REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I. P.

REVISTA

Bimestral | N.º4 | set/out 2021

#BEACTIVE

SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO

1,5 MILHÕES

DE PARTICIPANTES

PAG 4 a 11

COMITÉ PARALÍMPICO DE PORTUGAL

«TÓQUIO2020: UMA PONTE PARA O FUTURO?»

PAG. 18

OPINIÃO

«A ÉTICA NA VIDA E NO DESPORTO»

VENCEDORES DO CONCURSO LITERÁRIO

PAG.20 a 23

PNED

PORTUGAL AMNISTIA INTERNACIONAL

FORMAÇÃO EM DIREITOS HUMANOS ONLINE

PAG. 27

INTERNET SEGURA

#ÍNDICE

Set / out '21

14 #RELAÇÕESINTERNACIONAIS Cooperação para o desenvolvimento

12 #CARJAMOR Unidade de medicina desportiva e controlo de treino

4 #SED2021 Semana Europeia do Desporto

16 #JOGOSPARALÍMPICOS Classificação

TOKYO 2020 PARALYMPIC GAMES TÓQUIO

18 OPINIÃO José Manuel Lourenço

20 #PNED «A Ética na vida e no desporto» como inspiração literária

27 #INTERNETSEGURA Direitos Humanos online

26 #CLUBETOP Medida talento_bolsa de emprego online

24 MUSEU NACIONAL DO DESPORTO Coleção online está a crescer

28 #CUIDA-TE+ Serviço Sexualidade em Linha

29 AGENDA

30 DICAS DE NUTRIÇÃO

31 NOTÍCIAS BREVES

A Revista DJ é um projeto do Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P., com sede na Rua Rodrigo da Fonseca, n.º 55 – 1250-190 Lisboa NIF 510089224
Diretora: Sónia Paixão **Redação:** Comunicação IPDJ **Grafismo:** Comunicação IPDJ **Revisão:** Comunicação IPDJ **Estatuto Editorial** disponível em **www.ipdj.gov.pt**
A DJ é uma revista exclusivamente digital, distribuída a subscritores/as da newsletter e disponibilizada ao público no portal do IPDJ

1X52=SAÚDE E SUCESSO

Vítor Pataco

Presidente do Instituto Português do Desporto e Juventude

Todos os anos, em setembro, o IPDJ tem o privilégio de organizar a Semana Europeia do Desporto (SED), iniciativa da Comissão Europeia, como forma de promover e incentivar a prática desportiva e a atividade física, seja em que contexto for e destinada a todas as faixas etárias.

Este ano realizou-se a sétima edição e o balanço não podia ter sido melhor, tendo superado todas as expetativas! Foi a mais participada de sempre, espalhada por todo território nacional, com mais de 1,5 milhões de participantes, em mais de 1.200 atividades.

Foram inúmeras as iniciativas que marcaram o calendário durante os sete dias, desde «A maior aula de educação física do Mundo» até ao dia dedicado ao «Desporto em Família», com eventos no Jamor, em Lisboa, e no Parque da Cidade, no Porto, que contemplaram uma corrida/caminhada de cinco quilómetros feita à noite.

Nesta edição da DJ, damos conta de todos os dias temáticos e dos eventos que os preencheram, com duas mensagens comuns a todos eles e que determina o pleno sucesso da SED: que a prática desportiva e a atividade física regular assumem uma inegável centralidade na saúde física e mental das pessoas e que os ensinamentos e estímulos desta semana podem e devem ser replicados ao longo das restantes 51 semanas do ano.

Este ano, fruto da passagem de testemunho, em julho, da Presidência da União Europeia, a abertura oficial da SED foi na Eslovénia. Foi lá que decorreu a Reunião Informal dos Diretores-Gerais de Desporto da União Europeia, cuja agenda foi marcada, sobretudo, pela discussão do Modelo Europeu do Desporto e a Atividade Física ao Longo da Vida, temas que constituem também duas das prioridades da presidência eslovena para o desporto.

Destaque também para o artigo de opinião assinado pelo Presidente do Comité Paralímpico de Portugal, José Manuel Lourenço, no rescaldo da participação nacional nos Jogos Paralímpicos, em Tóquio.

> **“ FORAM AINDA ENTREGUES OS PRÉMIOS RELATIVOS AO CONCURSO LITERÁRIO «A ÉTICA NA VIDA E NO DESPORTO», QUE TENDO CHEGADO À SUA NONA EDIÇÃO, ENTENDEU-SE QUE ERA O TEMPO IDEAL PARA COMPILAR, EM LIVRO, TODOS OS VENCEDORES**

Foram ainda entregues os prémios relativos ao Concurso Literário «A Ética na Vida e no Desporto», que tendo chegado à sua nona edição, entendeu-se que era o tempo ideal para compilar, em livro, todos os vencedores. O exponencial crescimento do número de participantes – que passou de 40 para 400! – atesta o sucesso da iniciativa, mas, acima de tudo, destaca-se a elevada qualidade literária dos textos a concurso, o que para o IPDJ é uma fonte de orgulho.

Muitas razões para não perder a leitura do quarto número da DJ!

Por último, mas não menos importante, um agradecimento especial. Muito especial. A vice-presidente do IPDJ, Sónia Paixão, cessou funções a 14 de outubro para abraçar um novo desafio sufragado pela população de Loures. O trabalho que desenvolveu enquanto responsável por áreas tão distintas como a Juventude, o desporto para todos, ou a Comunicação, desde logo como impulsionadora e diretora da DJ, deixa um registo de competência, compromisso e lealdade, mas também de saudade da energia e alegria que sempre emprestou ao desempenho das suas funções. Por tudo, em meu nome, do Conselho Diretivo e, seguramente, de todos trabalhadores do IPDJ, muito obrigado!!

#SED2021

#BEACTIVE

SET 23 quinta

ARRANQUE NA ESLOVÉNIA

A CIDADE DE BLED ACOLHEU A CERIMÓNIA OFICIAL DE ABERTURA DA 7.ª EDIÇÃO DA SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO (SED2021). EM PORTUGAL, DAVA-SE IGUALMENTE INÍCIO A UMA DAS MAIS PARTICIPADAS EDIÇÕES DE SEMPRE, QUE PROMOVE, SENSIBILIZA E TRANSFORMA EM ALEGRIA A ATIVIDADE FÍSICA E A SUA IMPORTÂNCIA NA VIDA DE CADA UM. UMA SEMANA QUE PODE E DEVE REPLICAR-SE NAS RESTANTES 51 DO ANO.

Da esq. para a dir.: Friederike Zelder (Alemanha), Mojca Doupona (Eslovénia), Vítor Pataco (Portugal)

Por ter recebido de Portugal a presidência da União Europeia, a Eslovénia foi o país que teve a honra de abrir oficialmente a 7.ª edição da Semana Europeia do Desporto. O presidente do CD do IPDJ, Vítor Pataco, foi o representante nacional no evento, que também acolheu a reunião Informal de Diretores-Gerais de Desporto da União Europeia, entre os dias 22 e 23 de setembro de 2021, um evento que constitui um espaço privilegiado para o diálogo entre os Diretores-Gerais responsáveis pelo desporto.

Sob a organização da Presidência Eslovena do Conselho da UE estiveram na agenda, principalmente, o Modelo Europeu do Desporto, e a Atividade Física ao Longo da Vida, temas que constituem também duas das prioridades da Presidência para o desporto. Em Portugal também decorreram atividades incluídas no programa que cobriu todo o território nacional.

Na Cidade do Futebol, em Oeiras, meia centena de jovens oriundos de todo o país visitaram a oficina de trabalho de Cristiano Ronaldo e companhia – enquanto ao serviço da Seleção – para conhecerem as iniciativas na área da sustentabilidade ambiental implementadas naquelas instalações. Iniciativas inseridas no projeto GOALS, financiado pela União Europeia através do programa ERASMUS + Sport, pelas quais se tenta reduzir o impacto no meio ambiente, destacando-se a utilização de painéis solares na Cidade do Futebol para produção de águas quentes sanitárias de água filtrada, através de um complexo sistema de equipamentos de purificação.

Em Montargil, por exemplo, o Clube de Vela e Canoagem local levou a cabo atividades de demonstração náutica das modalidades praticadas, enquanto na cidade de Paredes houve, logo pela manhã, uma caminhada com grupos de várias faixas etárias, marcando assim o início da SED2021.

Estava assim dado o tiro de partida para a semana europeia inteiramente dedicada à atividade física, recordando em cada um dos eventos para a importância do exercício, não apenas do ponto de vista físico como também mental.

Crianças de visita à Cidade do Futebol

SET 24 sexta

#BEACTIVE

#SED2021

A MAIOR AULA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO MUNDO!

NADA MELHOR DO QUE ASSINALAR O DIA EUROPEU DO DESPORTO NA ESCOLA COM A MAIOR AULA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO MUNDO! A PARTIR DE SANTARÉM, COM LIGAÇÃO A MAIS DE 160 ESCOLAS ESPALHADAS PELO PAÍS, O CHIPRE, A ESPANHA E A TURQUIA, MAIS DE 15 000 CRIANÇAS PARTICIPARAM NA MESMA AULA, ATRAVÉS DE TRANSMISSÃO ONLINE, VIA ZOOM.

Eram 10h30 quando os professores Manuela Candeias e Paulo Barrigana – embaixadores Escola Ativa – deram início à maior aula de educação física do mundo! A partir do Pavilhão Municipal de Santarém e com a contagiante banda sonora do Canal Panda, gerou-se uma explosão de alegria em plena atividade física. O segundo dia da SED, assinalado pelo Dia Europeu do Desporto na Escola, ligou mais 15 000 alunos por todo o país e ao qual se juntou ainda o Chipre, a Espanha e a Turquia.

Carlos Pereira, vogal do Conselho Diretivo do IPDJ, marcou presença no evento que durante uma hora e meia colocou em atividade os cerca de 200 alunos em Santarém, sempre em ligação via Zoom com as restantes escolas aderentes. Uma mega aula de educação física com exercícios de aeróbica e que esgotou alguma das aparentemente infindáveis energias dos mais novos. Não faltaram, naturalmente, os recados para os respetivos agregados familiares: «Não se esqueçam de dizer lá em casa que a prática da atividade física é muito importante para a nossa vida», aconselhava o professor Paulo Barrigana. «Sejam vocês a puxar pelos vossos pais», acrescentou.

Uma manhã muito diferente daquelas a que os alunos estariam habituados, mas o dia, tal como a semana, eram especiais e motivavam as celebrações.

Para além da maior aula de educação física do Mundo, também os diretores regionais do IPDJ entregaram em diversas escolas kits de Jogos Tradicionais, bem como material promotor de um ambiente escolar mais ativo. Aliás, este desígnio («Como criar ambientes escolares fisicamente ativos»), foi precisamente o tema do *webinar*, direcionado aos professores de educação física, que decorreu ao fim do dia e contou com mais de 1 000 inscritos.

