REVISTA
Bimestral | N.º5 | nov/dez 2021

REPÚBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I. P.

IPDJ DISTINGUIDO INSTITUIÇÃO DO ANO PEACE AND SPORT AWARDS

PAG 25 a 27

VENCEDORES DO CONCURSO JOVENS CRIADORES

PAG.4 a 7

JUVENTUDE

RELAÇÕES INTERNACIONAIS DESAFIOS PARA 2022

PAG. 10

EUROPA

CAMPANHA NACIONAL «VIVE A DEMOCRACIA»

PAG. 16

LEGISLATIVAS

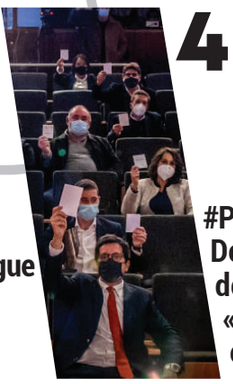
#ÍNDICE

nov / dz '21

12 #JOVENS PELA IGUALDADE Boas Práticas de Voluntariado Jovem e Prémio «Jovens pela Igualdade»

8 #JOVENSCRIADORES Concurso e Mostra Jovens Criadores Edição 2019/2021

5 #PNED Peace and Sport distingue IPDJ como Instituição do Ano



4 #PNED Dois anos de prémios «Cartão Branco» entregues

14 #RELAÇÕES INTERNACIONAIS Desafios para 2022

16 #JORNADAS Nutrição Desportiva

17 #THESHARE INITIATIVE Desporto no desenvolvimento sustentável

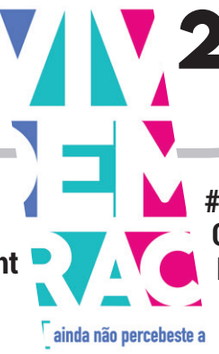
18 #BEACTIVE 48 horas bem ativas

26 #ECOPISTA «Super» Eco Limpeza em Évora

24 #PIAE Plano de incentivo ao associativismo estudantil

22 OPINIÃO Paulo Frischknecht

20 #LEGISLATIVAS Campanha Nacional



27 #CLUBE TOP Webinares

28 #FESTIVAL Mochila Festival que percorreu a cidade

30 #CUIDA-TE+ Mais 19 psicólogos/as a cuidar do Cuida-te +

32 AGENDA

32 DICAS DE NUTRIÇÃO

33 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 **Diretor:** Vítor Pataco **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

24

BOM ANO EUROPEU DA JUVENTUDE!

Vítor Pataco

Presidente do Instituto Português do Desporto e Juventude

Apesar de esta edição da Revista DJ reportar aos últimos dois meses de 2021, esta mensagem aponta para o futuro próximo, deste novo ano de 2022 que agora começa. O balanço do ano olímpico já foi feito nas páginas de edições anteriores, com resultados desportivos ímpares – e não apenas em Tóquio, bastando para isso recordar o título mundial do futsal – e que abre ótimas perspetivas para o que pode ser alcançado no futuro em diferentes modalidades desportivas.

Se 2021 teve atenções naturalmente concentradas no Desporto, este novo ano apresenta-se como a rampa de lançamento para a Juventude. Por isso, destaque para as duas páginas de desafios nesta área, nomeadamente o facto de a União Europeia ter proclamado 2022 como o Ano Europeu da Juventude, coincidindo com os 50 anos de Políticas da Juventude do Conselho da Europa.

O IPDJ, habituado a reconhecer e premiar as melhores práticas, quer na Juventude quer no Desporto, foi surpreendido no final de 2021 com um prémio internacional – a organização Peace and Sport, sediada no Mónaco, atribuiu ao IPDJ o prémio de Instituição do Ano –, reconhecendo o trabalho realizado através do Plano Nacional de Ética no Desporto (PNED). É reportada e explicada a distinção no seu contexto, a razão de existirem preocupações tão prementes com a Ética, mas não só. Realizou-se também a entrega também dos prémios anuais do Cartão Branco, depois de em 2020 a cerimónia ter sido adiada devido ao contexto pandémico.

> **“AINDA MARCADOS PELA ADAPTAÇÃO À NOVA REALIDADE DE UMA PANDEMIA GLOBAL, DESEJO QUE 2022 SEJA UM TEMPO DE VIRAGEM E DE PROVEITO DOS PROGRAMAS DISPONIBILIZADOS PELO IPDJ NAS ÁREAS DO DESPORTO E DA JUVENTUDE.**

O reconhecimento ao nosso trabalho pela Peace and Sport dá, assim, capa à última edição da DJ de 2021. Contudo, em 34 páginas há muito mais para desfrutar. Conheça os 15 vencedores do Concurso de Jovens Criadores, que incentiva a criação, produção e difusão de atividades culturais e artísticas, em áreas como artes plásticas, banda desenhada, joalharia, moda, música, teatro e tantas outras. Destaque também para os prémios Jovens Pela Igualdade, que premeia associações juvenis com um papel fundamental no fomento do debate de questões como a igualdade de género.

Ainda marcados pela adaptação à nova realidade de uma pandemia global, desejo que 2022 seja um tempo de viragem e de proveito dos programas disponibilizados pelo IPDJ nas áreas do desporto e da juventude.

Finalmente, deixo um agradecimento especial a todos os trabalhadores deste Instituto – extensível a todos os parceiros – que diariamente se empenham para que o nosso mote “A tua escolha, A nossa missão” se concretize junto dos destinatários da nossa ação.

#PNED

DOIS ANOS DE PRÉMIOS «CARTÃO BRANCO» ENTREGUES

O CENTRO DE JUVENTUDE DE LISBOA, NO PARQUE DAS NAÇÕES, FOI PALCO, NO PASSADO DIA 2 DE DEZEMBRO, DA ENTREGA DE PRÉMIOS DO CARTÃO BRANCO RELATIVOS ÀS ÉPOCAS DE 2019/20 E 2020/21. O CONTEXTO PANDÉMICO NO ANO ANTERIOR DETERMINOU O ADIAMENTO DA CERIMÓNIA, JUNTANDO, ASSIM, DUAS EDIÇÕES NUMA SÓ.

Para além dos premiados [ver lista ao lado], o Plano Nacional de Ética no Desporto (PNED) decidiu ainda homenagear a árbitra Eunice Mortágua, da Associação de Futebol de Aveiro, pelo socorro imediato e inestimável que prestou a futebolistas jovens em situações de enorme gravidade.

«Sinto que fiz a diferença e o mais importante é que aquelas crianças tenham podido continuar a jogar futebol. Sei que muitos colegas árbitros têm as mesmas preocupações e qualquer um teria ajudado. Somos todos humanos«, explicou Eunice.

Na ocasião, foram igualmente apresentados os dados das exibições dos cartões brancos, designadamente o número de organismos que já aderi aram à utilização do Cartão Branco: 71 entidades, incluindo Federações e Associações Desportivas, Municípios, Organizações Não Governamentais ou de Solidariedade Social, Desporto Escolar, Clubes Desportivos, entre outras.

Pedro Henriques, ex-árbitro internacional e embaixador PNED, esteve presente na cerimónia e referiu-se desta forma à importância do Cartão Branco no contexto competitivo: «Cada vez que um árbitro puxa de um cartão, amarelo ou vermelho, mesmo com toda a razão do Mundo para o fazer, está sempre a penalizar alguém. O Cartão Branco veio alterar esse paradigma. A interrupção do jogo para o mostrar é a validação de um comportamento que não tem a ver com um pontapé de bicicleta, uma boa finta ou um grande golo. Tem a ver com o respeito demonstrado para com o jogo, consigo próprio e, acima de tudo, para com o adversário. O Cartão Branco é uma inovação que faz todo o sentido, tem estado a crescer e deve ser a referência no reconhecimento dos melhores exemplos de ética e fair-play no desporto nacional. «O evento contou ainda com a participação do professor Steve Town, investigador da Universidade Bournemouth e presidente do Comité Científico do Movimento Europeu pelo Fair Play. É um dos maiores defensores da iniciativa do PNED e dos seus efeitos positivos, comprovados com os dados do estudo que realizou sobre o impacto do Cartão Branco na competição, que pode consultar **aqui.**

OS VENCEDORES

[2019-2020]

Entidades
- Associação de Futebol de Aveiro
- Associação de Futebol de Évora

Revelação
- Clube de Golfe de Braga
- Associação de Futebol do Algarve

Árbitro
- Alexsander Esteves, Associação de Voleibol de Trás-os-Montes
- Renato Pereira, Associação de Futebol de Lisboa

[2020-2021]

Entidades
- Federação Portuguesa de Ténis
- Federação Portuguesa de Voleibol

Revelação
- Associação de Futebol do Porto

Árbitro
- Nuno Simões, Associação de Futebol da Madeira
- Paulo Vieira, Associação de Futebol do Porto

#PNED

PEACE AND SPORT DISTINGUE IPDJ COMO «INSTITUIÇÃO DO ANO»

A ÉTICA E OS VALORES DO DESPORTO DEVEM SER SUBLINHADOS E ABORDADOS PELA POSITIVA. SENSIBILIZAR TODOS. OS JOGADORES, OS TÉCNICOS, OS ÁRBITROS, OS PAIS, O PÚBLICO DA IMPORTÂNCIA DE ABORDAR O DESPORTO E O JOGO PELA POSITIVA».

O Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) foi distinguido com o prémio «Instituição do Ano» pela organização Peace and Sport, sediada no Mónaco, pelo trabalho desenvolvido com o Plano Nacional de Ética no Desporto (PNED). Nas três candidaturas finalistas figuravam ainda a União Ciclista Internacional (UCI), com o processo de evacuação de refugiados afegãos e o Comité Paralímpico Internacional, com a campanha digital #Wethe15, de sensibilização para o fim da discriminação para com os 15% da população mundial com deficiência.

O presidente do Conselho Diretivo do IPDJ, Vítor Pataco, admitiu que o organismo público que lidera está mais habituado a atribui prémios do que a recebê-los, sujeito até mais a críticas. «Por isso, é um redobrado motivo de satisfação por termos este reconhecimento de uma organização de dimensão e respeito internacional. Além disso, é o reconhecimento da importância de um aspeto visto como lateral às questões centrais do desenvolvimento desportivo e do jogo. A ética e os valores do desporto devem ser sublinhados e abordados pela positiva. Sensibilizar todos. Os jogadores, os técnicos, os árbitros, os pais, o público da importância de abordar o desporto e o jogo pela positiva».

