e solicitar o DAE;
3. O diretor/treinador contacta o 112, junto do profissional de saúde, fornecendo as informações solicitadas;
4. O diretor do Clube ou o responsável de saúde informa o encarregado de educação ou outro adulto responsável relativamente ao sucedido;
5. Evacuação do atleta para o hospital, que pode ser acompanhada pelo encarregado de educação ou outro adulto responsável e/ou diretor do Clube.



Procedimentos em caso de lesão em situação de jogo:

1. Jogos em casa terão sempre acompanhamento por parte de um profissional de saúde, sendo que este decidirá qual o melhor procedimento a tomar para salvaguardar o bem-estar e saúde do atleta;
2. Nos jogos fora no caso de haver acompanhamento de um profissional de saúde do Clube, o mesmo decidirá o melhor procedimento a tomar. No caso de não haver acompanhamento do Clube a equipa da casa prestará o apoio necessário. Na eventualidade de uma lesão mais grave deverá ser contactado o/a responsável pelo Departamento de Saúde do Club Football Estrela.

Contatos de Emergência

- INEM – 112
- Bombeiros Voluntários da Amadora – 21 498 1100
- Centro de Saúde da Reboleira –
- Hospital Fernando Fonseca – 21 434 8262 / 21 434 5687
- Clínica de Santo António – 21 499 9380
- Responsável Departamento de Saúde – (Médico)
- Diretor Técnico – (Nuno Almeida)



PLANO DE EMERGÊNCIA MÉDICA

<p>Procedimentos em caso de lesão durante o treino/jogo (ligeira):</p> <ol style="list-style-type: none">1. O atleta informa o treinador;2. O treinador contacta o/a Fisioterapeuta/Enfermeira de serviço;3. É feito o tratamento no local ou no Departamento Saúde;4. O diretor do Clube ou o responsável de saúde informa o encarregado de educação ou outro adulto responsável relativamente ao sucedido.	<p>Procedimentos em caso de lesão durante o treino/jogo (moderada/grave):</p> <ol style="list-style-type: none">1. O atleta informa o treinador;2. O treinador contacta o/a Fisioterapeuta/Enfermeira de serviço;3. É feito o tratamento no local ou no Dep. Saúde;4. O diretor do Clube ou o responsável de saúde informa o encarregado de educação ou outro adulto responsável relativamente ao sucedido;5. No caso de lesão com necessidade de evacuação o diretor ou responsável de saúde liga para o 112;6. No caso de lesão grave e na impossibilidade do encarregado de educação ou outro adulto responsável acompanhar o atleta ao hospital, o diretor assume essa função*.	<p>Procedimentos em caso de paragem cardiorrespiratória em treino/jogo:</p> <ol style="list-style-type: none">1. O atleta deve ser assistido de imediato pelo elemento de saúde presente ou outro com formação em Suporte Básico de Vida (SBV);2. Feita a primeira avaliação iniciar medidas de SBV de acordo com o respetivo algoritmo (na mala de saúde e afixado no Gabinete de saúde) e solicitar o DAE;3. O diretor/treinador contacta o 112, junto do profissional de saúde, fornecendo as informações solicitadas;4. O diretor do Clube ou o responsável de saúde informa o encarregado de educação ou outro adulto responsável relativamente ao sucedido;5. O diretor do Clube ou o responsável de saúde informa o encarregado de educação ou outro adulto responsável relativamente ao sucedido;6. Evacuação do atleta para o hospital, que pode ser acompanhada pelo encarregado de educação ou outro adulto responsável e/ou diretor do Clube
--	---	--

* Em caso de recusa de transporte para o hospital por parte do encarregado de educação ou outro adulto responsável pelo atleta, o mesmo assume a responsabilidade pela situação.

Contactos úteis:

INEM – 112 Bombeiros Voluntários da Amadora – 21 498 1100	Polícia Segurança Pública – 21 495 1849 / 21 499 2330 Hospital Fernando Fonseca - 21 434 8262 / 21 434 5687	Responsável Dep. Saúde – Clínica Santo António – 21 499 9380
--	--	---



Circuito de evacuação





Algoritmo Suporte Básico de Vida



Suporte Básico de Vida & Desfibrilhação Automática Externa



Verificar a resposta

Abanar suavemente
Perguntar em voz alta: "Sente-se bem?"



Se não responder

Abrir a via aérea & avaliar a respiração

Se não respira normalmente
ou se não respira

Se respira normalmente

Chamar 112, procurar e trazer DAE



Iniciar de imediato SBV

Colocar as mãos no centro de tórax
Fazer 30 compressões:

- Deprimir com firmeza pelo menos 5cm com uma frequência de 100/min
- Selar os lábios em volta da boca
- Insuflar progressivamente até o tórax expandir
- Fazer a insuflação seguinte quando o tórax retrair
- Manter SBV

SBV 30:2



* Colocar em posição lateral de segurança

- Chamar 112
- Continuar a avaliar se a respiração é normal



Ligar o DAE & aplicar as pás

Seguir de imediato os comandos de voz
Colocar um dos eléctrodos no tórax sob o braço esquerdo
Colocar o outro eléctrodo por baixo da clavícula direita, ao lado do esterno
Se há mais de um reanimador: não interromper SBV



Afastar & aplicar o choque


Ninguém toca na vítima

- durante a análise
- durante a aplicação do choque

Se a vítima começar a acordar: mexer, abrir os olhos e respirar normalmente, parar o SBV
Se estiver Inconsciente, colocá-la em posição lateral de segurança*.