#SED2021

#BEACTIVE

SET 25 sábado

O DIA E A NOITE #BEACTIVE EM FAMÍLIA

A tarde convidava a um programa no exterior. Roupa leve e calçado desportivo, quem sabe um passeio pelo parque. Felizmente, sábado, foi o dia da corrida/caminhada de cinco quilómetros, inserida no calendário da SED2021. No entanto, nem só de dorsais, partidas e chegadas se fez o evento. No Jamor e no Parque das Cidades, no Porto, não faltaram motivos para o convívio em família. Inúmeras iniciativas foram realizadas pelo IPDJ em parceria com a Decathlon, contando com a presença de milhares de pessoas. No Centro Desportivo Nacional do Jamor, das 15h00 às 20h00, praticou-se mais de 22 modalidades: voleibol, skate, canoagem, boxe, judo, circuito de obstáculos, equitação, ciclismo, basquetebol, crossfit, mergulho, stand up paddle, mini golfe, karts sem motor, parede de escalada, minicircuito de aventura, futebol, atletismo, vela, mergulho, ténis, surf skate / surf indoor e ginástica.
Melhor do que o relato em prosa, são mesmo a imagens que espelham bem o espírito que transpareceu no local habitualmente destinado ao desporto de alto rendimento!

O TERCEIRO DIA FOI DEDICADO AO DESPORTO EM FAMÍLIA, EMBORA A CELEBRAÇÃO FOSSE DO DIA DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA.
O JAMOR, E O PARQUE DA CIDADE, NO PORTO, FORAM OS PALCOS PARA VÁRIAS EXPERIÊNCIAS DESPORTIVAS DISPONÍVEIS, CULMINANDO COM UMA CAMINHADA/ CORRIDA DE CINCO QUILÓMETROS COM LOTAÇÃO ESGOTADA.

SET 26 domingo

#BEACTIVE

#SED2021

ÁGUA

DUPLA FONTE DE VIDA

DIA DEDICADO AOS DESPORTOS NÁUTICOS TIROU PARTIDO DA GEOGRAFIA ÍMPAR DO PAÍS OU NÃO TIVESSE PORTUGAL METADE DOS SEUS LIMITES CONTINENTAIS VIRADOS COM COSTAS MARÍTIMAS. JÁ PARA NÃO FALAR EM RIOS E BARRAGENS, QUE PROPORCIONAM AS MESMAS OPORTUNIDADES AO INTERIOR. PARA SURFAR É PRECISO ONDAS, PARA A VELA, CANOAGEM E STAND UP PADLE, BASTA UM ESPELHO DE ÁGUA...

Um país de históricos navegadores e velejadores, canoístas e surfistas olímpicos não podia deixar de assinalar os desportos náuticos. Como, de resto, acontece todos os anos na SED2021 não foi exceção!

A praia do Cabedelo, em Viana do Castelo, em parceria com a Federação Portuguesa de Surf, deu a experimentar a toda a população a prática de surf (da parte da manhã) e de stand up padle (da parte da parte). Todos os interessados puderam saltar para uma prancha, com o respetivo equipamento, e dar os primeiros passos devidamente acompanhados por monitores. Sempre com o intuito do primeiro contato com as modalidades.

Aliás, foi exatamente nos mesmos moldes que decorreram em Lisboa, quer no Clube Naval de Lisboa, em Belém, quer no Clube Náutico dos Oficiais e Cadetes da Armada, no Alfeite, aulas de vela, ambas em parceria com a Federação Portuguesa de Vela. O Clube Naval de Portimão juntou a vela à canoagem, com o apoio da respetiva federação, e diversificou ainda mais a oferta das experiências náuticas a quem se dirigiu às suas instalações.

A água foi, assim, uma dupla fonte de vida: não apenas quando ingerida, mas também por ter proporcionado ótimos momentos de lazer na prática de atividade física, que só o mar pode dar!

#SED2021

#BEACTIVE

SET 27 segunda

DESPORTO PARA TODOS É INCLUSIVO

NINGUÉM FICA DE FORA! DESPORTO PARA TODOS É INDISPENSÁVEL E OBRIGATORIAMENTE INCLUSIVO. POR ESSA RAZÃO, O QUINTO DIA DA SED FOI DEDICADO À SUPERAÇÃO DOS QUE RECUSAM LIMITES DE QUALQUER ORDEM. BOCCIA, SURF, SKATE, KARATÉ FORAM APENAS ALGUMAS DAS MODALIDADES QUE SERVIRAM PARA ASSINALAR O DIA.

De novo, de Viana do Castelo a Portimão, passando por Carcavelos, Setúbal e Évora, foram os vários os palcos do dia dedicado ao desporto inclusivo. Nem podia ser de outra maneira: no Desporto para Todos, são realmente todos os que têm lugar na chamada de atenção para a importância da atividade física.

Todos os seres humanos anseiam – ou pelo menos nutrem o desejo, ainda que eventualmente secreto – de quebrar os limites, físicos ou outros, por ser essa a grande alavanca do espírito humano.

Por todo o país (Espinho, Pombal, Lisboa, Portalegre, Almodôvar, entre outras cidade) foram entregues kits de desporto inclusivo em cada umas delegações da CERCI, através da FENACERCI – que contou com a presença da Secretária de Estado da Inclusão, Ana Sofia Antunes –, acompanhadas pelo desenvolvimento de atividades.

Évora, por exemplo, através da Associação Sócio Terapêutica do INATEL, organizou uma demonstração e experimentação de boccia. Já em Setúbal, pelas mãos do projeto *All Aboard & Friends*, houve sessões de skateboarding no SkatePark da cidade. Em Portimão houve karaté em cadeira de rodas e para pessoas com atraso cognitivo, a que juntaram também uma sessão de «karaté 100 idade». Em Lisboa, nas instalações do Ginásio Clube Português houve aulas para adultos com deficiência visual, bem como aulas para crianças e adultos com deficiência motora, sessões às quais se seguiu um almoço na Pista Municipal Moniz Pereira.

SET 28 terça

#BEACTIVE

#SED2021

CAMINHADAS EM DIA DE SENIORES

O QUINTO DIA DA SED2021 FOI INTEIRAMENTE DEDICADO AO DESPORTO SÉNIOR. EM PARCERIA COM A REDE DE UNIVERSIDADES SENIORES (RUTIS), REALIZARAM-SE VÁRIAS CAMINHADAS POR TODO O PAÍS, NAS QUAIS PARTICIPARAM 36 INSTITUIÇÕES. FORAM IGUALMENTE DISTRIBUÍDOS KITS DE DESPORTO SÉNIOR A UMA CENTENA DE ORGANIZAÇÕES.

Uma das instituições que organizaram e participaram uma dessas caminhadas foi a Universidade Sénior Portela Sábios, do concelho de Loures. Com a participação da vice-presidente do CD do IPDJ, Sónia Paixão, a iniciativa «Caminhada Europeia» teve início pelas 10 horas, com partida e chegada no Campus Desportivo da Portela. Foram cinco quilómetros que percorreram alguns pontos relevantes da área, já com o material que compunha o kit para desporto sénior, que incluiu os essenciais coletes refletores de sinalização, importante para peões em contexto urbano.

À Portela Sábios juntou-se ainda Ermesinde, Tábua, Évora e Moncaparacho com as respetivas caminhadas.

A Câmara Municipal de Lisboa, na qualidade de Capital Europeia do Desporto 2021, não ficou de fora do dia e promoveu, em vários locais como o Parque Intergeracional, o Centro Social e Paroquial de Alcântara e no Clube Atlético e Recreativo do Caramão, iniciativas de acordo com o espírito da temática. Também nesses locais foram entregues kits de desporto sénior.

A atividade física nas faixas etárias mais altas torna-se ainda mais relevante, na medida em que a sedentarização aumenta com a idade. A ideia é precisamente contrariar esses comportamentos de risco, promovendo não apenas a saúde, mas também o convívio, que terá sofrido um corte abrupto no decurso do confinamento devida à pandemia.

O regresso a estas atividades é mais do que saudado: é promovido e incentivado, relembrando igualmente que a mensagem que se passa na SED2021 é para manter ao longo do ano, e neste aspeto, a RUTIS assume um papel fundamental como elo de ligação privilegiado no terreno para fomentar a prática da atividade física.

#SED2021

#BEACTIVE

SET 29 quarta

PAUSA #BEACTIVE NO LOCAL DE TRABALHO

DESPORTO NO LOCAL DE TRABALHO? COMO É QUE ISSO É POSSÍVEL? NÃO É SÓ POSSÍVEL COMO DESEJÁVEL. O IPDJ DEU O MOTE E O EXEMPLO, CONSEGUINDO REUNIR OUTROS ORGANISMOS DA ADMINISTRAÇÃO CENTRAL E LOCAL ALERTANDO PARA A IMPORTÂNCIA DA INTERRUPÇÃO AO SEDENTARISMO A QUE MUITAS VEZES SE VERIFICA EM CONTEXTO LABORAL. NEM DE PROPÓSITO: COINCIDIU COM O DIA MUNDIAL DO CORAÇÃO, QUE FOI DEVIDAMENTE ASSINALADO.

Os locais de trabalho são, invariavelmente, as maiores fontes de sedentarismo. Na verdade, nem todas as profissões proporcionam comportamentos tão pouco amigos da atividade física, mas uma boa parte está mais vocacionada para trabalho à secretária, sem sequer ter umas escadas para quebrar a monotonia de se estar sentado horas a fio.

Todos os anos, a Semana Europeia do Desporto tem um dia dedicado precisamente à denominada pausa #BeActive no local de trabalho.

Este ano, a partir da sede em Lisboa mas também através das direções regionais, o IPDJ conseguiu chamar à iniciativa outros organismos da administração central e local, desde as Infraestruturas de Portugal, Cruz Vermelha de Portalegre, câmaras municipais de Nelas, Loulé, Alcoutim, Universidade do Algarve até ao Agrupamento de Escolas da Bemposta.

Com a partilha de vídeos e um documento técnico de suporte para a prática de atividade física em segurança, promoveu-se a adoção de estilos de vida mais ativos e saudáveis, dentro e fora do local de trabalho.

O primeiro a agradecer tais práticas mais do que recomendadas é o coração de cada um. Esse orgão vital para todos, responsável pelo bombar da vida ao resto do corpo. Nem de propósito: celebrou-se o Dia Mundial do Coração (29 de setembro) e a data, definida pela Federação Mundial do Coração e à qual a Organização Mundial de Saúde e na UNESCO participam, foi devidamente assinalada pela Fundação Portuguesa de Cardiologia pela Câmara Municipal de Lisboa e pelo IPDJ.

O presidente e a vice-presidente do CD do IPDJ, Vítor Pataco e Sónia Paixão, respetivamente, estiveram no Campo das Cebolas, em Lisboa, para a entrega de kits #BeActive para a caminhada que se seguiu.