O presidente da Peace and Sport, Joel Bouzou, elogiou o trabalho desenvolvido pelo PNED, que motivou a atribuição da distinção, considerando-o mesmo um projeto inspirador: «O PNED, lançado em 2012, é uma iniciativa transversal exemplar do governo voltada para a sociedade portuguesa. Este programa tem vindo a ser desenvolvido ao longo do tempo, envolvendo vários stakeholders em Portugal, tais como autarquias, centros

▲ ASSISTA AO VÍDEO AQUI

#PNED

O PRÉMIO «INSTITUIÇÃO DO ANO» RECONHECE O TRABALHO DE UMA ENTIDADE PÚBLICA, INSTITUIÇÃO DESPORTIVA OU EMPRESA QUE LIDERA E/OU APOIA UM PROGRAMA SUSTENTÁVEL QUE CONTRIBUI PARA O DESENVOLVIMENTO DA PAZ ATRAVÉS DO DESPORTO.

desportivos, escolas, meios de comunicação e atletas. Isso mostra que, se os valores do desporto são usados na vida quotidiana, pode produzir mudanças positivas em nossas sociedades. Apoio totalmente a visão do Governo português, que vê o desporto como uma «escola paralela», capaz de ensinar valores indispensáveis à melhoria de uma sociedade mais pacífica, inclusiva e equitativa. Felicito calorosamente o Secretário de Estado da Juventude e do Desporto do Governo de Portugal e o IPDJ por liderarem um projeto tão inspirador!»

O prémio «Instituição do Ano» reconhece o trabalho de uma entidade pública, instituição desportiva ou empresa que lidera e/ou apoia um programa sustentável que contribui para o desenvolvimento da paz através do desporto.

O TRABALHO EM PROL DA ÉTICA E DO FAIR-PLAY

O reconhecimento internacional pela organização Peace and Sport ao trabalho desenvolvido pelo IPD através do Plano Nacional da Ética no Desporto (PNED) é, porventura, a face mais mediática de um vasto portefólio de iniciativas pensadas e organizadas pela equipa do PNED.

A atribuição do Cartão Branco [ver pág. 24]; a campanha do "Não ao Racismo no Desporto"; a Bandeira da Ética; o "Move-te Por Valores"; o concurso literário "A Ética na Vida e no Desporto", destinada aos alunos do ensino secundário; os prémios de imprensa "Desporto com Ética"; e a publicação de obras, científicas e outras, na área da ética e do fair-play, são apenas alguns dos exemplos que estiveram na base do prémio alcançado.

A valorização dos caminhos percorridos, norteados pela ética, é fundamental para gerar bons exemplos e boas práticas, mais facilmente replicadas, contribuindo desta forma para um ambiente saudável e até inspirador, não apenas no mundo do desporto como na própria vida.

Importa repor a ética como fator central da mudança, da alteração dos paradigmas socias vigentes objetivando a construção de uma sociedade mais equilibrada, solidária e justa, na qual se conciliem não apenas os aspetos sociais e económicos, como nestes também se vislumbrem os princípios da ética. Neste sentido, o desporto pode assumir um papel determinante, uma vez que ele atravessa transversalmente toda a sociedade, ao ponto de muitos autores o considerarem como um reflexo da mesma, com o seu tipo de funcionamento, as suas crises e contradições e também os seus sonhos e as suas esperanças. A Ética representa a adequação do comportamento humano à vida em sociedade, manifestando-se através de valores norteados pela honestidade, a integridade e o respeito. Enquanto ciência que estuda as virtudes da humanidade, vem sendo debatida desde os tempos antigos por ilustres filósofos como Sócrates, Platão, Aristóteles, Rousseau, Kant, Hegel, Kierkegaard e outros. As suas reflexões merecem um trabalho contínuo.

#JUVENTUDE

CONCURSO E MOSTRA JOVENS CRIADORES

EDIÇÃO 2019/2021

O PROGRAMA JOVENS CRIADORES É UMA INICIATIVA DA SECRETARIA DE ESTADO DA JUVENTUDE E DESPORTO, GERIDO PELO IPDJ, VISANDO PROMOVER A CRIAÇÃO DE OPORTUNIDADES EFETIVAS DE DIVULGAÇÃO DO TRABALHO DE JOVENS CRIADORES DO PAÍS, HABITUALMENTE PRIVADOS DO ACESSO A CIRCUITOS CULTURAIS.

O programa potencia o desenvolvimento artístico dos jovens nacionais e pretende incentivar a sua participação em atividades culturais e artísticas. O Jovens Criadores é constituído por um concurso do qual resulta uma seleção de projetos e uma mostra.

Na presente edição, contámos com 15 áreas artísticas em concurso, nomeadamente: Arquitetura, Artes Plásticas, Banda Desenhada e Ilustração, Cinema, Design de Equipamento, Dança, Design Gráfico, Escultura, Fotografia, Joalharia, Literatura, Moda, Música, Pintura, Teatro.

A Mostra Nacional de Jovens Criadores teve lugar nos dias 5 e 6 de novembro, nas instalações do ISLA em Vila Nova de Gaia, tendo estado presentes mais de 80 projetos artísticos das várias áreas a concurso.

Na sessão final de sábado foram entregues os prémios a todas as áreas temáticas, tendo também sido entregue um novo prémio, com patrocínio da Renewing, uma start-up do grupo Mota Engil.

#JOVENSCRIADORES

LISTA DE VENCEDORES POR CATEGORIA ARTÍSTICA:

- **ARQUITETURA | O ABRIGO PUBLICITÁRIO** (BIILBOARD SHELTER)
  HUGO VEIGA & AURA DA FONSECA
- **ARTES PLÁSTICAS | EMOTIONAL CITY |** CATARINA MONTEIRO
- **BANDA DESENHADA E ILUSTRAÇÃO | POSTAIS ILUSTRADOS DE GUIMARÃES**
  CATARINA PEIXOTO
  "Este tipo de concursos são cruciais para dar a conhecer o trabalho de pessoas ainda pequenas e que procuram ser grandes, como eu. A trocar de ideias, a partilha de experiências e o êxtase sem dúvida que são aquelas palavras que melhor definem esta experiência. É simplesmente incrível sentirmos que existem pessoas a pensar da mesma forma que nós.
  P.S Foi graças a este prémio que já me chamaram de artista (embora me considere uma criativa) foi algo que me deixou aos pulos interiormente."
- **CINEMA | BUNKER OU CONTO QUE OUVI DEPOIS DO MUNDO ACABAR**
  JOÃO ESTRADA
- **DANÇA | REDOR |** MARIA ANTUNES
- **DESIGN DE EQUIPAMENTO | NAMIKO |** BEATRIZ ANTÃO RODRIGUES & LARA BEERENHOUT FERREIRA
- **DESIGN GRÁFICO | LETTERSPICES |** FÁBIO PEREIRA & TIAGO MARTINS
- **ESCULTURA | PONTO AMARELO |** CAROLINA GARFO
- **FOTOGRAFIA | SCENES FROM A MEMORY |** SOFIA CALVET
- **JOALHARIA | CONSCIÊNTALIZA-TE |** INÊS EIXO
- **LITERATURA | O OURO DAS GRALHAS |** RUI CERQUEIRA COELHO
- **MODA | MULHORIZA-TE |** ANA BARRADAS EUSÉBIO & CATARINA ABREU GONÇALVES
- **MÚSICA | MÃE DOS TRABALHOS |** MARIANA BRAGADA
- **PINTURA | OLHAR PRÓXIMO |** JOÃO MARQUES
- **TEATRO | TARANTATA |** EDUARDO MOLINA

ASSISTA AO VÍDEO AQUI

PRÉMIO RENEWING:

- **DANÇA | FANTASMAS DE PRATA |** MÁRIO FONSECA & GISELA FERREIRA
  "Fantasmas de Prata' é para nós uma peça muito importante por surgir da urgência de abordar a questão da exploração mineira no interior de Portugal. Apresentar este trabalho em Gaia foi uma oportunidade de trazer esta mensagem à nossa comunidade, abrindo portas para discussões mais profundas. Ao participar da Mostra sentimos que o olhar de muitos jovens talentos se encontrava também voltado para um respeito e regresso às raízes, o que tornou a nossa experiência ainda mais gratificante."
- **DESIGN DE EQUIPAMENTO | MIRAMAR LAMP |** JOÃO CARVALHO & RAFAEL SANTOS

#JUVENTUDE

DESIGN DE EQUIPAMENTO | NAMIKO

"Participar no concurso nacional de jovens criadores foi uma experiência fantástica que permitiu apresentar o projeto a uma variedade de pessoas e ouvir diferentes opiniões e críticas sobre o mesmo. Na minha opinião o ponto mais alto de todo o concurso não foi ter o projeto premiado, apesar de ser sem dúvida um grande bónus, mas sim a incrível partilha de conhecimentos, ideias e momentos únicos com os outros participantes que conheci nos três dias da Mostra."

LARA BEERENHOUT FERREIRA

Projeto: Miramar Lamp

"A mostra Jovens Criadores foi sem dúvida uma importante iniciativa do IPDJ e da SEJD pois permitiu-nos expor o trabalho desenvolvido enquanto Designers e Arquitetos, o que por vezes é muito difícil para quem está a iniciar a sua atividade profissional nestas áreas. Por outro lado, o próprio prémio é um incentivo e um reconhecimento que ajuda a continuar o desenvolvimento deste e de outros projetos no futuro. Sem esquecer igualmente a oportunidade de conhecer o trabalho de vários talentos emergentes."

João Abreu Carvalho
Rafael Santos

A LESS buy.less é um projecto de moda criado

"Preenche uma lacuna de mercado de moda sustentável, utilizando apenas desperdício da textil nacional, mostrando, acima de tudo, que a moda, a arte e a criatividade são muito mais que uma imagem. Todas as coleções são pensadas em co-criação com o público, seja por meio de intervenção directa, questinários ou entrevistas.
Nesta mostra, tivemos a oportunidade de sensibilizar o mundo com a nossa mais recente coleção "MULHORIZA-TE" onde, utilizando desenhos de vaginas, feitos por mulheres dos 8-60, sublinhamos a necessidade de equidade e igualdade de género, destacando o empoderamento feminino."

Ana Eusébio e Catarina Gonçalves.

"A realização do Concurso Jovens Criadores e a mostra foi a oportunidade ideal e enriquecedora para a partilha de conhecimento entre diferentes áreas criativas. Foi uma experiência que permitiu conhecer pessoas dentro da área do design, entre muitas outras, encorajando a partilha de ideias e de experiências, bem como a interação com projetos bastante diversificados. A apresentação e exposição da "Namiko", que nasceu com o âmbito de conceber um produto com propósito de facilitar a organização do ambiente doméstico no quotidiano, foi bastante positiva e estimulante."

Beatriz Antão Rodrigues

Letterspecies

"A participação no Programa Jovens Criadores permitiu-nos dar a conhecer o nosso trabalho e, simultaneamente, interagir com muitos outros projetos e criadores.
O projeto que apresentámos na Mostra Nacional de Jovens Criadores 2021, entitulado de Letterspecies, consiste num sistema computacional que permite a criação paramétrica e interativa de tipos de letras. Com o qual vencemos na categoria de Design Gráfico.
Este projeto insere-se numa linha de investigação que tem vindo a ser explorarada no Centro de Informática e Sistemas da Universidade de Coimbra (CISUC) e que cruza diferentes domínios, entre os quais o Design Gráfico e as Ciências da Computação."