Obstrução da Via Aérea



OBSTRUÇÃO da VIA AÉREA

A obstrução da via aérea consiste no que habitualmente se designa por "engasgamento". Quando se trata de uma obstrução por um corpo estranho a vítima vai ter dificuldade em respirar porque o ar não chega aos pulmões.


Se a vítima conseguir tossir, ainda passa algum ar para os pulmões e estamos perante uma **Obstrução Ligeira**. Se a vítima deixar de conseguir tossir, estamos perante uma **Obstrução Grave** da Via Aérea.

Num adulto ou numa criança, o procedimento é basicamente o mesmo, apenas com algumas adaptações em função da idade da vítima.

Como proceder perante uma obstrução da via aérea?


- Enquanto a vítima conseguir tossir, encoraje a tosse na tentativa de expelir o corpo estranho;
- Se resolver, avalie a situação e recorra a um serviço de saúde se necessário;
- Se a vítima não conseguir tossir, aplique **cinco pancadas nas costas**:
 1. Coloque-se ao lado e ligeiramente por detrás da vítima;
 2. Passe o braço por baixo da axila da vítima e suporte-a a nível do tórax com uma mão, mantendo-a inclinada para a frente, numa posição tal que se algum objeto for deslocado com as pancadas possa sair livremente pela boca;
 3. Aplique até 5 pancadas com a base da outra mão, na parte superior das costas, entre as omoplatas.
- Se não resolver a obstrução efetue até **cinco compressões abdominais**:
 1. Coloque-se por trás da vítima e circunde o abdómen da vítima com os seus braços;
 2. Feche o punho de uma mão e posicione-o acima do umbigo, com o polegar voltado contra o abdómen da vítima;
 3. Sobreponha a 2ª mão por cima da outra e aplique uma compressão rápida para dentro e para cima;
 4. Repita até cinco vezes este processo
- Intercale as pancadas nas costas com as compressões abdominais até a situação se resolver ou a vítima ficar inconsciente;
- Se a vítima ficar inconsciente, ligue de imediato 112 e inicie Suporte Básico de Vida.

Qualquer vítima que tenha sido sujeita a este tipo de manobras, deve ser encaminhada ao Hospital para prevenir algum tipo de lesão associada ([ligue 112](#)).



Fonte: INEM

Registo e Ficha Clínica



CFEA - CLUB FOOTBALL ESTRELA
DEPARTAMENTO de SAÚDE

Dados do atleta | Hábitos de vida | Antecedentes familiares | Antecedentes pessoais | Vacinação e Terapêutica | Antecedentes desportivos e Avaliação | Registo Clínico

IDENTIFICAÇÃO

Registo n.º

Nome

Data Nascimento Sexo

Naturalidade Nacionalidade

Contacto (tm) E-mail

Modalidade Escalão Etário


Pessoa contacto

Parentesco

Dedicacão treinos/jogos

Acompanhamento Saúde

Público Privado Instituições



CFEA - CLUB FOOTBALL ESTRELA
DEPARTAMENTO de SAÚDE

Dados do atleta | Hábitos de vida | Antecedentes familiares | Antecedentes pessoais | Vacinação e Terapêutica | Antecedentes desportivos e Avaliação | Registo Clínico

HÁBITOS DE VIDA


Refeições diárias

Água ingerida (litros)

Horas de sono (h*)

Restrições alimentares

Hobbies



CFEA - CLUB FOOTBALL ESTRELA
DEPARTAMENTO de SAÚDE

Dados do atleta | Hábitos de vida | Antecedentes familiares | Antecedentes pessoais | Vacinação e Terapêutica | Antecedentes desportivos e Avaliação | Registo Clínico

ANTECEDENTES FAMILIARES

Ásma Hipertensão arterial


Diabetes Morte súbita

Doenças cardiovasculares Tumores

Doenças hematológicas Outras

Epilepsia

Observações



CFEA - CLUB FOOTBALL ESTRELA
DEPARTAMENTO de SAÚDE

Dados do atleta | Hábitos de vida | Antecedentes familiares | Antecedentes pessoais | Vacinação e Terapêutica | Antecedentes desportivos e Avaliação | Registo Clínico