SET 30 quinta

#BEACTIVE

#SED2021

ENCERRAMENTO COM FÓRUM NACIONAL DESPORTO PARA TODOS

A SED2021 FECHOU COMO DECORREU: MUITA ATIVIDADE FÍSICA, ESPALHADA POR TODO O PAÍS, MAS FOI O II FÓRUM NACIONAL DESPORTO PARA TODOS QUE RECEBEU AS HONRAS DE EVENTO CABEÇA DE CARTAZ. O PRESIDENTE DO IPDJ ESTEVE EM TAVIRA PARA ENCERRAR O PROGRAMA E NÃO TEVE DÚVIDAS: "ESTA EDIÇÃO FOI A MELHOR DE SEMPRE!"

Foram várias as atividades físicas que marcaram o último dia da SED2021. Desde logo a Mega Aula de Bike que decorreu ao ar livre, na Praça do Município, em Lisboa, transmitida em direto para clubes de fitness de todo o país. Contou ainda com classes de representação de Desporto para Todos do Ginásio Clube Português e do Sporting Clube de Portugal, em InClass e Dança Tradicional Portuguesa, respetivamente. Também em Lisboa, desta feita na Quinta Pedagógica dos Olivais, houve um percurso de orientação, para alunos do 1.º ciclo, que aliou a vertente didática e pedagógica à atividade física. Em Tavira, entre várias outras atividades físicas, Vítor Pataco, presidente do CD do IPDJ acabou por fazer um balanço desta SED2021.

«Ao longo das edições da Semana Europeia do Desporto temos vindo a assistir a uma participação dos cidadãos cada vez maior e um crescente envolvimento e empenho das entidades no sentido de promover uma vida ativa. Esta edição superou todas as expectativas, e posso até arriscar dizer que foi a melhor de sempre. Esta semana já é um momento importante no desporto amador em Portugal, e estou convicto que vamos continuar a crescer, tanto em número de atividades desenvolvidas como em entidades parceiras, mas acima de tudo no número de pessoas que participam».

Online e para (re)ver

Toda esta programação decorreu ao longo do dia em que se realizou o II Fórum Nacional Desporto para Todos. Das 9h30 às 17h30, dividido em cinco painéis, contou com uma mensagem inicial de João Paulo Rebelo, Secretário de Estado da Juventude e do Desporto, o Fórum revelou-se um momento relevante para a promoção da generalização da prática desportiva nos diferentes segmentos e setores da sociedade. Foram também identificadas boas práticas que merecem ser distinguidas pelo trabalho desenvolvido neste domínio.

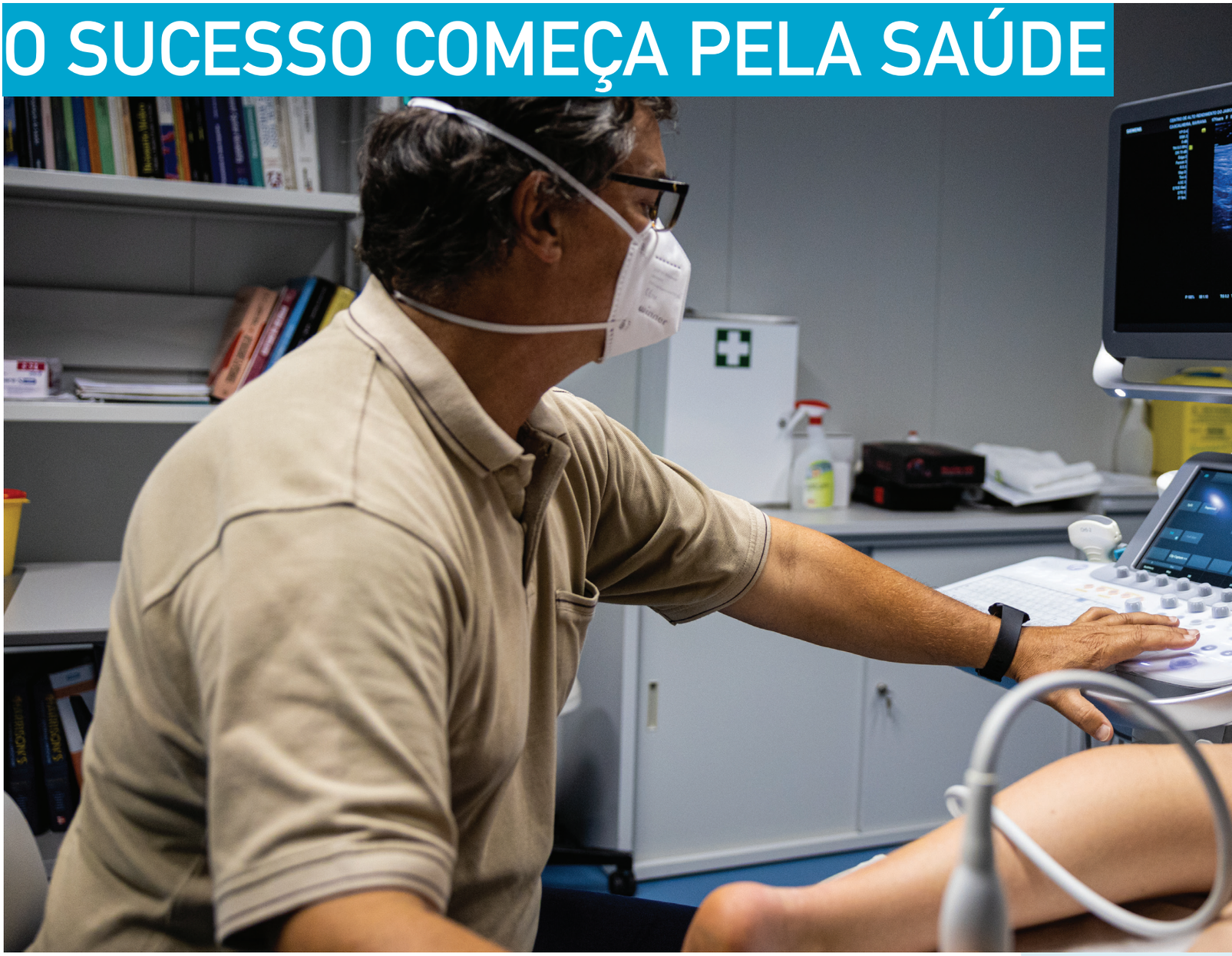
Em discussão estiveram temas como «Impacto da pandemia COVID-19 na participação desportiva nas crianças/jovens e adultos»; «Mulheres no Desporto: estratégias para promover a participação das mulheres no desporto»; «Inclusão no Desporto: promoção da participação desportiva junto de cidadãos social e economicamente vulneráveis, em situações de privação, exclusão e risco»; «Promoção da generalização da prática desportiva junto dos diferentes segmentos da população»; fechando com «Desporto para Todos – reconhecimento de boas práticas».

A mensagem que foi sendo repetida ao longo de todos os dias da SED2021, mas que faz ainda mais sentido reforçar no último dia é o melhor mote de encerramento: esta é uma semana que deverá ser relembrada durante todas as outras 51 do ano. A atividade física é importante quando praticada com regularidade e não esporadicamente. A Semana Europeia do Desporto pode e deve ser replicada em muitas outras, ao longo do ano.

#CARJAMOR

UNIDADE DE MEDICINA DESPORTIVA E CONTROLO DE TREINO

O SUCESSO COMEÇA PELA SAÚDE



A Unidade de Medicina Desportiva e Controlo de Treino (UMDCT), integrada no CAR Jamor desde 2010, tem como objetivo central a prestação de cuidados médicos especializados e aconselhamento técnico-científico aos atletas em treino no CAR Jamor.

A consulta de Medicina Desportiva é o principal ponto de contato entre os atletas e o corpo clínico da UMDCT. Nesta consulta, o atleta pode encontrar apoio para o diagnóstico e tratamento de lesões traumáticas agudas, lesões crónicas relacionadas com o esforço repetitivo, ou outras doenças médicas que sejam desencadeadas ou agravadas pela prática desportiva. Para além do tratamento, a UMDCT aposta na prevenção de doenças e lesões, colaborando na avaliação morfo-funcional dos atletas e na preparação de atletas e equipas técnicas para competições e viagens.

O TRABALHO DESENVOLVIDO PELA UMDCT SEGUE UMA LÓGICA DE COLABORAÇÃO MULTIDISCIPLINAR CENTRADA NO ATLETA.

Todos os médicos integrados no corpo clínico da UMDCT são dotados de formação especializada em Medicina Desportiva, o que

Avaliação Ecográfica Músculo-esquelética

assegura não só a competência técnica mas também, a sensibilidade necessária para fornecer aos atletas soluções adaptadas ao seu contexto específico, com a necessidade de equilibrar a proteção da saúde e a elevada exigência física e psíquica do desporto de elite.

O trabalho desenvolvido pela UMDCT segue uma lógica de colaboração multidisciplinar e centrada no atleta. As intervenções do corpo clínico envolvem frequente a comunicação com outras áreas funcionais, como o Laboratório de Fisiologia do Exercício, a Sala de Treino, a Nutrição e a Fisioterapia Desportiva, existindo também disponibilidade para o atendimento de atletas sinalizados e referenciados por profissionais destas áreas. A UMDCT também colabora com as estruturas clínicas dos clubes e federações, promovendo a comunicação ativa no melhor tratamento dos atletas.

Recentemente, a UMDCT enfrentou os desafios levantados pela pandemia COVID-19 produzindo recomendações de medidas preventivas para os atletas e funcionários do CAR Jamor e implementando protocolos de testagem e apoio clínico específico, em colaboração com as autoridades de saúde locais.

A documentação resultante destes esforços foi disponibilizada ao público através do site do IPDJ, tornando-se uma referência para a retoma do desporto a nível nacional.

Para além dos desafios do presente, a UMDCT procura manter-se preparada para o futuro, através do investimento em técnicas de diagnóstico e terapêutica diferenciadas (como, por exemplo, os procedimentos eco-guiados) e da colaboração na formação específica de médicos, fisioterapeutas e outros profissionais com interesse em Medicina Desportiva.

Ontem, hoje e amanhã, procuramos manter-nos à altura dos atletas de quem cuidamos.

Detalhe da Avaliação Ecográfica

Preparação da Avaliação Ecográfica

#RELAÇÕESINTERNACIONAIS

COOPERAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO

A cooperação para o desenvolvimento constitui uma prioridade da política externa portuguesa, sendo a coordenação das diversas políticas sectoriais asseguradas pelo Ministério dos Negócios Estrangeiros, através do *Camões* - Instituto da Cooperação e da Língua, I.P.
No quadro das suas intervenções, e para além das que mais detalhadamente são aqui referenciadas, é de referir que o Instituto Português do Desporto e Juventude integra a Comissão de Acompanhamento da Estratégia Nacional de Educação para o Desenvolvimento (ENED).