Fábio Pereira e Tiago Martins

#JOVENSCRIADORES

Joalharia

"A minha participação no concurso de Jovens Criadores foi uma experiência muito gratificante, uma vez que foi a primeira vez que vi o meu trabalho ser avaliado numa mostra desta natureza.

Ter ganho o primeiro lugar na categoria de Joalharia deixou-me muito orgulhosa, mas também me deu um enorme impulso na vontade de continuar a expressar-me através desta arte.

Foi um fim de semana muito bem passado na companhia de muitos outros jovens artistas, com trabalhos em muitas e diferenciadas áreas de produção artística, possibilitando excelentes momentos de partilha e de boa disposição."

Inês Martins (Eixo)

Projecto "Bunker ou Contos que ouvi depois do mundo acabar" | Categoria de Cinema

"Cheguei a Vila Nova de Gaia, no dia 5 de Novembro, expectante por poder mostrar o meu projeto, a média-metragem "Bunker", a uma plateia composta por colegas vindos de diversas áreas artísticas. Essa transversalidade trouxe uma experiência de intercâmbio que se revelou o ponto forte da Mostra Anual de Jovens Criadores. Foi gratificante ter contacto próximo com projectos tão variados num registo informal, familiar, bem coordenado para que tudo e todos tivessem o seu tempo e espaço justo."

João Estrada | Realizador

ARTES PLÁSTICAS | EMOTIONAL CITY

Iniciativas como a Mostra de Jovens Criadores têm cada vez mais importância no percurso de jovens artistas, que encontram um caminho muitas vezes injusto para a concretização e divulgação dos seus projectos.

A oportunidade de expor o meu trabalho, e o prémio atribuído, contribuíram beneficamente para a divulgação do meu processo criativo e para o desenvolvimento do projecto que apresentei na exposição, trazendo a possibilidade de investir no meu trabalho e continuar a crescer artisticamente.

CATARINA MONTEIRO

"A participação no Programa Jovens Criadores permitiu-nos dar a conhecer o nosso trabalho e, simultaneamente, interagir com muitos outros projetos e criadores.

O projeto que apresentámos na Mostra Nacional de Jovens Criadores 2021, entitulado de Letterspecies, consiste num sistema computacional que permite a criação paramétrica e interativa de tipos de letras. Com o qual vencemos na categoria de Design Gráfico.

Este projeto insere-se numa linha de investigação que tem vindo a ser explorarada no Centro de Informática e Sistemas da Universidade de Coimbra (CISUC) e que cruza diferentes domínios, entre os quais o Design Gráfico e as Ciências da Computação."

Letterspecies — Fábio Pereira e Tiago Martins

Pintura - Olha Próximo

"Quando me contactaram relativamente a uma Mostra de um Concurso já distante e meio perdido na memória, ao qual concorri tanto por acaso como por impulso, fiquei realmente surpreso mas pensei "Fantástico! Excelente pretexto para ir passear ao Porto".

A verdade é que esses três dias de "passeio" foram bem mais do que aquilo que esperava, foram um sem-fim de experiências. Poderia alongar-me em faustosas discrições sobre tudo o que aconteceu nesses dias mas destacarei antes aquilo que para mim foi mais relevante: os conhecimentos e as amizades que se criaram. No fim, passados todos estes dias, são estas conversas que se desenlaçaram e estas amizades que se criaram que permanecem vivas na memória.

Ganhar o Prémio na área de Pintura só por si, foi uma enorme surpresa e motivo de felicidade e orgulho, mas tudo o que antecedeu ao anúncio dos vencedores valeu a participação no Concurso de igual forma. "

João Marques

#JOVENSPELAIGUALDADE

BOAS PRÁTICAS DE VOLUNTARIADO JOVEM E PRÉMIO «JOVENS PELA IGUALDADE»

DUAS FACES DA MESMA MOEDA

AS ASSOCIAÇÕES JUVENIS ASSUMEM UM PAPEL FUNDAMENTAL, QUER A NÍVEL NACIONAL QUER A NÍVEL REGIONAL E LOCAL, COMO ESPAÇOS DE CIDADANIA E PARTICIPAÇÃO DEMOCRÁTICA, IGUALITÁRIA E DE PROMOÇÃO DOS DIREITOS HUMANOS.

Pelas suas características endógenas as associações juvenis são parceiras naturais do IPDJ na concretização de programas dirigidos a jovens.
A transmissão de valores e princípios fundamentais, a troca de saberes entre jovens de forma interativa e por todos/as participada, através de ações de voluntariado social e de inclusão e da promoção de atividades lúdicas, culturais ou desportivas sobre temas fundamentais como a igualdade de género e a não discriminação, são uma parte importante do trabalho quotidiano destas associações.
O prémio de Boas Práticas do Voluntariado Jovem e o Prémio «Jovens pela Igualdade» , iniciativas do IPDJ, de forma independente ou em em parceria com outras entidades como a Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género, representam formas de reconhecimento público deste trabalho.

O prémio de Boas Práticas do Voluntariado Jovem realiza-se desde 2018 e, para além do valor pecuniário atribuído a entidades cujo trabalho foi reconhecido em cada uma das cinco direções regionais do IPDJ, é organizado um evento no dia 5 de dezembro, Dia Internacional do Voluntário, para dar a conhecer as atividades premiadas.

Este ano, os projetos agraciados com este prémio foram:
2 ª vida a Custo Zero - projeto da ação de longa duração «Geração Z» do Programa Agora Nós organizado pela Associação de Jovens Aventureiros– *Direção Regional de Lisboa e Vale do Tejo.*

EcoBook ´s – projeto da ação de longa duração «Geração Z» do Programa Agora Nós organizado pelo Instituto Cultural de Évora– Direção Regional do Alentejo.

#JOVENPELASIGUALDADE

FICA - Férias Inclusivas para a Comunidade Algarvia – projeto da ação de longa duração «Geração Z» do Programa Agora Nós organizado pela Teia de Impulsos – *Direção Regional do Algarve.*

Lusitanica 2.0 - projeto do Programa «Voluntariado Jovem para a Natureza e Florestas » organizado pela Associação Bioliving – *Direção Regional do Centro.*

Precious Green – projeto do Programa Voluntariado Jovem para a Natureza e Florestas promovido pela AFEHVC - *Academia de Formação Equestre e Hipoterapia de Valongo e Campo.*

O Prémio «Jovens pela Igualdade», com uma década de existência, visa reconhecer atividades de debate entre as e os jovens sobre as questões da igualdade de género e da cidadania, que questionem as representações sociais do feminino e masculino e alertem para os direitos e responsabilidades que incumbem a todos e todas tanto na esfera pública, como na privada, para diminuição da desigualdade de género, como Boas Práticas para a promoção da Igualdade de Género , através da atribuição de um prémio pecuniário no final de cada ano e da divulgação pública da atividade premiada.

Este ano, o projeto agraciado com este prémio foi:

Olhares de género – projeto promovido pela Associação Juvenil de Deão – *Direção Regional do Norte.*

O papel do movimento associativo na disseminação da cidadania participativa e no desenvolvimento de uma sociedade igualitária é decisivo.

Valorizar este contributo através da divulgação do mesmo e da sua integração estratégica na construção de dinâmicas juvenis igualitárias é um desígnio que, integrado em diversas Estratégias Nacionais1, se revela diferenciador.

ASSOCIAÇÃO BIOLIVING DE AVEIRO PROJETO LUSITANICA 2.0

O espaço florestal em Canelas, representa uma «micro-reserva» numa área muito perturbada pela agricultura intensiva e pelas monoculturas de eucalipto. O projeto Lusitanica 2.0 pretende valorizar a biodiversidade deste espaço, e torná-lo num «corta-fogo» resiliente, em caso de situação de incêndio nos eucaliptais. A nossa reserva poderá proteger a povoação de Canelas, ao servir de corta-fogo e ao localizar-se na periferia da povoação. Para o efeito, o projeto promove a limpeza e o restauro ecológico da ribeira presente, elimina a vegetação invasora e infestante, e beneficia a vegetação nativa. Neste espaço ocorrem também várias espécies endémicas e protegidas, de fauna e de flora, que urge proteger, através da disponibilização de micro-habitats com qualidade ecológica. Além da proteção do património natural, o projeto Lusitanica 2.0 visa a valorização de património cultural inserido na área em questão, designadamente um moinho e uma fonte, ícones da aldeia de Canelas.

PRECIOUS GREEN

A AFEHVC - Academia de Formação Equestre e Hipoterapia de Valongo é uma Organização Não Governamental para Pessoas com Deficiência (ONGPD) e está inscrita no RNAJ (Registo Nacional de Associativismo Jovem). Tem instalações na freguesia de Campo, concelho de Valongo e situa-se na encosta da serra de Pias, com acesso direto a excelentes caminhos florestais para passeios equestres. Pretende proporcionar atividades de caráter educativo, recreativo, terapêutico e desportivo e para tal conta com a colaboração de uma equipa multidisciplinar de profissionais credenciados, com um Diretor Técnico, dois Monitores de Equitação e dois tratadores.

#EUROPA

DESAFIOS (EUROPEUS) PARA 2022 PARA O DESENVOLVIMENTO

O ano de 2022 apresenta-se como um ano especialmente entusiasmante e desafiante na dimensão europeia para o setor da juventude e organizações jovens. No nível do Conselho da Europa, celebram-se os 50 anos das Políticas de Juventude e respetivamente da introdução dos sistemas de co-gestão e da instituição da Fundação Europeia da Juventude. Entre as ações que decorrerão para assinalar a ocasião, destaca-se a campanha jovem para revitalizar a democracia que pretende, entre outros, aumentar o papel das pessoas jovens no processo de revitalizar a democracia participativa. Além das iniciativas do Conselho da Europa, na União Europeia, também estão no horizonte um conjunto de ações dado que a Comissão Europeia decretou o ano de 2022 como Ano Europeu da Juventude com vista a mitigar os impactos da COVID-19 nos/as jovens e a apoiar uma geração fortemente penalizada pela situação pandémica. Na UE, aos/às jovens cabe ainda um papel central na Conferência sobre o Futuro da Europa que se constitui como um importante momento de debate sobre os desafios e prioridades da Europa.