ANTECEDENTES PESSOAIS

Alterações oftálmicas Otu

Alterações de otorinolaringologia Otu

Alterações de termoregulação Otu

Comportamentos de risco Otu

Doenças alérgicas Otu

Doenças do aparelho digestivo Otu

Doenças cardiovasculares Otu

Doenças génito-urinárias e renais Otu

Doenças hematológicas Otu

Doenças mentais Otu

Doenças metabólicas Otu

Doenças neuromusculares Otu

Doenças ósseas Otu

Doenças da pele Otu

Doenças respiratórias Otu

Epilepsia Otu

Histerectomias Otu

Intermestamentos Otu

Intervenções cirúrgicas Otu

Lesões traumáticas Otu

Perdas de consciência Otu

Sinais de alteração cardíaca Otu

Outras doenças Otu



CFEA - CLUB FOOTBALL ESTRELA
DEPARTAMENTO de SAÚDE

Dados do atleta - Hábitos de vida - Antecedentes familiares - Antecedentes pessoais - Vacinação e Terapêutica - Antecedentes desportivos e avaliação - Registo Clínico

VACINAÇÃO E TERAPÊUTICA

Plano Nacional de Vacinação
 Actualizado
 Desactualizado

Terapêutica habitual
 Sim
 Não

Próxima imunização:

Prescrição:

CFEA - CLUB FOOTBALL ESTRELA
DEPARTAMENTO de SAÚDE

Dados do atleta - Hábitos de vida - Antecedentes familiares - Antecedentes pessoais - Vacinação e Terapêutica - Antecedentes desportivos e avaliação - Registo Clínico

ANTECEDENTES DESPORTIVOS

Actividade física regular

Antecedentes de lesões

AValiaÇÃO FÍSICA

	1ª Avaliação	2ª Avaliação	3ª Avaliação
Altura (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Massa corporal (kg)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
% Massa muscular	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
% Massa gorda	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
% Água	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
IMC	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Acuidade visual

Alterações tegumentares

Dismetrias

Alterações de mobilidade

Alterações de força muscular

Observações gerais

Data: Técnico responsável:

CFEA - CLUB FOOTBALL ESTRELA
DEPARTAMENTO de SAÚDE

Dados do atleta - Hábitos de vida - Antecedentes familiares - Antecedentes pessoais - Vacinação e Terapêutica - Antecedentes desportivos e avaliação - Registo Clínico

HISTÓRICO CLÍNICO

Data	Descrição	Avaliação	Terapia	Técnico de Saúde

Registo: Sem Filtro Procurar

CFEA - CLUB FOOTBALL ESTRELA
DEPARTAMENTO de SAÚDE - Boleim de Saúde

11

DN: Sexo: Nacionalidade:

Modalidade: Escãlo:

Pessoa Contacto:

Telemóvel: E-mail: Parentesco:

Deslocação treinos e jogo: Acomp. Saúde: 1 - Pai/mãe 2 - Próprio 3 - Outros

HÁBITOS DE VIDA

Restrições dietéticas: Água ingerida: Hábitos sane:

Restrições alimentar: Hábitos:

ANTECEDENTES FAMILIARES

Asma diabetes Doenças cardiovasculares Doenças hematológicas Epilepsia

Hipertensão arterial Morte súbita Tumores Outras

Observações:

ANTECEDENTES PESSOAIS

Alterações oftálmicas

Alterações de otorinolaringologia

Alterações de termorregulação

Comportamentos de risco

Doenças alérgicas

Doenças do aparelho digestivo

Doenças cardiovasculares

Doenças genito-urinares e renaes

Doenças hematológicas

Doenças mentais

Doenças metabólicas

Doenças neuromusculares

Doenças ósseas

Doenças de pele

Doenças respiratórias

Epilepsia

Negativas

Internamentos

Intervenções cirúrgicas

17 de Novembro de 2020 CFEA - CLUB FOOTBALL ESTRELA Página 15 de 24

CFEA - CLUB FOOTBALL ESTRELA
DEPARTAMENTO de SAÚDE - Boleim de Saúde

Lesões traumáticas

Testes de concussão

Casos de alteração cardíaca

Outras doenças

VACINAÇÃO E TERAPÊUTICA

Plano Nacional Vacinação: Próxima imunização:

Terapêutica habitual: Prescrição:

ANTECEDENTES DESPORTIVOS

Activ física regular

Antecedentes de lesões

AValiaÇÃO FÍSICA

Mês	Avaliação 1	Avaliação 2	Avaliação 3
Altura (cm)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Massa corporal (kg)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
% Massa muscular	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
% Massa gorda	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
% Água	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
IMC I	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Acuidade visual:

Alterações tegumentares:

Dismetrias:

Alterações de mobilidade:


Alterações de força muscular:

Observações gerais:

Data: Técnico responsável:

17 de Novembro de 2020 CFEA - CLUB FOOTBALL ESTRELA Página 16 de 24



 **CFEA - CLUB FOOTBALL ESTRELA**
DEPARTAMENTO DE SAÚDE - Histórico Clínico

11

Data: Técnico de Saúde:

Descrição:

Avaliação:

Terapia:

Data: Técnico de Saúde:

Descrição:

Avaliação:

Terapia:

Data: Técnico de Saúde:

Descrição:

Avaliação:

Terapia:

17 de novembro de 2020 CFEA - CLUB FOOTBALL ESTRELA Página 4 de 7