I. COOPERAÇÃO MULTILATERAL

A nível multilateral e no que se refere aos domínios da Juventude e Desporto, a intervenção opera sobretudo ao nível da Comunidade dos Países de Língua Portuguesa (CPLP), atentas as prioridades definidas nos conceitos estratégicos da cooperação portuguesa entretanto publicados, não descurando porém o papel de Portugal noutras geografias, onde as autoridades portugueses têm assento nos respetivos órgãos, com destaque para a Organização Internacional de Juventude para a Ibero-américa (OIJ) e o Conselho Ibero-americano do Desporto (CID).

1. A Conferência de Ministros da Juventude e Desporto da CPLP (CMJD-CPLP)

A criação, em 2007, da Conferência de Ministros da Juventude e Desporto da Comunidade de Países de Língua Portuguesa (CMJD-CPLP), que tem por base o *Acordo de Cooperação no Domínio da Juventude* e Desporto rubricado entre os Estados Membros da CPLP, constitui um marco importante para o aprofundamento da amizade mútua e da cooperação entre os seus membros. Para a sua intervenção, a Conferência instituiu como atividades-âncora os Jogos Desportivos da CPLP e a Bienal de Jovens Criadores da CPLP, a realizar a cada ano interpoladamente. Para além destas atividades, são instituídos Planos de Ação para os domínios da Juventude e do Desporto que procuram ir ao encontro das prioridades identificadas para o período de vigência respetivo, variável, definido para cada Plano (saúde, emprego, mobilidade juvenil, etc.). Para o efeito, a Conferência desenvolve as suas atividades em estreita articulação com Fórum da Juventude da CPLP (FJCPLP), instância da Comunidade responsável pela proteção e promoção dos direitos das juventudes internacionalmente.

2. A Organismo Internacional de Juventude para a Ibero-américa (OIJ)

A anteriormente denominada Organização Ibero-americana da Juventude, foi criada em 1992. Sendo uma plataforma de governos, a OIJ pretende servir como uma base dos jovens para articular políticas públicas de juventude e promover sua participação efetiva nos processos de transformação social. Um dos resultados mais marcantes do seu trabalho foi a celebração do primeiro tratado internacional que defende os direitos dos jovens: *a Convenção Ibero-americana sobre os Direitos dos Jovens* que entrou em vigor a 1 de março de 2008. Consta de 44 artigos que estabelecem direitos Civis e Políticos. De forma a ir ao encontro da nova normalidade resultante da pandemia COVID-19, o OIJ reprogramou as suas atividades e elaborou, no início de 2021, o *Plano 3.@* que integra um conjunto de ações que visam contribuir para a redução das lacunas sociais, digitais, ambientais e de governação. Portugal assume, desde 2018, a copresidência, juntamente com a República Dominicana. Em junho de 2019 realizou-se em Lisboa a XXVII Conferência de Ministros Ibero-americanos Responsáveis pela Juventude.

3. Conselho Ibero-americano do Desporto (CID)

Conselho Ibero-Americano do Desporto (CID), como organização intergovernamental que tem como objetivo proporcionar o desenvolvimento do desporto nos países ibero-americanos através da cooperação e o estabelecimento de mecanismos de ação comum em matéria desportiva. A adesão ao *Tratado de Criação e aos Estatutos do Conselho Ibero-Americano do Desporto,* assinados em Montevideu em 4 de agosto de 1994, foi aprovada pela Assembleia da República pela Resolução n.º 31/2000.

II. COOPERAÇÃO BILATERAL

1. PALOP

No que concerne à cooperação bilateral, as prioridades de cooperação tal como definidas nos documentos orientadores da cooperação portuguesa e nos Estatutos do Instituto Português do Desporto e Juventude, organismo responsável pela execução das políticas publicas nos respetivos domínios, estabelecem como parceiros preferenciais os países da CPLP, em parti-

cular os PALOP, com os quais partilha uma história centenária comum.
No setor da Juventude e Desporto foram celebrados Memorandos de Entendimento com todos os PALOP, sendo de relevar não só o apoio de Portugal na capacitação Organizacional e dos Recursos Humanos, mas também o apoio na formação no âmbito da inclusão social das pessoas com deficiência e na disponibilização de recursos (Manuais, Equipamentos e Materiais).

2. Índia

Enquadrado pelo Memorando de Entendimento celebrado entre Portugal e a Índia a 24 de junho de 2017, teve lugar o acolhimento em Portugal de uma delegação indiana entre os 28 de janeiro e 3 de fevereiro de 2018 bem como a deslocação e acolhimento na Índia de uma delegação portuguesa em setembro de 2019. Ambas as delegações eram constituídas por 8 jovens e 2 acompanhantes. O objetivo do programa de intercâmbio, proposto através da embaixada da Índia, foi promover o intercâmbio de ideias, valores e cultura de ambos os países para desenvolver melhores relações entre os jovens e promover melhores relações entre os dois países.

III. PARTILHA E APRENDIZAGEM DE BOAS PRÁTICAS NO QUADRO DA EUROPA E DA OCDE

A eficácia do apoio de Portugal a países em desenvolvimento assenta sobretudo na partilha e aprendizagem de boas práticas recolhidas junto de organizações multilaterais europeias e da OCDE, as quais são, por vezes, replicadas e/ou adaptadas naqueles países. Por outro lado, nos diferentes *fora* em que o Instituto Português do Desporto e Juventude intervém, procura-se potenciar as parcerias estabelecidas potenciando ações e intervenções, de que é exemplo o facto de no período considerado ter protagonizado a representação do Conselho da Europa na plataforma que, facilitada pelo Centro Norte-Sul da Organização, impulsionou a plataforma de cooperação África-Europa no domínio da Juventude[1].

1. Europa

As iniciativas *European Week of Sport, European School Sport Day* e os *Projetos ERASMUS+ Sport* pese embora constituam iniciativas da União Europeia, levaram ao estabelecimento de parcerias espontâneas entre os Parceiros (Países e Entidades, Públicas e Privadas) que resultaram num legado não só para a Europa como também internacionalmente (de que é exemplo o EUPASMOS, que envolve a OMS) tendo resultado, ainda, na formalização de cooperação entre Estados. É de destacar, por outro lado, os Programas ERASMUS+ e Corpo Europeu de Solidariedade (CES) que constituem excelentes exemplos de cooperação, com assinalável impacto junto de países em desenvolvimento.

2. OCDE

A cooperação com a OCDE, em particular na área da juventude, tem operado através da participação no grupo de trabalho coordenado pela OCDE *Friends of Youth Plus*, que se dedica ao estudo e análise das problemáticas e questões relativas às áreas da justiça intergeracional e participação, bem como através da colaboração na consolidação do capítulo 3 do documento coordenado pela OCDE *Government at a Glance 2021*, dedicado ao tema *Youth representation in politics*. Estes dois processos podem ser considerados exemplos de boas práticas, pois permitem reforçar laços e partilhar experiências e iniciativas na área da juventude com a OCDE, algumas das quais, considerando o seu caráter inovador, passíveis de réplica ou adaptação ao contexto nacional e junto de países em desenvolvimento.

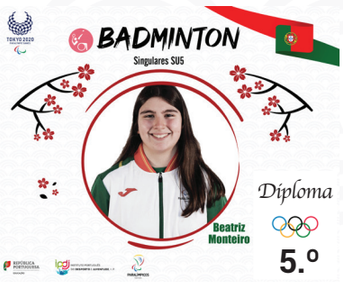
IV. O FUTURO DA COOPERAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO

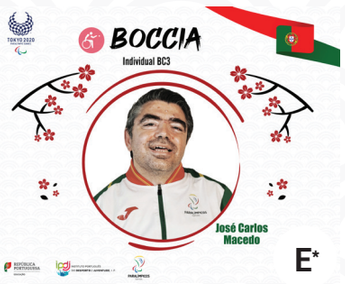
Na última pesquisa do Eurobarómetro sobre Ajuda e Cooperação para o Desenvolvimento da União Europeia (Eurobarómetro Especial 494, junho de 2019), os resultados mostram que, em Portugal, nove em cada dez pessoas entrevistadas destacam a importância da ajuda aos países em desenvolvimento e que o combate à pobreza deverá ser uma das principais prioridades da União Europeia (77%) e, em menor medida, do governo português (64%), pelo que será de prever a Cooperação para o Desenvolvimento continuará a constituir uma prioridade na definição das políticas publicas portuguesas, em particular nos domínios da Juventude e do Desporto.

[1] Processo iniciado em Portugal, em 2007, com a realização da 1ª Cimeira África-Europa de Juventude.

#JOGOSPARALÍMPICOS

CLASSIFICAÇÕES DA MISSÃO



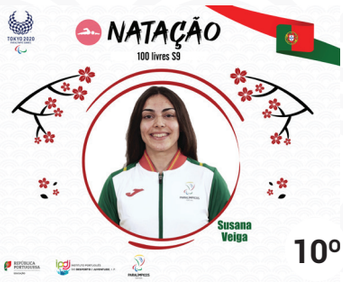


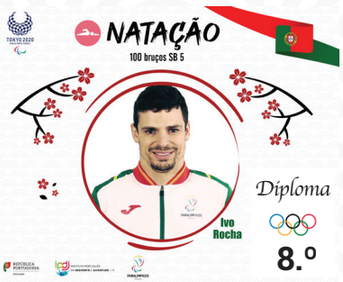
*— Eliminados na fase de grupos

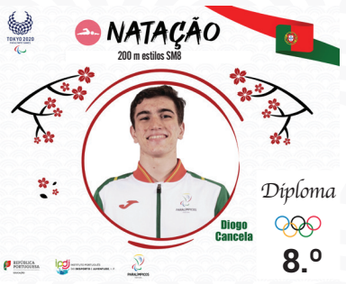
#JOGOSPARALÍMPICOS

PORTUGUESA EM TÓQUIO

TOKYO 2020 PARALYMPIC GAMES







#OPINIÃO

TÓQUIO 2020: UMA PONTE PARA O FUTURO?

José Manuel Lourenço
Presidente do Comité Paralímpico de Portugal

Quando, em 2017, iniciámos este ciclo paralímpico, todo o planeamento foi feito para um período de 4 anos. Não sabíamos, ninguém podia saber, que a pandemia viria a mexer com a vida de todos nós e com o desporto de forma muito impactante, obrigando-nos a mudar muito o nosso quotidiano.

Adiámos projetos, cancelámos encontros, perdemos amigos e familiares, mas graças à capacidade de nos adaptarmos, reorganizámo-nos. Muito graças à ciência, o ano de 2021 trouxe consigo um novo normal e com ele a concretização daquilo que muitos duvidaram ser possível. Os Jogos Olímpicos e Paralímpico aconteceram mesmo e podemos afirmar que existe um grande consenso quanto ao êxito da organização dos dois maiores eventos multidesportivos à escala planetária. Êxito em termos organizativos, desportivos e o mais relevante e prioritário, em termos de saúde pública.

Estamos a terminar o ciclo Paralimpico, este, com a singularidade de ter tido a duração de cinco anos. Importa agora fazer o balanço da participação portuguesa nos Jogos Paralímpicos Tóquio 2020.