CELEBRAÇÃO DOS 50 ANOS DAS POLÍTICAS DE JUVENTUDE

Ainda que durante os anos 60 tenham sido criados alguns mecanismos, como por exemplo um Centro Europeu da Juventude experimental e respetiva primeira tentativa de co-gestão na construção das atividades, o ano de 1972 é considerado como ano fundacional das Políticas de Juventude do Conselho da Europa devido a três importantes marcos que solidificaram o sistema de co-gestão: em primeiro lugar a criação do Bureau Europeu de Coordenação de Organizações Jovens Internacionais Não-Governamentais; em segundo lugar a inauguração do Centro Europeu da Juventude, em Estrasburgo, e por fim a criação da Fundação Europeia de Juventude. Deste então que o Conselho da Europa, os seus Estado-Membros e os jovens têm vindo a trabalhar, em conjunto, para aprofundar estes mecanismos, ambicionando construir uma sociedade mais justa, democrática e segura.

Dada a importância deste aniversário, para 2022 espera-se um ano dinâmico em que o Conselho da Europa e os seus Estados-Membros apostarão em força na implementação da Estratégia 2030 para o Setor da Juventude no sentido de ampliar a participação das pessoas jovens, reforçar o acesso destes/as aos direitos e aprofundar o conhecimento sobre a juventude.

No núcleo desta celebração estará uma campanha jovem para revitalizar a democracia que contará com uma série de pequenas ações interligadas e com um um grande evento no próximo verão onde os/as jovens terão uma plataforma para expor as suas propostas para revitalizar a democracia.

COUNCIL OF EUROPE

CONSEIL DE L'EUROPE

ATRAVÉS DO ANO EUROPEU DA JUVENTUDE, A COMISSÃO EUROPEIA PRETENDE APOIAR UMA GERAÇÃO QUE FOI FORTEMENTE PREJUDICADA PELA PANDEMIA, ENCORAJANDO-A A TORNAR-SE MAIS ATIVA E A CONSTRUIR UM FUTURO MAIS VERDE E DIGITAL, COM MAIS E MELHORES OPORTUNIDADES.

CAMPANHA JOVEM PARA REVITALIZAR A DEMOCRACIA

No seio dos órgãos de juventude do Conselho da Europa foi tomada a decisão de se avançar com uma campanha que será, simultaneamente, a estrutura e base do 50.º Aniversário do Setor da Juventude do Conselho da Europa, tendo como foco a revitalização da democracia, a participação plena dos/as jovens e a digitalização e assinalando como objetivo comum das três áreas a promoção de valores como: os Direitos Humanos, a Democracia, o Estado de Direito, a Solidariedade, a Não-Discriminação e a Responsabilidade Intergeracional. Na base desta campanha está também a assunção de que é possível e benéfico mobilizar as pessoas jovens e os vários parceiros nos Estados-Membros para o debate sobre a revitalização da democracia, capacitando-os de uma efetiva participação na discussão.

A campanha decorrerá entre março e outubro de 2022, estando já definidas as linhas temáticas orientadoras, cabendo aos parceiros governamentais e não-governamentais a implementação de pequenas ações que culminarão num grande evento europeu no verão. Com esta campanha expecta-se, entre outros, identificar as opiniões, preocupações e propostas dos jovens sobre o estado da democracia; compreender o impacto, oportunidades e ameaças que a digitalização traz para a participação jovem, aumentar a capacidade de diálogo da sociedade civil jovem com as entidades governamentais e aprofundar a relação dos jovens com os valores dos Direitos Humanos e do Estado de Direito Democrático.

ANO EUROPEU DA JUVENTUDE

Na ocasião do Estado da União de 2021, a Presidente da Comissão Europeia, Ursula von der Leyen, perante o Parlamento Europeu, anunciou que 2022 seria o Ano Europeu da Juventude com o objetivo de envolver os jovens na definição do futuro comum europeu, considerando as suas visões e propostas, contando com a sua participação e empenho. Através do Ano Europeu da Juventude, a Comissão Europeia pretende apoiar uma geração que foi fortemente prejudicada pela pandemia, encorajando-a a tornar-se mais ativa e a construir um futuro mais verde e digital, com mais e melhores oportunidades. A sua implementação conta com as várias entidades governamentais dos Estados-Membros e com jovens, através de uma abordagem multissectorial pelos vários programas europeus. Curiosamente a declaração deste ano coincide com o 35.º Aniversário do Erasmus e com o 5.º Aniversário do Corpo Europeu de Solidariedade.

Quanto ao programa de atividades, que está em processo de desenvolvimento, além de seguir as prioridades definida pelos 11 Objetivos da Juventude Europeia da Estratégia da UE para a Juventude (2019-2027), contempla a co-criação através de uma plataforma online aberta aos contributos de jovens europeus relativamente às suas aspirações quanto ao Ano. Em paralelo com esta ocasião, esperam-se as conclusões da Conferência do Futuro da Europa, onde os/as jovens assumiram um papel fundamental e discute-se o Plano de Ação da UE sobre Juventude para a Ação Externa.

CONFERÊNCIA SOBRE O FUTURO DA EUROPA

Com o objetivo de aprofundar a democracia participativa no quadro da União Europeia, foi instituída a Conferência sobre o Futuro da Europa, uma iniciativa conjunta do Parlamento Europeu, do Conselho e da Comissão Europeia e com parceria dos Estados-Membros. Esta conferência tem como objetivo auscultar a voz dos cidadãos europeus, constituindo-se como um momento de debate sobre os desafios e prioridades na União Europeia. A participação é aberta a todos os cidadãos da União, sendo possível a partilha de ideias na plataforma digital multilingue da Conferência. Além deste mecanismo de participação, a implementação da conferência também se dá pela criação de eventos descentralizados, pelo plenário da conferência constituído por membros dos diversos órgãos europeus e nacionais e pelos painéis de cidadãos europeus cuja constituição tem de salvaguardar um terço de jovens de idades compreendidas entre os 16 e os 25 anos, tendo se assumido a importância da participação jovem. A discussão é delimitada por nove tópicos que abordam temas como as alterações climáticas, a saúde, a transformação digital, a juventude e o desporto, ainda que haja abertura para outras ideias e as conclusões estão previstas para a primavera de 2022.

#JORNADASNUTRIÇÃODESPORTIVA

I Jornadas DE NUTRIÇÃO DESPORTIVA

NO PASSADO DIA 19 DE NOVEMBRO REALIZARAM-SE, NO AUDITÓRIO DA CASA DO DESPORTO DO INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, NO PORTO, AS I JORNADAS DE NUTRIÇÃO DESPORTIVA DO CENTRO DE MEDICINA DESPORTIVA DO PORTO.

Durante a manhã foram debatidos temas da nutrição desportiva, com transmissão em streaming, na visão de três intervenientes no rendimento desportivo: nutricionistas, treinadores/as e atletas.
Os debates foram divididos em dois temas, em duas mesas distintas e cada uma delas com especialistas nas suas áreas. A primeira sessão teve como tema Nutrição em Desportos de Endurance". Rui Rebelo abordou a perspetiva do treinador e, inclusive, lançou dúvidas pertinentes: "Com o passar dos anos o número de provas de endurance (trail e atletismo) e de participantes tem vindo a aumentar de forma considerável, mas por outro lado o rendimento tem vindo a diminuir. Será isto falta de preparação a nível de treino ou a nível da alimentação. Como treinador, um dos requisitos que os atletas que acompanho têm de ter é a orientação de um nutricionista, pois sem uma alimentação adequada, o rendimento nunca será o ideal. Cada atleta é único, daí ser importante ter o seu plano de treino, como o seu plano alimentar."
Hugo Gonçalves trouxe a visão do atleta, sobretudo as principais diferenças sentidas do antes para o depois de ser acompanhado por um nutricionista desportivo. Explicou também o planeamento em conjunto, com o nutricionista, a alimentação quer em dias de treino, quer em dias de prova. Como experiência própria, relatou as duas provas de 160kms, em estrada, que realizou (uma no Douro, outra no Rio de Janeiro), contando os problemas da distância, da diferença horária, da temperatura e da humidade.
No final, o nutricionista Luís Miguel Silva realçou os pontos-fortes a ter em conta, no que diz respeito à nutrição em desportos de endurance: a importância do controlo da composição corporal (massa gorda e massa muscular) no rendimento do atleta; ter conhecimento das diferentes fontes de combustível (gordura e hidratos de carbono) de forma a ajustar a sua ingestão nos treinos e competição; as principais estratégias nutricionais para prevenir os problemas gastrointestinais que ocorrem frequentemente nos desportos de endurance.
Na segunda mesa destas primeiras jornadas, discutiu-se a nutrição nos desportos de hipertrofia/força. O treinador Afonso Vale sublinhou: "É essencial, em conjunto com o atleta, definir claramente os objetivos da época a nível de performance, nunca descuidando a prevenção de lesões. O treinador deve ajustar o treino ao contexto, à especificidade da modalidade, fazendo avaliações constantes, de forma a ajustar ao longo das diferentes fases da época competitiva, tendo em conta as crenças dos próprios atletas e a sua idade."
Jorge Ribeiro, com a visão do atleta de *powerlifting*, modalidade da qual é praticante, sublinhou a importância da alimentação numa modalidade com categorias de peso, revelando que tipo de estratégia já adotou para atingir o peso desejado. Comentou ainda as alterações sentidas com a introdução de suplementação como a proteína whey, creatina, beta alanina e cafeína.
O nutricionista César Leão fechou o ciclo com a explicaçãodas variáveis responsáveis pelo aumento de força muscular, sendo a alimentação uma das principais; as necessidades energéticas para aumentar de massa muscular e qual a distribuição dos macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas e gorduras) aconselhada; a influência dos tipos de proteína, da distribuição da ingestão da proteína ao longo do dia, do género, da idade e do tipo de exercício no estímulo da síntese proteica.

#THESHAREINITIATIVE

DESPORTO NO DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL

Lançada em 2018, a SHARE Initiative constitui-se como uma iniciativa da Comissão Europeia que pretende reforçar o papel do Desporto, e por inerência, da atividade física no contexto do desenvolvimento sustentável dos países a nível regional e local. Neste âmbito, pretende convocar as autoridades públicas, as organizações desportivas, as universidades, as pequenas e médias empresas (PME) e as restantes organizações do tecido associativo local a contribuírem de forma ativa para o processo de desenvolvimento regional utilizando o Desporto como eixo fundamental, reforçando a sua integração enquanto prioridade na agenda das políticas europeias e nacionais.

O papel do Desporto saiu reforçado no contexto das negociações para a definição do novo quadro da Política de Coesão 2021-2027 em áreas como a regeneração urbana, turismo, coesão social, inovação desportiva e comunidades ativas e saudáveis. Este novo quadro centra-se em cinco objetivos principais que irão nortear os investimentos da União Europeia e enquadrar para o processo de desenvolvimento regional, refletindo também os objetivos comuns da iniciativa SHARE para uma Europa mais inteligente, mais verde e de baixo carbono, mais conectada, mais social e mais perto dos seus cidadãos.