Os Jogos Paralímpicos ocorreram entre 24 de agosto a 5 de setembro de 2021, um ano após a data inicialmente prevista, com um programa de 22 modalidades e um total de 4 527 atletas de 160 países, onde acresceram a estes a Equipa Paralímpica de refugiados e os atletas de nacionalidade Russa que competiram sob a bandeira do Comité Paralímpico Russo. Nestes Jogos deve-se sublinhar a estreia do Badminton e Taekwondo no programa paralímpico.

Os Jogos Paralímpicos Tóquio 2020 foram organizados com um programa de 540 eventos de medalha que ocorreram em 21 locais de competição, todos eles com condições de excelência, modernos e acessíveis. Muitos apontam estes Jogos como os mais competitivos da história. Também histórico foi o facto de não ter havido público autorizado nas arenas de competição.

A Missão Portuguesa aos Jogos Paralímpicos Tóquio 2020 qualificou-se em oito modalidades, sendo constituída por 79 elementos dos quais 33 atletas e 6 parceiros de competição. Dos 33 atletas, 10 eram do género feminino e 16 participaram pela primeira vez. Das oito modalidades, o Badminton e a Canoagem fizeram a sua estreia portuguesa no segundo maior evento multidesportivo do planeta. Portugal participou em 41 eventos e neles alcançou dois lugares de pódio e 23 diplomas Paralímpicos.

Se avaliarmos a participação portuguesa numa análise redutora de lugares de pódio alcançados, teremos que admitir que registamos o menor número de medalhas desde 1972. Para compreender os resultados, devemos analisar as causas e não encontrar justificação apenas no aumento de competitividade destes Jogos Paralímpicos.

Entendo que uma análise que queira compreender as razões para o decréscimo de lugares de pódio que se regista desde a edição dos Jogos de Sidney 2000 deve incluir diversas variáveis. Desde logo:

- Que política desportiva de desenvolvimento desportivo direcionada para as pessoas com deficiência?
- Tendo em conta que o modelo de governação das modalidades paralímpicas passou dum modelo de federação multidesportivo para um modelo de inclusão na respetiva federação de modalidade, quais os meios que as federações possuem para desenvolveram esta dimensão desportiva?
- Qual o papel das Associações Nacionais de Desporto para Pessoas com Deficiência (AND's) neste domínio e de que forma as federações as consideram neste novo paradigma?
- Qual o papel da escola e do desporto escolar, tendo em conta o novo modelo de inclusão de pessoas com deficiência no designado ensino regular com base no Decreto-Lei n.º 54/2018, de 6 de julho, que não tem uma palavra sobre desporto ou educação física?
- Que razões sociológicas podem justificar o afastamento dos jovens com deficiência de experimentarem atividades desportivas?
- Qual o entendimento e a informação que as famílias possuem para serem elas mesmo agentes de uma educação desportiva e inclusiva?
- De que forma e que meios coloca o Estado ao dispor da sociedade para dar forma ao que determina o artigo 29.º da Lei n.º 5/2007-Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto?

Sem uma reflexão profunda e descomprometida sobre o atual modelo e o que queremos para o futuro, não será possível mudar a atual situação e tendência.

No ciclo que agora termina, em termos dos apoios à preparação paralímpica fez-se um caminho histórico. Importa agora que os decisores políticos compreendam que existe um grande défice de recursos que é urgente disponibilizar. Falo de recursos financeiros, humanos e mesmo de sensibilização e de informação. De pouco importará a existência de equidade ao nível do alto rendimento se não houver desenvolvimento desportivo e novos talentos que possam substituir e renovar as atuais gerações.

Se tivermos em consideração o atual panorama, considero a participação portuguesa nos Jogos Paralímpicos Tóquio 2020 foi muito positiva. Tendo em conta todas as dificuldades (recentes e históricas) que a Missão Portuguesa enfrentou, é justo afirmar que a sua prestação prestigiou o país. Mas não podemos, ainda assim, ignorar que se não tivermos a capacidade de inverter a atual tendência, dificilmente teremos melhores resultados nos Jogos do futuro.

EU SOU DIGITAL

PROGRAMA DE CAPACITAÇÃO DIGITAL DE ADULTOS

#EUSOUDIGITAL PELA TRANSFERÊNCIA INTERGERACIONAL DE CONHECIMENTO

PROGRAMA APOIADO PELO IPDJ COLOCA JOVENS A ENSINAR OS MAIS VELHOS NAS LIDES TECNOLÓGICAS E DA INTERNET. UMA FORMA DE DEBELAR A ILITERACIA DIGITAL QUE AINDA EXISTE NAS FAIXAS ETÁRIAS MAIS SENIORES E QUE PRETENDE CHEGAR A UM MILHÃO DE PESSOAS EM DOIS ANOS, ATRAVÉS DE CENTROS DIGITAIS ESPALHADOS PELO PAÍS.

Por vezes, subverter a lógica do senso-comum é o melhor caminho para atingir os objetivos pretendidos. Regra geral, são os mais velhos que ensinam os mais novos, mas desta vez o processo inverte-se: serão os mais novos a integrar os seniores que ainda se considerem cidadãos infoexcluídos, através do programa #EUSOUDIGITAL, apresentado no dia 8 de setembro, pelo Secretário de Estado da Juventude e do Desporto, João Paulo Rebelo, e pelo Secretário de Estado da Transição Digital, André de Aragão Azevedo.

A cerimónia de apresentação e inauguração do primeiro Centro Digital – de 18 previstos numa primeira fase – decorreu no Centro de Juventude de Lisboa e cuja replicação será feita através da rede das Lojas Ponto JA existentes no continente.

No fundo, está subjacente a ideia de solidariedade intergeracional, utilizando os conhecimentos da geração mais bem preparada, do ponto de vista académico e do enquadramento tecnológico, com vista à capacitação de adultos no mundo digital e da internet.

Ao IPDJ, na assinatura do protocolo, associou-se o Conselho nacional de Juventude (CNJ) e a Federação Nacional das Associações Juvenis (FNAJ), contando ainda com o apoio do Movimento pela Utilização Digital Ativa (MUDA). As inscrições dos voluntários para a mentoria pode ser feita aqui (https://eusoudigital.pt/pt/voluntarios/inscricao/). Haverá também uma linha telefónica onde será possível informar e encaminhar os potenciais interessados para os centros digitais disponíveis e mais próximos dos seus locais de residência.

O programa EUSOUDIGITAL quer promover a literacia digital dos portugueses, assente em ações de capacitação de adultos que nunca utilizaram a internet. Com a ajuda de centenas de jovens mentores/as, apoiados em mais de 1 500 centros espalhados por todo o país, a meta é ajudar mais de um milhão de pessoas a dar os primeiros passos, desde o simples acesso a uma página online de um qualquer organismo público, como a criação de conta em redes sociais.

Mais do que ligar pessoas através da internet, o #EUSOUDIGITAL pretende combater o isolamento e tornar mais fácil a vida dos portugueses.

#PNED

«A ÉTICA NA VIDA E NO DESPORTO» COMO INSPIRAÇÃO LITERÁRIA

EM 2012, O IPDJ, ATRAVÉS DO PLANO NACIONAL DE ÉTICA NO DESPORTO, LANÇOU O CONCURSO LITERÁRIO «A ÉTICA NA VIDA E NO DESPORTO». A IDEIA ERA ESTIMULAR A PRODUÇÃO DE TRABALHOS ESCRITOS, SUBORDINADOS AO TEMA DA ÉTICA NO DESPORTO, POR PARTE DE ESTUDANTES DO ENSINO SECUNDÁRIO E DOS CURSOS PROFISSIONAIS EM PORTUGAL CONTINENTAL E NAS REGIÕES AUTÓNOMAS DOS AÇORES E DA MADEIRA, PREMIANDO AQUELES QUE APRESENTASSEM MELHOR QUALIDADE LITERÁRIA.

Foram escolhidos como parceiros para esta iniciativa diversas entidades, que desde a primeira hora têm acompanhado o percurso e contribuído para a evolução do Concurso. A saber: o diário desportivo A Bola; a Direção-Geral da Educação; a Direção-Geral de Reinserção e dos Serviços Prisionais; a Fundação do Desporto; a Direção Regional do Desporto da Região Autónoma dos Açores; e a Direção Regional do Desporto da Região Autónoma da Madeira.

O grande repórter António Simões, do jornal A Bola, tem sido elemento do júri desde a primeira edição. Antes mesmo de explicar a importância do Concurso, contou como foi encontrado o caminho para o espírito que hoje se conhece de «A Ética na Vida e no Desporto».

«O primeiro desafio foi precisamente esse: o acerto do percurso que o júri pretendia. Há várias formas de expressar a ética, quer na perspetiva filosófica quer doutrinal. Ambas válidas e importantes, mas este concurso é literário, portanto havia que valorizar essa vertente. Na reflexão que fiz, a primeira pergunta que me surgiu foi «o que é a Ética?» e veio à memória as palavras de um poeta que a apresentava como a estética de dentro de nós. Depois, a definição de literatura de Saramago: resultado do diálogo de alguém consigo próprio. Acreditei que a partir daqui o caminho estava traçado», explicou.

Por ser um concurso literário, António Simões defende a visão mais romântica da literatura, referindo-se à «necessária chave que abre os quartos secretos da imaginação e é com essa chave na mão que são valorizados os textos. Nota-se, também, uma ação muito desenvolvida dos professores, uma empolgada ajuda aos alunos na construção dos textos», continuou o jornalista, que não perdeu tempo a elogiar a importância do Concurso. «Fico espantado com a qualidade literária da esmagadora maioria dos textos que entram a concurso. Uma maturidade impressionante para estudantes com menos de 18 anos. De tal forma que há muitos que podiam ter vindo da pena dos maiores escritores portugueses, com nome na praça. Sem qualquer tipo de prepotência, algumas vezes fico com a sensação que eu não teria feito melhor. É fantástico perceber o talento que estes miúdos têm e que se não fosse este concurso nunca teriam sido descobertos. Contam histórias de vida, como desportistas, cruzadas com a ética. Tenho a certeza que o país não tem noção do talento que existe nos textos deste Concurso Literário».

Este ano é a IX edição do Concurso Literário «A

REGULAMENTO

O Concurso Literário «A Ética na Vida e no Desporto» rege-se por regulamento próprio sendo a versão vigente o Regulamento nº 1110/2020, Concurso literário «A Ética na Vida e no Desporto», publicado no Diário da República n.º 248/2020, Série II de 2020-12-23.

De salientar que é composto por dois segmentos: estudantes de estabelecimentos de ensino público, particular e cooperativo; estudantes de centros educativos e estabelecimentos prisionais. Os trabalhos são analisados por um painel de júri constituído por representantes designados pelos parceiros.

Ética na Vida e no Desporto» (2020/2021) e em termos de participação superou todos os números até agora verificados: foram recebidos e admitidos a concurso um total de 400 textos, oriundos de todas as regiões de Portugal continental e das regiões autónomas dos Açores e da Madeira.