A iniciativa SHARE pretende reforçar o papel do Desporto através do desenvolvimento de atividades de capacitação, eventos e documentos de enquadramento político, visando aumentar a articulação entre parceiros, facilitar discussões, criar fóruns e desenvolver projetos que permitam implementar melhores práticas no âmbito do desenvolvimento regional e localm numa lógica de hélice quíntupla (universidades-empresas-governo-sociedade-meio ambiente), onde as autoridades públicas e o movimento desportivo se assumem como pilares determinantes do processo.

Portugal, através do IPDJ, integra a SHARE Initiative ao nível europeu, contribuindo de forma ativa para o desenvolvimento dos objetivos referidos anteriormente. Neste contexto, realizou-se recentemente durante o mês de dezembro uma reunião de trabalho em Lisboa que contou com a presença de inúmeras entidades nacionais e europeias, incluindo a KEA European Affairs, a Agência para o Desenvolvimento e Coesão (AD&C), a Estrutura de Missão Recuperar Portugal (PRR), a Agência Erasmus + e as Smart Specialization Platforms (S3) das diversas regiões do país.

Para o ano de 2022 encontram-se já previstas várias ações à escala europeia e nacional com o intuito de continuar a trabalhar para aumentar a capacitação das diferentes organizações e fortalecer as parcerias no campo desportivo, contribuindo para o desenvolvimento de projetos que possam, através da utilização dos fundos europeus, promover o desenvolvimento sustentado das comunidades regionais e locais.

O PAPEL DO DESPORTO SAIU REFORÇADO NO CONTEXTO DAS NEGOCIAÇÕES PARA A DEFINIÇÃO DO NOVO QUADRO DA POLÍTICA DE COESÃO 2021-2027 EM ÁREAS COMO A REGENERAÇÃO URBANA, TURISMO, COESÃO SOCIAL, INOVAÇÃO DESPORTIVA E COMUNIDADES ATIVAS E SAUDÁVEIS.

#BEACTIVE

48 HORAS BEM ATIVAS

DENTRO DO ESPÍRITO DA SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO (SED2021), DE ATIVAR FISICAMENTE A POPULAÇÃO E SENSIBILIZAR PARA A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DESPORTIVA, O IPDJ REPLICOU NUMA VERSÃO MAIS CONDENSADA, AS 48 HORAS #BEACTIVE.

O Jamor, palco de excelência para este tipo de iniciativas, reservou o fim de semana de 27 e 28 de novembro para dois dias carregados de opções saudáveis, algumas delas em permanência, como é o caso da parede de escalada.

De forma gratuita, estiveram disponíveis atividades como boxe, canoagem, insufláveis, judo, karts, kids athletics, minigolfe e tiro com arco. À semelhança do que tinha acontecido no Jamor By Night na SED2021, foi também instalado um palco onde se dançou e decorreram aulas de grupo, complementadas animações e iniciativas dos parceiros do IPDJ, que contribuíram para o sucesso da iniciativa.

Como não podia deixar de ser, foi também organizada uma caminhada/corrida de 5km/10km e milha (1.609m), com percursos de partida livre e fixa, em traçado percorrido em três diferentes pisos: alcatrão, terra batida e relva. Uma nova oportunidade de conhecer bem uma boa parte da área que ocupa o Centro Desportivo Nacional do Jamor.

O desafio feito pelo IPDJ, aos/às demais interessados/as, foi aceite por inúmeros/as participantes, individuais, em grupo e, acima de tudo, em família. O tatami instalado no recinto sintético do Parque Urbano pela Escola de Judo Nuno Delgado teve várias crianças a tomar contato, pela primeira vez, com a modalidade, sob o olhar atento dos pais e mães que as acompanhavam.

A mensagem passada na SED2021, que a prática de atividade física é demasiado importante para ser restrita a eventos agendados, acabou por encontrar eco nestas 48 Horas #BeActive.

A ideia de promover o encontro de gerações no mesmo espaço, com a mesma finalidade, tornou a iniciativa mais apelativa. O ambiente proporcionado fez o tempo voar, tempo de qualidade como foi possível verificar no entusiasmo e satisfação em todos/as os/as que rumaram ao Jamor.

A mensagem mantém-se: não espere por eventos destes para praticar desporto ou, simplesmente, ser ativo fisicamente. O Jamor está aberto o ano inteiro. Volte sempre!

A MENSAGEM MANTÉM-SE: NÃO ESPERE POR EVENTOS DESTES PARA PRATICAR DESPORTO OU, SIMPLESMENTE, SER ATIVO FISICAMENTE. O JAMOR ESTÁ ABERTO O ANO INTEIRO. VOLTE SEMPRE!

[ainda não percebeste a ideia?]

VIVE A DEMOCRACIA

LEGISLATIVAS 2022

fraj
Federação Nacional das Associações Juvenis

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

Associação Nacional de Assembleias Municipais

abstenção jovem

#LEGISLATIVAS

CAMPANHA NACIONAL «VIVE A DEMOCRACIA»

APELAR AO VOTO JOVEM E À CONSCIENCIALIZAÇÃO DA JUVENTUDE PARA UMA CIDADANIA ATIVA E PLENA, CAPAZ DE ROBUSTECER A DEMOCRACIA.

O Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ), a Federação Nacional das Associações Juvenis (FNAJ) e a Associação Nacional de Assembleias Municipais (ANAM) lançam, esta segunda-feira, dia 10 de janeiro, a Campanha Nacional «Vive a Democracia» que pretende dar um impulso à participação jovem na vida da nossa democracia através de uma aposta na literacia política, apelando ao voto e ao debate de propostas e ideias desta jovem geração para a construção de um Portugal para jovens.

A Campanha Nacional «Vive a Democracia» foi pensada para desafiar os/as jovens a questionarem-se sobre o seu papel na sociedade enquanto cidadãos/cidadãs que pertencem a um sistema democrático, com deveres e direitos, que funciona melhor quando todos e todas participamos.

NO CONTEXTO DAS PRÓXIMAS ELEIÇÕES LEGISLATIVAS, QUE DECORREM NO DIA 30 DE JANEIRO DE 2022, É IMPORTANTE MOBILIZAR A JUVENTUDE PARA ESTE ATO ELEITORAL

No contexto das próximas eleições legislativas, que decorrem no dia 30 de janeiro de 2022, é importante mobilizar a juventude para este ato eleitoral, com o principal objetivo de combater o fenómeno crescente da abstenção eleitoral jovem no nosso país, que nas últimas eleições presidenciais atingiu os 48-55%, segundo dados da Universidade Católica Portuguesa, corroborada pelos dados

ASSISTA AO VÍDEO AQUI

da Fundação Francisco Manuel dos Santos que revelaram que 14% dos jovens, entre os 18 e os 34 anos, nunca votaram em nenhuma eleição.

A Campanha decorre em formato online e assenta em três áreas fundamentais:

i) Literacia e sensibilização política através da divulgação de conteúdos sobre o processo eleitoral em curso;

ii) Propostas dos/as jovens e das suas organizações com a divulgação e o debate de medidas concretas e das prioridades dos/as jovens portugueses/as; e a realização de um Fórum Nacional «Portugal para Jovens» que será um momento de partilha de ideias e propostas para o futuro do país no qual os/as jovens defenderão as temáticas que entendem ser prioritárias;

iii) Apelo ao voto através da divulgação de informação útil sobre o direito e o dever de votar, partilhando dicas e estratégias sobre formas de exercer o voto antecipado e aumentar os níveis de afluência dos/as jovens às urnas.

Perante a evidente dificuldade das novas gerações se autodeterminarem, é também objetivo da Campanha apresentar as reivindicações da juventude e das suas organizações, e espoletar um debate em torno das medidas para a juventude propostas pelos partidos políticos candidatos às eleições legislativas.

A atual crise demográfica que a Europa e Portugal atravessam, comprovada pelos Censos de 2021, que revelaram a perda de 2% da população portuguesa, torna imperiosa a aposta em medidas de estímulo à natalidade, que está profundamente relacionada com a emancipação jovem, cada vez mais tardia, tendo no acesso à habitação (onde a média de idades de saída da casa dos pais traçada pela União Europeia subiu para os 26,4 anos em 2020 e em Portugal se encontra acima dos 30 anos), e na taxa de desemprego (que entre o 1.º trimestre 2020 e o período homólogo de 2021, foi de 22,3% até aos 24 anos e de 24,7% até aos 34 anos, quatro vezes superior à taxa nacional de 5,9%) os seus maiores indicadores.

Sob o lema «Política é Cidadania», a campanha visa o fortalecimento da democracia através da consciencialização da juventude para uma cidadania ativa, responsável e plena.

«O IPDJ associa-se a esta campanha, com o objetivo de incentivar a nossa população jovem para o ato eleitoral, através de momentos de consciencialização para uma cidadania ativa que seja capaz de fortalecer a democracia. Esperamos que estes momentos de sensibilização perdurem no tempo e que venham a combater este fenómeno crescente de abstenção eleitoral jovem no nosso país, relembrando que a liberdade de todos nós, incluindo a dos mais jovens, só acontece quando existe responsabilidade e consciência. Somente desta forma, os e as jovens do nosso país saberão viver a democracia.»

Vítor Pataco, Presidente do IPDJ, realça a importância desta campanha

«Em mais um processo eleitoral onde a abstenção jovem tende a ser a grande protagonista, imputamos, muitas vezes, à juventude um desinteresse pela política e aos políticos a incapacidade de comunicar e reconhecer os novos modelos de participação. Porém, e numa relação sistémica como esta, há razões válidas de ambos os lados, pelo que através desta Campanha a FNAJ apela a que os e as jovens não se cristalizem numa abstenção que não traz soluções e possam manifestar e defender a sua posição e reivindicações. Por outro lado, aos políticos exigem-se causas mobilizadoras e agendas concretas capazes de transformar o futuro de uma geração que vive num mundo viciado na crise.»

Tiago Manuel Rego, Presidente da FNAJ

Albino Pinto de Almeida, Presidente da ANAM «A ANAM congratula-se com esta campanha e associa-se a ela, porque a mesma se foca no melhor futuro de Portugal - a Juventude. Na verdade uma Juventude conhecedora e sensibilizada para a política, às quais poderá apresentar as suas próprias propostas, estará muito mais sensível ao imprescindível exercício do direito de votar, bem como, conscientemente, apelará aos jovens para que não faltem às urnas. Porque poder e saber construir a Democracia é uma ideia que mais do que a todos os cidadãos, importa à Juventude perceber.»

Albino Pinto de Almeida, Presidente da ANAM

#OPINIÃO

Paulo Frischknecht
Presidente Conselho de Administração
Fundação do Desporto

DEVEMOS CAPACITAR-NOS PARA OS NOVOS MODELOS OPERATIVOS E DE GOVERNO DIGITAL

"NÃO TEMOS DÚVIDAS QUE POR ESTA REVISTA PASSARÁ MUITO DAQUILO QUE DE BOM SE TEM FEITO NA ÁREA E QUE A TODOS NOS DEVE ORGULHAR

A Fundação do Desporto (FdD), entidade Pública Reclassificada no regime simplificado, é uma instituição dotada de utilidade pública, adequados órgãos sociais, e capitais próprios, com autonomia administrativa, patrimonial, e financeira, regendo-se cumulativamente pela legislação aplicável às fundações e institutos públicos. Sem fins lucrativos, a FdD tem por objeto social promover e apoiar o fomento e desenvolvimento do Desporto português, designadamente, nos domínios do alto rendimento mas, também, noutras áreas de especial relevância como a educação, saúde, economia, turismo, e ambiente, devendo contribuir para o aumento da prática desportiva junto da população, conforme disposição estatutária.

Nos últimos anos, sucessivos Governos, e respectivas Administrações, decidiram dar novo impulso à FdD acrescentando à missão desta entidade a coordenação da gestão dos Centros de Alto Rendimento (CAR), construídos no quadro comunitário de apoio QREN 2007-2013, e qualificados ao longo do Portugal 2020.

A FdD foi assumindo, assim, novas atribuições no universo desportivo nacional, entre elas a coordenação de gestão da Rede Nacional dos Centros de Alto Rendimento edificados no território nacional, num esforço financeiro superior a 100 milhões de euros, que importa permanentemente cuidar e rentabilizar.

Objectivamente, no âmbito dessa coordenação e orientação de políticas desportivas e de gestão partilhada, dentro das competências delegadas pelo Estado, cabe à FdD o papel de supervisionar e cofinanciar as actividades propostas através das Comissões de Gestão Local - enquanto unidades de gestão directa integradas, representativas das entidades e valências locais - que assumem a responsabilidade pelo funcionamento e gestão diária destas infraestruturas especializadas.

Adicionalmente, a FdD assumiu a promoção internacional, qualificação, e capacitação dos CAR, a partir das medidas de incentivo do Portugal 2020, para que equipas desportivas, seleções nacionais, e praticantes de alto rendimento, possam preparar, organi-

zar, e estagiar para, grandes competições internacionais nestas mesmas unidades especializadas.

O País dispõe, portanto, de uma Rede Nacional de equipamentos e infraestruturas com funcionalidades dedicadas, especializadas e orientadas, para a preparação, aperfeiçoamento, treino e desempenho, de alto rendimento desportivo.

Para além dos serviços e valências mais directamente ligados ao processo de preparação desportiva, os CAR representam igualmente núcleos de desenvolvimento da economia, do emprego qualificado, da atracção e fixação de pessoas nas regiões onde foram implementados.

Subsidiariamente, à FdD cabe, ainda, um papel ao nível da operacionalização dos protocolos de cooperação bilateral externa, de iniciativa e em estreita articulação com o Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ), enquanto entidade máxima do Estado responsável pelas incumbências de cooperação internacional no âmbito do Desporto.

As finalidades prosseguidas por esta Fundação, conforme previstas nos respectivos Estatutos, são classificadas com interesse público desportivo, quer quanto à promoção e salvaguarda de condições necessárias ao desenvolvimento desportivo - alinhadas com o pacto de crescimento inteligente, sustentável e inclusivo de acordo com a Agenda 2030, a Estratégia Europa 2020 - bem como com as metas definidas para os eixos prioritários do Portugal 2020, Portugal 21-30 e PRR... designadamente, ao nível da promoção internacional da marca Portugal, através do apoio à realização de eventos desportivos internacionais, potenciando - de forma integrada e articulada - os investimentos realizados nos quadros comunitários anteriores.

O plano estratégico da FdD prevê o desenvolvimento de um conjunto de iniciativas tendentes à efectivação de uma estratégia supletiva para a chamada economia do Desporto, onde se integram eixos-chave da actuação desta Fundação, em particular, na exploração dum posicionamento afirmativo do Desporto nos quadros comunitários de apoio, nos investimentos estribados pelos fundos europeus para o período 2021-2027, no âmbito da Estratégia Portugal 2030, assim como no Plano de Recuperação e Resiliência – Recuperar Portugal 2021-2026 e, ainda, no programa europeu que apoia a educação, a formação e qualificação, a juventude e o desporto - ERASMUS+.

Para o desenvolvimento da sua missão, e devido enquadramento dos correspondentes projectos conjuntos, a Fundação do Desporto conta com um quadro de Fundadores e Curadores, Parceiros e Mecenas.

A FdD pretende, nesta reforçada orientação estratégica, trabalhar com cada Fundador ou Curador na definição da forma e dos termos, mutuamente, mais vantajosos, para que o Parceiro ou Mecenas possa sempre retirar o melhor desta sinergia.

Este investimento na Fundação do Desporto permite que os nossos atletas, seleções e equipas de alto rendimento possam, gradativamente, ter melhores condições de preparação e participação nas grandes competições internacionais.

Os apoios concedidos à Fundação do Desporto são aplicados em projectos desportivos, eventos, equipas, seleções e jovens talentos, por sugestão da FdD, através do seu plano anual de atividades e/ou pelo próprio Fundador/Curador.

A indispensável modernização administrativa, e a necessária resposta à transição digital, determinam que a FdD esteja já a alocar meios e recursos neste domínio, capacitando-se e qualificando-se para os novos modelos operativos e de governo digital.

Com este firme propósito e denodo tem a FdD conseguido prosseguir o seu objecto, fins, e encargos institucionais - apesar dos agravados constrangimentos sofridos durante este quadro pandémico, e também por via duma inopinada forte cativação superior verificada em 2021, que obrigou à suspensão da específica Medida destinada a cofinanciar o apetrechamento e equipamento dos CAR, deste modo, inviabilizando a conveniente operacionalização da providência compromissada para o normal cumprimento do Programa de Desenvolvimento Desportivo previsto e contratado, neste caso, e em particular, com as entidades proprietárias, os Municípios - sempre na legítima expectativa de testemunhar a vontade de incluir futuramente a Fundação do Desporto no conjunto de entidades normativamente contempladas pela chave de repartição beneficiária das receitas geradas única e exclusivamente pelo sector no mercado dos jogos sociais e apostas desportivas, por força das correspondentes percentagens de consignação legalmente previstas em Portugal.

OS APOIOS CONCEDIDOS À FUNDAÇÃO DO DESPORTO SÃO APLICADOS EM PROJECTOS DESPORTIVOS, EVENTOS, EQUIPAS, SELEÇÕES E JOVENS TALENTOS, POR SUGESTÃO DA FDD, ATRAVÉS DO SEU PLANO ANUAL DE ATIVIDADES E/OU PELO PRÓPRIO FUNDADOR/ CURADOR.

#ASSOCIATIVISMOESTUDANTIL

PLANO DE INCENTIVO AO ASSOCIATIVISMO ESTUDANTIL

O envolvimento de jovens cidadãos/ cidadãs na vida cívica e política consiste num processo essencial na integração e melhoria continua da democracia. As atividades de participação permitem às pessoas jovens conhecerem, intervirem, integrarem, alterarem e impulsionarem as tomadas de decisão políticas em distintas e diversas áreas governativas, contribuindo ativamente para a melhoria das mesmas. Esta abordagem dinâmica permite um ajustamento das medidas de intervenção às necessidades e expetativas dos cidadãos, visando uma proximidade entre as políticas e as pessoas. A força e relevância da participação dos jovens cidadãos nas estratégias políticas, através da sua integração em grupos organizados, assume um papel preponderante na transformação ativa da sociedade.

O associativismo estudantil vincula esta natureza viva, constituindo-se como um movimento organizado por estudantes, do ensino básico ao superior ou profissional, com o objetivo de representar os interesses da população estudantil do estabelecimento de ensino que frequentam (Lei nº. 23/2006 de 23 de junho, alterada e republicado pela lei n.º 57/2019 de 7 de agosto).

O presente artigo tem o objetivo de apresentar o projeto piloto desenvolvido no âmbito da portaria n.º 284/2020 de 11 de dezembro, destacando-se o conjunto de medidas planeadas com o intuito de promover o movimento associativo estudantil.

Ao analisar os dados constantes no Registo Nacional de Associativismo Jovem (RNAJ), identifica-se à data um total de 1 199 entidades inscritas. Destas 139 são associações de estudantes e 20 são federações de associações de estudantes (respetivamente, uma representatividade aproximada de 12% e de 2%, face ao total de entidades inscritas), praticamente todas do ensino superior público e privado. Esta circunstância poderá ser justificada pelo associativismo do ensino básico e secundário ser mais difuso e difícil de captar pela volatilidade dos discentes nestes estabelecimentos de ensino, pelos alunos/as serem menores de idade e assim existir menos capacidade de receberem apoio.

A dinâmica da sociedade conduz à criação de medidas que permitam inovar e ajustar os processos e serviços às suas expetativas. Para o efeito, procedeu-se a uma atualização e adequação de normas em vigor, com o intuito de promover o associativismo e a participação dos jovens a nível nacional. O conjunto destas evidências denota a relevância de promover e valorizar, tanto a intervenção como a proliferação das associações estudantis, o conhecimento dos professores/as e alunos/as (especialmente, na área da cidadania), as iniciativas e os projetos que criem uma sinergia com a educação não formal.

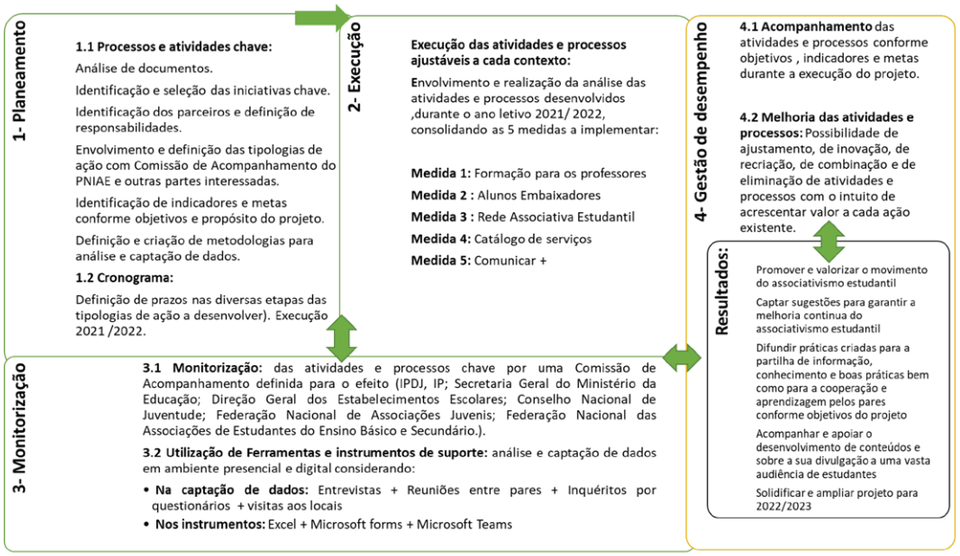
A publicação da Portaria nº 284/2020 de 11 de dezembro, poderá propiciar a resposta em atividades e mecanismos propulsores para responder a este propósito. A portaria mencionada determina a criação do Plano Nacional de Incentivo ao Associativismo Estudantil, tendo como destinatários as associações de estudantes e os grupos de estudantes que pretendam constituir-se como associações de estudantes, com os seguintes objetivos:

a) *Promover a formação cívica e a participação dos jovens estudantes na comunidade escolar em que se inserem, reforçando o papel da educação não formal no seu processo formativo, através do apoio jurídico e institucional às associações de estudantes ou grupos de estudantes que pretendam constituir-se como associações de estudantes;*
b) *Implementar campanhas anuais de informação e apoiar a legalização e constituição de associações de estudantes nos estabelecimentos de ensino público do País.*