«Tornou-se humanamente impossível todos os elementos do júri lerem todos os textos. Optámos por dividir as participações por cada, numa primeira pré-seleção para que depois restassem apenas cinco de cada um para se decidir o vencedor em cada categoria. Como acredito que eu seja o mais subversivo dos elementos, já houve alturas em que não consegui eleger só cinco e dei sete e até mesmo oito opções para a seleção final. Aliás, fica-me sempre uma certa mágoa por não conseguir ler tudo mas, de facto, devido à enorme participação verificada nas última edições, tornou-se mesmo muito difícil que assim fosse» , finalizou António Simões, que se considera um leitor compulsivo e que é sempre com enorme prazer que parte para a missão avaliar os trabalhos submetidos a concurso.

Do total de textos, 387 concorreram no segmento de estudantes do ensino secundário e dos cursos profissionais ministrados em estabelecimentos de ensino público, particular e cooperativo e apenas 13 textos concorreram no segmento de estudantes do ensino secundário e dos cursos profissionais ministrados em centros educativos e estabelecimentos prisionais. De notar que, a participação neste segmento, foi condicionada por limitações decorrentes do confinamento devido à situação pandémica.

A cerimónia de entrega dos prémios da IX edição do Concurso Literário «A Ética na Vida e no Desporto» realizou-se no dia 26 de outubro, na Escola Secundária José Gomes Ferreira, em Lisboa. Nesta cerimónia foram também entregues os prémios da edição anterior (VIII, de 2019/2020), visto não ter sido possível realizar o evento em virtude das restrições decorrentes do confinamento.

Carolina Silvino recebeu o prémio das mãos do Secretário de Estado da Juventude e do Desporto, João Paulo Rebelo

Toni, embaixador do PNED, e Manuela Raimundo, da DGRSP

MEMORANDO DE ENTENDIMENTO

Carlos Pereira (IPDJ) e José Vítor Pedroso (DGE) assinaram o documento para aprofundar a cooperação entre os dois organismos, nos domínios da Ética no Desporto, incluindo formação de professores nesta área; aplicação do Cartão Branco no Desporto Escolar; e disponibilização de recursos pedagógicos.

#PNED

Plano Nacional de Ética no Desporto

PREMIADOS

SEGMENTO ESTABELECIMENTOS DO ENSINO PÚBLICO, PARTICULAR E COOPERATIVO

1.º prémio
«A candidata ideal», da autoria de Carolina Silvino, Escola Secundária du Bocage, Setúbal

2.º prémio
«Ethos», da autoria de Duarte Pacheco, Escola Secundária José Gomes Ferreira, Lisboa

3.º prémio
«Uma corrida ao futuro», da autoria de Francisca Lino, Escola Secundária José Gomes Ferreira, Lisboa

Menções honrosas

- «Conversa HipotÉtica», da autoria de Maria Helena Canning, Escola Básica e Secundária da Cidadela, Cascais
- «Ética Desportiva: Procura-se», da autoria de Marta Rosa, Escola Secundária Gabriel Pereira, Évora
- «Rumo à vitória... A Vitória da Vida», da autoria de Rui Pereira, Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural de Carvalhais/Mirandela, Mirandela
- «Ser o melhor», da autoria de Ana Teresa Mendes, Escola Secundária José Gomes Ferreira, Lisboa

SEGMENTO CENTROS EDUCATIVOS E ESTABELECIMENTOS PRISIONAIS

1.º prémio
«Vamos mudar(?)», da autoria de Joaquim Silva, Estabelecimento Prisional de Aveiro

2.º prémio
«Ética com desportivismo para a vida», da autoria de Ricardo Guerreiro, Estabelecimento Prisional de Silves

3.º prémio
«A evolução ética e moral», da autoria de David Fernandes, Estabelecimento Prisional de Viana do Castelo

Menção honrosa

- «O desporto, a ética e a formação – arbitragem», da autoria de Ricardo Jorge, Estabelecimento Prisional de Leiria.

Com prefácio de Mário Zambujal, o livro de compilação dos textos vencedores de todas as edições do Concurso Literário está já à venda nas livrarias. Tem o preço de 12€, é da Edições Afrontamento, e reúne 47 textos de ambos os segmentos do Concurso Literário "A Ética na Vida e no Desporto". A apresentação esteve a cargo do diretor do jornal A Bola, Vítor Serpa, que referiu: "Este livro é um grande contributo para a língua Portuguesa".

#PNED

1.º PRÉMIO ESTABELECIMENTOS DE ENSINO PÚBLICO, PRIVADO E COOPERATIVO

A CANDIDATA IDEAL

Exmo. Sr. Desporto,

O meu nome é ética e sou licenciada em respeito, educação e justiça, pela Universidade da Consciência e Determinação. O meu objetivo principal é desenvolver as minhas capacidades e aplicar os conhecimentos adquiridos numa empresa a operar a nível mundial. Ao longo do meu percurso académico e profissional, desenvolvi várias atividades tais como, a consciencialização dos jovens, adultos e graúdos para a distinção entre o bem e o mal, comportamentos corretos e incorretos, o que me permitiu adquirir experiência prática na área do fair play. Encaro, por conseguinte, com entusiasmo a possibilidade de integrar uma empresa de prestígio e líder no mercado, neste ramo de atividade. Sei que lhe seria mais lucrativo empregar qualquer outro tipo de candidato, como a corrupção, a discriminação, a manipulação, o desrespeito, mas já pensou nos problemas que acabariam por lhe causar? Por outro lado, comigo a seu lado, poderíamos mudar por completo o teor da empresa, tornar os seus princípios perfeitos e passá-los a todos os que a integram.

Neste momento deve-se estar a perguntar o que tenho de tão especial, calculo; como será possível que comigo a seu lado tanta coisa mude, certo? Bem, passarei a explicar-lhe: Consegue imaginar uma «reunião» com duração de 90 minutos com a participação de Ronaldo, ou mesmo de 60 minutos com Alfredo Quintana, em que todos os participantes se respeitem mutuamente, exista tolerância, espírito de equipa, trabalho e dedicação para ganhar o árduo debate? Pois é, sabe bem que este cenário muitas vezes é impossível com todos os restantes candidatos a bater-lhe à porta. Consegue pensar no prestígio que a sua empresa iria adquirir se conseguisse este enorme respeito em todas as suas reuniões, e os mesmos comportamentos nos seus espetadores? Comigo a seu lado, tudo isso e muito mais seria possível. Iria proporcionar-lhe o prestígio mundial que sempre quis. Juntos podemos passar esta mensagem ao mundo, podemos revolucionar todas as suas multinacionais.

Por fim, gostaria ainda de dizer que, além de uma excelente profissional ainda sou dotada de um elevado jeito para a prática desportiva; sei realizar inúmeros desportos, desde o ballet à luta, do andebol à natação, sem quaisquer limitações. Acredito que com esforço e dedicação tudo é possível e é essa mentalidade que tenciono trazer para o meu local de trabalho. Tudo isto conjugado com uma enorme serenidade e equilíbrio fazem de mim uma excelente escolha para esta vaga de emprego. Caso disponha de alguma dúvida, comunico-lhe desde já a total disponibilidade e interesse em aprofundar as razões desta candidatura. Na certeza de que esta carta merecerá a melhor atenção de V.Exa., subscrevo-me com os melhores cumprimentos.

Ética desportiva

Carolina Silvino
Escola Secundária du Bocage, Setúbal

#PNED

1.º PRÉMIO CENTROS EDUCATIVOS E ESTABELECIMENTOS PRISIONAIS

VAMOS MUDAR (?)

Vivemos dias difíceis. Acho que atravessamos uma crise existencial global. Porque se desviou, adulterou o foco essencial na procura das respostas à nossa existência? O ter superou o ser. Esta crise revela-se na prática como ausência de princípios fundamentais de ética. Esta abordagem filosófica sobre a finalidade da vida humana, essa apreciação distintiva entre o bem e o mal, o que de uma forma mais comum designamos como moral. A falta dela reduz-nos a uma existência superficial e vã, afetando muito negativamente toda a atividade humana. Entre muitas há uma que me entristece especialmente quando vejo nela refletida as consequências da debilidade moral: o desporto. Uma atividade que promove a saúde física e mental, a superação dos limites do ser humano, o espírito de entreajuda, a inclusão, não deveria ser manchado por acontecimentos que nada tem a ver com os seus valores. O talento dos atletas e o natural fascínio suscitado pela competição desportiva foram usados para criar espetáculos rentáveis e aliciantes para muitos «tubarões" no oceano nada pacifico do mundo empresarial. Foi necessário um enorme investimento para garantir a qualidade e competitividade atlética, palcos à altura e uma difusão global, para alimentar este ambicioso projeto financeiro. E, infelizmente, como parece ser já normal no mundo dos negócios a política do vale tudo, também na indústria do desporto se instalaram praticas idênticas. Investem-se fortunas de proveniências duvidosas com o objetivo de branquear capitais, banaliza-se o trafico de influências, corrompem-se intervenientes e resultados. O desporto não pode ser transformado numa teia de negócios, muitas vezes à margem da lei, nem pode ter como maior atrativo para os jovens a ilusão e ambição de alcançarem a rápida fama e fortuna. Demonstrações xenófobas e racistas em competições desportivas acontecem também um pouco por toda a parte. É vergonhoso e repudiante ver atletas insultados, às vezes até ameaçados, só pela cor da sua pele, etnia, ou exercício de uma qualquer liberdade individual. Além de ser degradante para qualquer ser humano, para os atletas visados é verdadeiramente humilhante e perturbador. A corrupção, a exclusão, o racismo e a xenofobia, a violência, não podem fazer parte do nosso normal quotidiano, muito menos em atividades que se destacam por princípios que defendem tudo o que contraria esses comportamentos. O desporto tem de ser um meio de desenvolvimento do ser humano. Uma forma de mobilização dos jovens, de populações, de famílias, para uma vida e convivência saudáveis. Temos que fazer parte da mudança, individualmente, através de comportamentos e ações proativas nos nossos quotidianos e, socialmente, unindo forças e esforços - O futuro de todos nos está nas mãos de cada um. Tudo o que escolhemos tem as suas consequências. Boas ou más. Vamos escolher o bem, o desporto, a vida, a humanidade? Pelo *fair play* no desporto e na vida. Vamos mudar?

"Nascemos para ser escolhidos, vivemos para escolher"
Mia Couto

J.S
Estabelecimento Prisional de Aveiro

#MUSEU

PRESENÇA DIGITAL
A COLEÇÃO ONLINE DO MUSEU ESTÁ A CRESCER

Gravura Tiro e Sport Nº 279, 31 de Março de 1904

Postal ilustrado por Mabel Lucie Atwell: «No "Golf" campeão, à meza comilão», década de 1930

Estatueta O remador do «Grande Prémio Peninsular», 1945

A COLEÇÃO ONLINE DO MUSEU NACIONAL DO DESPORTO CONTA JÁ COM MAIS DE 1 000 OBJETOS E DOCUMENTOS EM 10 GRANDES GRUPOS TEMÁTICOS

Uma parte considerável da coleção do Museu Nacional do Desporto, composta por cerca de 18 000 objetos catalogados, está disponível online. É constituída por uma grande variedade de objetos, agrupados segundo a sua função ou uso, no contexto do universo do Desporto por 10 temáticas.

Além de equipamento técnico utilizado, na prática desportiva e ambiente competição (Equipamento Técnico), inclui objetos que servem como testemunho de classificação numa prova como taças, medalhas, diplomas (Pódio), ou que testemunham da participação de atletas, equipas, árbitros, dirigentes, adeptos, jornalistas, etc. ou de pertença associativa (Participação & Pertença). Outros são comemorativos de datas relevantes, ou destinam-se a homenagear um clube ou uma pessoa pelo aniversário ou contribuição desportiva (Comemoração & Homenagem).

Encontram-se, também, documentos concebidos para informação ao público, como cartazes, folhetos, programas de eventos, periódicos, entre outros (Informação), assim como documentos fotográficos, impressos e manuscritos, que são registos da realidade, que testemunham factos de organizações ou indivíduos (Registos de Factos).

Outros objetos testemunham a existência de entidades associativas do desporto (Símbolos

MUSEU NACIONAL DO DESPORTO

Chuteiras Nike CR7, 2015

Fotografia\Prova em papel, Aurora Cunha, Juventude de Ronfe, 1968

Taça/ Troféu D. Juan António Samaranch, 1982

A PÁGINA PERMITE A PESQUISA E CADA OBJETO TEM INFORMAÇÃO COMO: TÍTULO, DATA, MATERIAIS, MEDIDAS, FUNÇÃO, TEMA, NÚMERO DE INVENTÁRIO E DESCRIÇÃO, E DE PELO MENOS UMA IMAGEM COM ALTA RESOLUÇÃO PARA VISUALIZAÇÃO.

Associativos), têm uma função recreativa e de lazer, que servem para brincar (Jogos & Brinquedos) ou resultam de atividade comercial no âmbito de eventos, bem como objetos diversos com função não ou indiretamente relacionada com o fenómeno desportivo (Objetos de Consumo).
Existe, ainda, um último grupo (Arte) dedicado às expressões artísticas de temática desportiva, como desenhos, gravuras, esculturas, caricaturas, objetos decorativos, entre outros.
A coleção online, em constante crescimento, está acessível em:
http://colecaomuseudesporto.ipdj.gov.pt.

SABER MAIS

Está patente no Centro Interpretativo do Jamor a exposição «Lisboa 2020 – Trabalhos de Finalistas do Mestrado Integrado em Arquitectura do ISCTE-IUL», desenvolvidos para o recinto do Estádio Nacional em 2019-2020. A exposição resulta de uma parceria entre o IPDJ – Museu Nacional do Desporto e o ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa. Já é também possível visitar o túnel do Estádio Nacional, que dá acesso ao relvado, onde está patente a exposição «Estádio Nacional: do Sonho à Concretização», que retrata as suas origens, entre outros momentos de emoções aí vividas.

MUSEU NACIONAL DO DESPORTO

Palácio Foz - Praça Restauradores – Lisboa
TER. – SÁB. / 10h00 - 17h30
(última entrada às 17h00)

CENTRO INTERPRETATIVO DO JAMOR

Complexo das Piscinas do Centro Desportivo Nacional do Jamor (CDNJ)
SEG. – SEX. 7h00 – 22h00
SÁB. 8h00 – 18h00 / DOM. 8h00 – 13h00

Siga-nos: Museu Nacional do Desporto

#CLUBETOP

MEDIDA TALENTO
BOLSA DE EMPREGO ONLINE

O PROGRAMA CLUBE TOP, TEM COMO OBJETIVO O APOIO AO DESENVOLVIMENTO DE CLUBES DESPORTIVOS MAIS SUSTENTÁVEIS, DOTADOS DE PESSOAS DEVIDAMENTE CAPACITADAS, ENRAIZADAS NAS SUAS COMUNIDADES E CAPAZES DE RESPONDER ÀS NECESSIDADES E EXPETATIVAS DOS SEUS ASSOCIADOS E PRATICANTES DESPORTIVOS, SEJAM ESTES NO ÂMBITO DO LAZER, FORMAÇÃO OU COMPETIÇÃO.

A crescente competitividade e a menor disponibilidade de pessoas para colaborarem em todo o processo da gestão desportiva, associada ao incremento dos padrões de exigência por parte dos atletas, sócios, adeptos e da comunidade em geral relativamente aos serviços prestados, são alguns dos fatores que naturalmente condicionam o desempenho dos clubes. Para melhor poderem lidar com estas limitações, os clubes têm de adotar formas de atuação inovadoras e diferenciadas, o que exige cada vez mais dirigentes e colaboradores informados, preparados e com competências, capazes de responder aos objetivos de desenvolvimento no quadro de uma intervenção eficaz.

Considerando o conjunto de grandes e complexos desafios a que os clubes desportivos, na sua generalidade, estão sujeitos hoje em dia, e que colocam em causa a sua sustentabilidade e desenvolvimento, torna-se imperativo do ponto de vista da gestão, poder mobilizar e atrair pessoas que se juntem ao clube, trazendo competências e conhecimentos diferenciados, contribuindo assim decisivamente na consolidação do projeto desportivo.

É neste contexto que apresentamos a Medida Talento, assente na promoção da empregabilidade no desporto, aproximando a oferta e a procura através da criação de uma Bolsa de emprego no Portal CLUBE TOP, que pretende ser um ponto de encontro privilegiado entre os clubes que procuram colaboradores com perfis específicos para o cumprimento de funções concretas, e os candidatos que, cumprindo essas condições, têm aqui um espaço para se darem a conhecer.

Com esta ferramenta pretende-se facilitar e melhorar o processo de recrutamento e seleção, dos clubes desportivos enquanto, simultaneamente, é criado um conjunto alargado de oportunidades para todos os profissionais da área do desporto.

Se procura Talento, ou quer dar a conhecer o seu, junte-se ao CLUBE TOP!
http://clubetop.ipdj.gov.pt | clubetop@ipdj.pt

Navegue no Portal CLUBE TOP e aceda à secção da «Medida Talento» onde encontrará um espaço dedicado à Bolsa de Oportunidades. Aqui pode pesquisar e aceder em detalhe das ofertas de emprego existentes e dos currículos disponíveis.

Se estiver registado neste portal, usufrua das funcionalidades disponíveis na sua área de utilizador, designadamente, a divulgação de currículos, a efetuação de candidaturas espontâneas dirigidas a organizações específicas, o anúncio de ofertas de emprego, em nome da sua organização, ou a criação de alertas, de forma a ser informado da existência de oportunidades que se ajustam às suas necessidades.

#INTERNETSEGURA

COMPETÊNCIAS PARA PROMOVER E PROTEGER DIREITOS HUMANOS ONLINE

AMNISTIA INTERNACIONAL FOI UMA DAS ENTIDADES RESPONSÁVEIS PELA AÇÃO DE FORMAÇÃO «DISCURSO DE ÓDIO E NARRATIVAS ALTERNATIVAS/ DIREITOS HUMANOS ONLINE». COM O GALOPANTE CRESCIMENTO DA EXPOSIÇÃO AO ESPAÇO DIGITAL, TODAS AS FERRAMENTAS DE PROTEÇÃO EXISTENTES VALEM OURO NA SENSIBILIZAÇÃO PARA O COMBATE AOS COMPORTAMENTOS NEFASTOS PROVENIENTES DOS DISCURSOS MAIS RADICAIS.

Decorreu entre os dias 1 e 5 de outubro, a ação de formação «Discurso de Ódio e Narrativas Alternativas/Direitos Humanos online», em formato e-learning, na plataforma Academia Amnistia, promovida pelo IPDJ, sob responsabilidade de uma equipa de formadores, e em colaboração com a Amnistia Internacional.

Uma iniciativa co-financiada pela Comissão Europeia, no âmbito do projeto Internet Segura, que dá continuidade às ações do Movimento Contra o Discurso de Ódio, que o IPDJ tem vindo a implementar, entre as várias ações de formação e sensibilização.

O discurso de ódio online tornou-se viral à escala global e constitui um dos principais problemas sociais atuais: incita à violência, destrói vidas e mina a coesão social. Além de ser muito prejudicial e ofensivo a nível pessoal, também tem um forte impacto na representação social de comunidades e grupos.

Matia Losego, diretor para a Juventude e Educação para os Direitos Humanos da Amnistia Internacional Portugal, foi um dos formadores que dirigiu as sessões de trabalho. «Esta formação foi de extrema importância pois a educação para os direitos humanos é um direito de todos, de cidadania e desenvolvimento pessoal», começou por dizer, acrescentando: «Apesar de ter terminado a campanha internacional do Conselho da Europa para o combate ao discurso do ódio, era muito importante que este trabalho tivesse continuidade. É um bom sinal que o IPDJ está a dar».

Matia Losego congratulou-se com a diversidade de participantes na formação, desde professores a técnicos de câmaras municipais, passando por voluntários e membros de associações juvenis. «Tornou o processo de aprendizagem mais rico! A formação foi dividida em dois grandes vetores: enquadrar os discursos de ódio como novos desafios aos direitos humanos e construção de narrativas alternativas e contra narrativas como uma das formas de combate à discriminação e discursos de ódio. Neste último vetor, sublinhar a importância das narrativas alternativas como meio de resposta aos comentários, isto é, perceber a origem e combater frontalmente ao invés de apagar-se fogos. Agir em vez de reagir.»

O sucesso desta formação foi facilmente mensurável: «Correu tão bem que está já marcada uma segunda edição, para novembro!», rematou Matia Losego. Uma nova oportunidade que não deve ser desperdiçada, até porque esta formação é certificada através da Amnistia Internacional Portugal, entidade certificada pela Direção Geral do Emprego e das Relações de Trabalho (DGERT) na área de formação 142 – Ciências da Educação.

#CUIDA-TE+

SERVIÇO DE SEXUALIDADE EM LINHA

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

A EQUIPA DO SERVIÇO SEXUALIDADE EM LINHA É CONSTITUÍDA POR PROFISSIONAIS COM LICENCIATURA EM PSICOLOGIA E COM FORMAÇÃO ESPECÍFICA EM ACONSELHAMENTO NA ÁREA DA SAÚDE SEXUAL E REPRODUTIVA

Criada há 23 anos pelo Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ), em parceria com a Associação para o Planeamento da Família (APF), com o objetivo de apoiar os/as jovens na temática da sexualidade, o Serviço Sexualidade em Linha privilegia a informação, a orientação e a ajuda nesta área. É um serviço de aconselhamento telefónico e de resposta a questões por escrito, o que permite, a quem telefona e/ou envia questões, o esclarecimento no âmbito do Planeamento Familiar e da Saúde Sexual e Reprodutiva.