Com estes objetivos, e considerando a missão do IPDJ no âmbito da promoção da participação das pessoas jovens, no fomento do associativismo jovem, e no seu posicionamento com contexto da formação não formal, definiu-se uma estratégia para a realização de um projeto piloto, denominado por Associa-te. Destaca-se a apresentação resumida das 5 medidas chave a implementar em 2021/2022 no âmbito do programa planeado (ver figura):

- **Medida 1 - Formação para os docentes:** a formação para os professores/as identificados pela e na escola piloto de cada distrito envolvida no projeto permite um enquadramento do projeto através da apresentação dos objetivos e das metas, a promoção dos conteúdos informativos desenvolvidos e disponibilizados pelo IPDJ na área da cidadania, assim como das ferramentas digitais criadas para apoiar os processos a desenvolver. Trata-se de uma atividade chave para estabelecer ligação

Figura 1: Modelo do plano definido para execução do projeto Associa-te



entre o programa curricular da Disciplina da Cidadania, o conhecimento criado pelo IPDJ nas áreas supramencionadas e os Alunos Embaixadores.

- **Medida 2 - Alunos/as Embaixadores/as -:** constitui um projeto de voluntariado orientado para os alunos pertencentes a cada escola piloto envolvida no projeto mediante inscrição na plataforma do IPDJ. Este processo será o propulsor de todo o projeto empoderando os alunos no envolvimento e nas tomadas de decisão no projeto através da figura de Embaixador. Caberá a estes/estas: dinamização e promoção do projeto nas escolas fazendo a mediação entre o estabelecimento que pertencem e o IPDJ; divulgar ações do projeto com os canais de comunicação da escola (rádio, redes sociais, entre outros). Para o efeito, propõe-se a realização de ações de capacitação para os Alunos Embaixadores nas áreas de pesquisa e seleção de conteúdos nas áreas temáticas deste projeto, constituindo-se atores pró-ativos de todas as atividades.
- **Medida 3 - Rede Associativa Estudantil:** a criação da Rede Associativismo Estudantil possui o objetivo de promover interações estratégicas na identificação de necessidades, na inovação de processos com utilização partilhada de recursos e o *Know How* dos estudantes, bem como a apresentação de projetos desenvolvidos ao longo do ano letivo 2021/2022. Esta medida pretende gerar sinergias entre as associações estudantis e Alunos Embaixadores integrados nos estabelecimentos de ensino envolvidos neste plano de ação.
- **Medida 4 - Catálogo de serviços:** ambiciona-se uniformizar e organizar conteúdos nas áreas da cidadania, participação e juventude existentes e criados no âmbito do plano de ação 2021/2022. Pra o efeito, cada procedimento deve ter a informação elencada de forma semelhante por forma a uniformizar a informação disponibilizada. Alcançar uma unicidade de designações e conceitos, facilitadores de entendimento e comunicação entre os pares é essencial para se criar um catálogo de serviços provenientes das atividades e processos realizados, acessível a nível nacional.
- **Medida 5 - Comunicar +:** pretende-se fomentar os serviços, os produtos e os serviços disponibilizados neste plano em diferentes canais de comunicação para otimizar o relacionamento entre pares, disseminar as iniciativas e as áreas de informação destacadas. Estar presente nos canais físicos e digitais entre pares otimiza os resultados e a abrangência do projeto. Uma estratégia de marketing de conteúdos, de serviços e das organizações envolvidas, com benefício para as partes envolventes.

O projeto tem como metas envolver 18 estabelecimentos de ensino (Ensino básico 2.º e 3.º ciclo; Ensino Secundário), integrar por cada escola envolvida no mínimo 1 aluno e no máximo 2, conseguindo um total compreendido entre 18 a 36 jovens. Os estabelecimentos selecionados para iniciar este projeto, correspondem a uma escola por distrito, no sentido de fomentar práticas de educação formal e não formal em todo o país. As medidas e estratégias delineadas são flexíveis, podendo ser adequadas às caraterísticas de cada contexto, facilitando a aquisição de aprendizagens e competências de forma participativa e pluralista. Este conceito pretende responder às caraterísticas individuais, motivando os jovens cidadãos para temas que agreguem os programas trabalhados nas escolas (contexto formal), bem como conhecimentos adquiridos por experiências individuais e coletivas de forma orientada e sustentada (contexto não formal).

Em todas as etapas desenvolvidas e a implementar valoriza-se, neste processo, o envolvimento e a cooperação entre todas as partes identificadas como parceiros estratégicos: as Direções Regionais, são essenciais na dinamização das atividades com as escolas selecionadas para este projeto piloto; a Divisão de Informação e Comunicação do IPDJ, na definição e divulgação da marca, nas diversas etapas do projeto; o Conselho Nacional de Juventude, a Federação Nacional de Associações Juvenis, e a Federação Nacional das Associações de Estudantes do Ensino Básico e Secundário, fulcrais no envolvimento de atividades com as escolas piloto, participando em ações de sensibilização e divulgação nas áreas da cidadania, democracia, associativismo e participação; a Secretaria- Geral do Ministério da Educação e a Direção Geral dos Estabelecimentos Escolares no estabelecimento de elos de ligação com os estabelecimentos escolares identificados para ingressar neste projeto piloto; os estabelecimentos escolares, funcionando como alavancas na disseminação e sensibilização dos alunos para o associativismo.

Em súmula, o projeto Associa-te consiste num ponto de partida para a promoção e valorização do Plano Nacional de Incentivo ao Associativismo Estudantil. O conjunto de iniciativas propostas visam a: motivação do movimento associativo através atividades integradas nas áreas da cidadania, participação e associativismo; a produção e a divulgação de conteúdos informativos enfatizados na comunidade escolar de forma uniforme com critérios de qualidade; a promoção de atividades de voluntarismo características do movimento associativo; cooperação de atividades entrepares, otimizando recursos e processos nas áreas destacadas neste projeto.

A participação ativa dos jovens cidadãos/ cidadãs constitui a base para o desenvolvimento de políticas e práticas que melhorem as suas capacidades, o seu nível de oportunidades de aprendizagem e de desenvolvimento continuo. O desenho e a implementação do «Associa-te» são um contributo para o incentivo do associativismo estudantil de modo a impulsionar e a apoiar uma participação ativa na comunidade escolar, beneficiando os cidadãos jovens e por consequência toda a sociedade civil. Um projeto com início em 2021, prologando-se com atividades até final do ano letivo 2021/2022, que valoriza experiências e oportunidades fora do ensino formal, conforme os respetivos contextos, com a expetativa de o tornar nos próximos anos letivos mais amplo e consistente.

#ECOPISTA

«SUPER» ECO LIMPEZA EM ÉVORA

NUMA ORGANIZAÇÃO CONJUNTA ENTRE O IPDJ E A FUNDAÇÃO INATEL, A ECOPISTA DE ÉVORA BENEFICIOU DE UMA «AÇÃO DE LIMPEZA» QUE ATINGIU EM PLENO O OBJETIVO A QUE SE PROPUNHA: PROMOÇÃO DAS BOAS PRÁTICAS DE VOLUNTARIADO E SENSIBILIZAÇÃO AMBIENTAL.

Participaram várias dezenas de jovens e crianças, nesta ação promovida, em parceria, pela Marca – Associação de Desenvolvimento Local de Montemor-o-Novo, Câmara Municipal de Évora e Agrupamento de Escolas Gabriel Pereira.

Dos 21 quilómetros que compõem a Eco Pista de Évora, só nos primeiros dois foram recolhidos 63 quilos de lixo. Aliás, a iniciativa não se reduziu à limpeza do percurso. O mesmo «eco-exército» que recolheu, também selecionou e separou os resíduos por três categorias: orgânico, metal/plástico e papel, cumprindo, assim, o ciclo ideal de quem deita as mãos a uma missão destas, tão necessária quanto exemplar. Esta parte, mais teórica, de categorização e quantificação, foi levada a cabo na Escola André de Resende.

A Ecopista de Évora aproveitou o ramal ferroviário de Mora que foi desativado. Tem uma primeira fase do percurso, urbano, em piso betuminoso, o que permite a circulação de todos os que pretendam aproveitar a paisagem, com alguns monumentos reabilitados como o Solar da Oliveira, a Fonte do Pomar do Espinheiro e as Ruínas Romanas do Cabeço dos Mouros. Mais à frente, a paisagem típica do Alentejo central, de grandes propriedades de montado de sobro. Os 21 quilómetros chegam ao limite do concelho eborense, mais concretamente no lugar denominado Sempre Noiva, mas estende-se até aos 60 quilómetros, passando por Arraiolos e terminando em Moura.

As condições meteorológicas ajudaram ao sucesso e ao bom ambiente no cumprimento da missão. O céu azul e a temperatura mais simpática que se fez sentir no dia 14 de dezembro, tornaram a «Ação de Limpeza da Ecopista de Évora» num dia de autêntica alegria e de exemplo para quem sonha e luta por tornar o Mundo melhor. Afinal, como todos já perceberam pelos constantes alertas das gerações mais novas, não há planeta B!

O CÉU AZUL E A TEMPERATURA MAIS SIMPÁTICA QUE SE FEZ SENTIR TORNARAM A «AÇÃO DE LIMPEZA DA ECOPISTA DE ÉVORA» NUM DIA ALEGRE.

WEBINARES CLUBE TOP

O IPDJ, através do seu programa de capacitação de clubes desportivos, concretizou ao longo do ano de 2021, um ciclo de Webinares Clube Top, dedicados a temáticas atuais e relevantes na vida dos clubes desportivos e estruturados a pensar nas características, disponibilidades, necessidades e interesses dos destinatários, os dirigentes e colaboradores com responsabilidades de gestão nestas organizações.

Com a realização deste ciclo de Webinares, pretendeu-se valorizar o papel e o trabalho diferenciador que está a ser desenvolvido em diversas áreas da sua intervenção, fomentando a aquisição de conhecimento e competências através da partilha e análise de casos reais, reconhecendo o valor e a eficácia pedagógica que este tipo de formação tem na replicação e no desenvolvimento de boas práticas de intervenção.