Presentemente este serviço constitui um dos seis dispositivos do Programa Cuida-te + do IPDJ, continua a ser assegurado pela APF. A natureza da prestação deste serviço sofreu alterações, passando de um protocolo inter-institucional para uma contratação pública.

A equipa do serviço Sexualidade em Linha é constituída por profissionais com Licenciatura em Psicologia e com formação específica em Aconselhamento na área da Saúde Sexual e Reprodutiva. A informação e aconselhamento disponibilizados cumprem critérios rigorosos, como por exemplo o respeito pelas opções religiosas e ética de quem liga, estando garantido o total direito ao anonimato, confidencialidade e sigilo.

A qualidade e atualização técnico-científica

deste serviço também é reforçada através do desenvolvimento de atividades regulares, como as reuniões de equipa, a supervisão, a formação interna e externa, a articulação interinstitucional e parcerias com sociedades científicas. Conversámos com três das profissionais da equipa - Paula Pinto, responsável pela coordenação do serviço, Sandra Gil e Sara Geraldes - e convidámo-las a fazer um balanço genérico do funcionamento do serviço e do caminho que fez durante esses 23 anos:

Sexualidade em Linha: Este serviço já teve várias fases, até porque no início o contexto era diferente, não havia os avanços tecnológicos de hoje, quase todos os contactos aconteciam por via telefónica… Como o serviço, de início, foi amplamente divulgado, até por parte dos Ministérios da Saúde e da Educação, o volume de chamadas era altíssimo – todos queriam experimentar… e sendo um número gratuito, até havia muitas chamadas de brincadeira, que não correspondiam a um pedido de aconselhamento ou esclarecimento (isto, claro, para além das chamadas efetivas, que eram, evidentemente, muitíssimas).

E em termos de tópicos mais frequentes?
Sexualidade em Linha: Nessa altura as questões estavam muito focadas no VIH-SIDA. Aliás, tudo o que era visado nas televisões e nos órgãos de comunicação social, nessa altura, faziam parte das questões mais frequentemente colocadas ao nosso serviço, era por modas... Olhe, nessa altura também, soube-se que o Sting era praticante de sexo tântrico e não imagina a quantidade de perguntas que tínhamos sobre o sexo tântrico. Também visavam mais terminologia e definições de conceitos. Atualmente isso já não acontece, porque com a utilização generalizada da internet, pode-se em segundos aceder a esse tipo de informação e deixa de fazer sentido recorrer a este serviço para isso. A contraceção evoluiu muito também e isso gerou mais diversidade de questões, e não só centradas na pílula e no preservativo. Atualmente, e no que toca às Infeções Sexualmente Transmissíveis (IST), o mais frequente são dúvidas a respeito do Vírus do Papiloma Humano (HPV) e as questões dos rastreios… onde posso fazê-lo …se é confidencial... se posso pedir a credencial no Centro de Saúde para fazer o despiste…

Este serviço é único em Portugal, certo? Desde a altura que foi criado e ainda agora. Porquê?
Sexualidade em Linha: É único por vários aspetos. Pela possibilidade de ter dois canais, isto é, a linha telefónica e a ferramenta do «Coloca Aqui as Tuas Dúvidas» do Portal IPDJ, que dá resposta à necessidade de interação por escrito tão presente nos jovens, e também a resposta imediata… portanto: ser acessível, ter uma resposta no imediato e ser direcionado para o público alvo e corresponder às necessidades dos jovens. Particularmente o anonimato, a confidencialidade, que lhes dá segurança … Por exemplo, para colocar uma dúvida sobre contraceção, posso precisar de dar um contexto, dizer que se tive relações sexuais ontem, ou hoje de manhã e esta abordagem sobre a intimidade pode não ser fácil de colocar. E também, claro, a isenção de juízos morais ou de valores e o facto de a nossa informação estar baseada em dados científicos atualizados e sustentados. Tudo isso garante a segurança por parte dos jovens e é a razão de continuarem a recorrer a nós. E claro, o facto de ser uma linha que visa a sexualidade também é, em si mesmo, uma caraterística de singularidade.

E no que toca à visibilidade do serviço – parece-vos que é conhecido entre a maioria dos jovens ou que de alguma maneira está a deixar de se saber que existe e para que é que serve?
Sexualidade em Linha: Sentimos que o serviço tem vindo a perder visibilidade, apesar de ainda continuarmos a ser muito procurados. E damos conta, todas as vezes que damos formação, no âmbito da APF, e que perguntamos a jovens, professores ou outros profissionais se conhecem a Sexualidade em Linha, a maior parte das pessoas não conhece.

Em relação a esse aspeto, há uma questão particular que tem a ver com a continuidade. Por inerência, um serviço que salvaguarda o anonimato não tem registo do número de pessoas que a si recorre: podem ser muitos/as jovens a fazer um contacto telefónico único ou muitas perguntas a serem feitas por um número mais reduzido de jovens. Como é que é trabalhar sem essa informação, assumindo que cada atendimento é único?
Sexualidade em Linha: Nós deixamos sempre a porta aberta, para o/a jovem poder voltar a recorrer ao serviço. É verdade que, enquanto psicóloga, o «não saber o que vai acontecer a seguir» é algo que tem que ser gerido. A pessoa está vulnerável e liga, nós prestamos o aconselhamento e depois ficamos sem saber como tudo se desenrolou… por vezes não é fácil. Mas temos jovens que nos informam, e muitas vezes porque perguntamos, se é a primeira vez que está a ligar ou se já recorreu outras vezes. E às vezes ligam-nos para dar retorno do desenlace: «Liguei na semana passada e agora ligo só para dizer que correu tudo bem». E claro que isso é muito gratificante.

#AGENDA

NUTRIÇÃO

19 nov.

I JORNADAS DE NUTRIÇÃO DESPORTIVA

Dirigidas a nutricionistas e outros/as profissionais de saúde, treinadores/as, docentes de educação física e atletas, nestas Jornadas pretende-se dar a conhecer a visão de três intervenientes diretos no rendimento desportivo: atleta, nutricionista e treinador/a, em desportos de endurance e em desportos de força/hipertrofia.
As inscrições devem ser feitas aqui até às 23h59 do dia **17 de novembro.**
https://bit.ly/JornadasdeNutriçãoDesportiva

DESPORTO

27 e 28 nov.

48 HORAS #BEACTIVE

A 48 horas #Beactive pretende promover a atividade fisica durante 2 dias, dia **27 de novembro,** das **9h às 18h** e **28 de novembro,** das **9h às 18h**. Este evento vai ao encontro das pessoas e da sua disponibilidade para a prática desportiva. Desta forma "diminuímos a indisponibilidade e aumentamos a oportunidade".
Para mais informações: ipdj.gov.pt

JUVENTUDE

CONCURSO NACIONAL DE CURTAS-METRAGENS

Gosta de "fazer filmes"?
A questão da preservação dos rios e oceanos também é do seu interesse?

Fique atento/a ao Portal ipdj.gov.pt

Dentro de dias propomos-lhe um desafio!

#DICASDENUTRIÇÃO

COMO MELHORAR O RENDIMENTO DURANTE O TREINO.

Durante os treinos, uma boa estratégia alimentar é fundamental para melhorar o rendimento físico, nomeadamente, atrasar os fatores que levam à fadiga.

Um indivíduo quando está a treinar poderá sentir oscilações/quebra de rendimento devido:

- Depleção das reservas de glicogénio;
- Hipoglicémia;
- Perceção de fadiga (neurotransmissores cerebrais);
- Desidratação;
- Hiponatrémia;
- Desconforto gastrointestinal;

Como Combater estes fatores de forma a melhorar o rendimento?
De forma a ter boas reservas de glicogénio muscular e hepático, é importante manter uma ingestão de hidratos de carbono nas horas que precedem o treino, mesmo que o indivíduo se encontre numa situação de dieta. Para combater eficazmente situações de hipoglicémia profunda durante o treino, deve haver uma ingestão regular de pequenas quantidades de hidratos de carbono, onde se pode também incluir água e eletrólitos como o sódio, cloretos e o magnésio para evitar um cenário de desidratação e hiponatrémia. Pode ser ponderada a inclusão de cafeína na refeição antes do treino ou mesmo durante o treino de forma a retardar a perceção de fadiga. Em termos concretos, de forma a evitar todas essas contrariedades, para além da água, pode ser usado durante os treinos bebidas isotónicas, géis desportivos, gomas desportivas ou mesmo barras energéticas (dependendo da modalidade desportiva). Mas há que ter em atenção as quantidades, deve ser priveligiada uma ingestão frequente de pequenas quantidades, de forma a evitar desconforto gastrointestinal.
Bons treinos!

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

#BREVES

APRESENTAÇÃO DO PROGRAMA ARRIBAR

A Ministra da Justiça, Francisca Van Dunem, e o Ministro da Educação, Tiago Brandão Rodrigues, estiveram presentes na apresentação do programa ARRIBAR, no Estabelecimento Prisional do Linhó, na Estrada de Albarraque, no passado dia 13 de outubro.

O programa ARRIBAR resulta de um protocolo assinado entre o IPDJ, a Direção-Geral de Reinserção e Serviços Prisionais (DGRSP) e a Direção-Geral dos Estabelecimentos Escolares (DGEstE), com o objetivo de promover de respostas integradas para a inclusão dos/as jovens privados/as de liberdade, designadamente jovens com idades entre os 16 e os 20 anos que se encontram nos Centros Educativos e, entre os 16 e os 24 anos, para os que estão em Estabelecimentos Prisionais. O programa será implementado através de três projetos-piloto desenvolvidos e levados a cabo pelas associações Cusca, SAPANA e Espaço T no Estabelecimento Prisional do Linhó (Sintra), no Centro Educativo Padre António Oliveira (Oeiras) e no Centro Educativo Santo António (Porto).

IPDJ VENCE PRÉMIO "DIVULGAÇÃO DO EXERCÍCIO FÍSICO 2020"

O IPDJ, pelas mãos do presidente Vítor Pataco, recebeu o prémio «Divulgação do Exercício Físico 2020» na 14.ª edição do Congresso Nacional Portugal Activo. Uma distinção atribuída a uma entidade cuja repercussão do trabalho realizado tenha sido uma mais-valia para a divulgação e promoção do sector. Em ano de pandemia, foi precisamente essa uma das prioridades do IPDJ, organizando várias campanhas, vídeos tutoriais com exercício físico dirigidos às várias faixas etárias para que, em ambiente doméstico, o confinamento não fosse motivo de paragem na atividade física. Mesmo em condições de constrangimento, organizou a Semana Europeia do Desporto e sempre com atividades de acordo com as normas da Direção-Geral da Saúde, quer presencial, mas maioritariamente recorrendo à transmissão online de eventos, quer em todas as plataformas do IPDJ (redes sociais e portal), quer mesmo em difusão para os parceiros, como foi o caso da mega aula de cycling, que contou com mais de 70 ginásios.

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

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

ipdj.gov.pt

IPDJ IP

instagram.com/ipdj_ip

facebook.com/IPDJip

twitter.com/IPDJ_IP