OBJETIVOS

- Contribuir para a capacitação dos clubes desportivos através da formação dos seus dirigentes e colaboradores com responsabilidades de gestão.
- Valorizar o trabalho que está a ser desenvolvido pelos clubes desportivos em prol da melhoria da qualidade da sua intervenção.
- Divulgar e promover o Programa CLUBE TOP junto dos seus parceiros chave.
- Aproveitar a maior disponibilidade para a realização de formação online durante o período de confinamento resultante do estado de emergência.

RESULTADOS

No total foram realizados nove *Webinares*, cada um deles centrado numa temática diferente, o que permitiu apresentar um conjunto diversificado de boas práticas desenvolvidos pelos Clubes desportivos, passíveis de serem replicadas.

É com satisfação que registamos um grande impacto junto dos Clubes, pelo elevado número de inscrições registadas, bem como, pela elevada satisfação e reconhecimento da qualidade dos eventos e dos oradores, manifestada pelos participantes, através do preenchimento dos respetivos questionários de avaliação.

Registamos ainda uma elevada interação, exigindo a elaboração de respostas a muitos pedidos de esclarecimentos sobre algumas temáticas, ocorridos durante os eventos e por email após a realização dos mesmos.

O último *Webinar*, centrado sobre as estratégias de captação de novos praticantes, teve lugar a 18 de novembro e confirmou, mais uma vez, a importância da realização destes eventos, apesar das limitações que a realidade pandémica nos tem apresentado.

Assim, face aos resultados favoráveis registados até ao presente, estamos seguros de que a continuidade da organização de *Webinares* Clube Top, no decorrer do ano de 2022, constitui um fator determinante na afirmação do Programa Clube Top, junto dos Clubes desportivos.

Todos os *Webinares* se encontram disponíveis no canal de Youtube do IPDJ, bem como no Facebook do IPDJ.

Para mais informações consulte o Portal CLUBE TOP ou contacte-nos através do e-mail: **clubetop@ipdj.pt**
telefone: **210 541 990**

Assista aos *Webinares* e junte-se ao Clube Top!

#FESTIVALMOCHILA

MOCHILA

O FESTIVAL QUE PERCORREU A CIDADE

PENSAMENTO CRÍTICO, REFLEXÃO E TEATRO: UMA «MOCHILA» CHEIA DE ESPETÁCULOS «NITIDAMENTE TURVOS» INVADIU FARO E AS INSTALAÇÕES DO IPDJ. FARO: UMA CIDADE QUE SE DESTACA PELA DINAMIZAÇÃO ARTÍSTICA E CULTURAL. DESTA VEZ, FOI PALCO DO MOCHILA – FESTIVAL DE TEATRO PARA CRIANÇAS E JOVENS.

Há mais de 10 anos que o município farense assiste às iniciativas e criações culturais do LAMA Teatro, a estrutura de criação artística que apresenta a primeira edição deste festival. Entre os dias 4 e 14 de novembro, o MOCHILA levou a arte da representação a vários espaços da cidade de Faro, incluindo o auditório do IPDJ na capital algarvia.

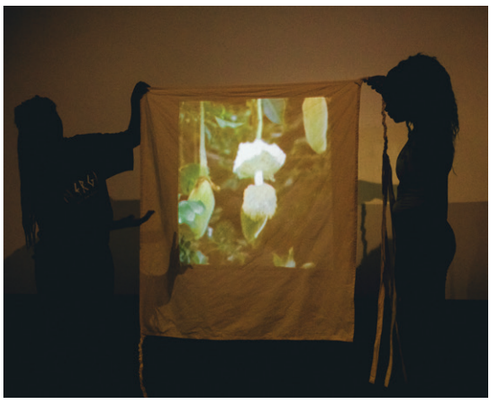
O nascimento deste festival foi marcado por uma programação cultural dedicada às crianças e jovens de Faro, compreendendo espetáculos de companhias teatrais portuguesas de referência.

Com o objetivo de promover o pensamento crítico e a reflexão, o festival procurou abrir horizontes à comunidade infanto-juvenil de Faro, através de onze espetáculos capazes de deixar qualquer um a pensar. Assentando no binómio conceptual nítido/turvo, o festival reflete sobre a falta de nitidez da arte e do mundo e, por isso, pretende encher uma mochila de «nitidez de movimentos, de palavras, de discernimento, de paixão e pensamento», como se lê no comunicado do LAMA Teatro.

Para além disso, a chegada deste festival destacou-se, ainda, pela descentralização. Através de parcerias estabelecidas com agentes culturais do município de Faro, o MOCHILA caracterizou-se por ser um festival «nómada»: teve início no Teatro das Figuras – como não poderia deixar de ser – e percorreu a cidade de Faro, passando pelo centro histórico, pela baixa, pela zona ribeirinha, pelas escolas do município de Faro e, ainda, pelo IPDJ.

Neste último local, destaca-se o ESTOJO – Laboratório Pedagógico do LAMA Teatro. Remetendo à analogia, esta parte integrante do MOCHILA dirigiu-se aos/às jovens entre os 13 e os 18 anos, tendo por objetivo fomentar nesta faixa etária o sentido crítico e o pensamento, através da utilização de ferramentas teatrais.

O ESTOJO foi composto por três espetáculos, criados com base na premissa comum lançada por João de Brito, o diretor artístico



do LAMA Teatro. Assim, surge a peça Spin & Shot, do Grupo de Leitores; o espetáculo Loop, de Panápaná; e ainda Memórias de Bambaram, do Teatro Improviso de Intervenção.
Os espetáculos que integraram o ESTOJO marcaram presença no Auditório do IPDJ, em Faro.

Spin & Shot

No dia 6 de novembro, teve lugar no Auditório do IPDJ a primeira peça integrante do ESTOJO. Spin & Shot contou com duas sessões, uma às 15h e outra às 21h, onde abordou rituais do quotidiano que (a)fundam relacionamentos.
Sendo um espetáculo direcionado para uma faixa etária mais restrita, Spin & Shot apresentou uma perspetiva do que a maioria das pessoas (não) faz: «parar, olhar, avançar», jogando com a poesia e com a comunicação circular.
Direcionada a uma faixa etária mais juvenil, o Grupo de Leitores apresentou a peça «dos adolescentes, para todos os que sentem».

Loop

No dia seguinte, foi a vez do espetáculo Loop. A 7 de novembro, também com uma sessão às 15h e outra às 21h, o Auditório do IPDJ recebeu um espetáculo que levou a plateia a refletir sobre o rumo comum do dia-a-dia.
Questionando o poder que os fatores externos exercem sobre a nossa vida, sobre as nossas ações e relações, Loop leva-nos a pensar que tudo poderia ser diferente sem esses condicionamentos, surgindo uma revolta «contra o suposto». Ou que, por outro lado, esse condicionamento existirá sempre, uma vez que a vida está baseada em regras.
Um espetáculo de Panápaná, que incentiva o pensamento crítico e a interrogação acerca de princípios básicos da vida, sobre os quais nunca nos debruçámos.

COM O OBJETIVO DE PROMOVER O PENSAMENTO CRÍTICO E A REFLEXÃO, O FESTIVAL PROCUROU ABRIR HORIZONTES À COMUNIDADE INFANTO-JUVENIL DE FARO, ATRAVÉS DE ONZE ESPETÁCULOS CAPAZES DE DEIXAR QUALQUER UM A PENSAR.

Memórias de Bambaram

No dia 12 de novembro, teve lugar a peça Memórias de Bambaram, a última inserida neste ESTOJO. O Auditório do IPDJ acolheu as escolas, na sessão das 15h, e a comunidade na sessão das 21h.
Um espetáculo sobre quatro jovens mulheres, com etnias e nacionalidades diferentes, que partilham estórias e memórias ancestrais – algumas vividas por elas próprias, outras que lhes foram contadas – desde os tempos de Bambaram.
Repletas de emoção, algumas das estórias cruzam sonhos e realidades. Nelas, o Teatro Improviso de Intervenção procurou chegar a cada um de nós, transportando-nos, por vezes, para as nossas próprias memórias.
João de Brito, diretor artístico do LAMA Teatro, refere: «O MOCHILA correu muito bem para uma primeira edição. Foi uma rampa de lançamento para os anos seguintes». Houve muita procura por parte da comunidade local e uma boa divulgação da imprensa. Para além disso, a longa parceria com o IPDJ revelou um «saldo positivo» no que diz respeito à adesão da população e à programação do festival.
Do ponto de vista de João de Brito, «muita programação em poucos dias canaliza as pessoas», levando-as a organizarem-se de modo a aderir às propostas de eventos. Assim, o festival cumpriu os propósitos definidos, representando o início de uma dinâmica que, futuramente, se tornará anual.

Laura Pimenta
Aluna do 2.º ano do curso de Ciências da Comunicação da Universidade do Algarve

#CUIDA-TE+

MAIS 19 PSICÓLOGOS/AS A CUIDAR DO CUIDA-TE +

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

#CUIDA-TE+

O Programa Cuida-te+ do Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) foi reforçado, desde o início do mês de novembro de 2021, com 19 psicólogos/as. Para operacionalização desta iniciativa o IPDJ contou com a Ordem dos Psicólogos Portugueses, que permitiu o seu apoio à sua concretização, nomeadamente na identificação de uma bolsa de candidatos/as ao Ano Profissional Júnior, que foram posteriormente selecionados/as pela Aventura Social – Associação, a entidade que, através de concurso público foi selecionada pelo IPDJ, para ser responsável pela execução do projeto e apoio técnico-científico.

Estes estágios profissionais, iniciados em novembro, têm já imprimido uma dinâmica muito interessante, apresentamdo-se como um bom investimento no que concerne à divulgação da oferta. Os/as psicólogos/as estão a assegurar aconselhamento psicológico gratuito e confidencial. Estão a fazê-lo nos Gabinetes de Saúde Juvenil do Cuida-te + do IPDJ, (situados em todas as capitais de distrito). Irão também promover ações de sensibilização em escolas, eventos ou locais de grande afluência de jovens, com as Unidades Móveis do Cuida-te +. E também vão colaborar na formulação de conteúdos técnicos e na prestação de aconselhamento na Ferramenta «Coloca Aqui as Tuas Dúvidas» do Programa Cuida-te +, disponível no Portal IPDJ.

O kick-off deste reforço aconteceu no passado dia 22 de novembro. O Conselho Diretivo do IPDJ, na pessoa do Vogal Carlos Manuel Pereira congratulou-se por, numa época em que as necessidades na área da saúde juvenil se acentuam e os recursos escasseiam - particularmente no que concerne à saúde psicológica das pessoas jovens - o IPDJ apostar no reforço deste Programa do ponto de vista técnico, dos seus recursos humanos, financeiros e materiais, bem como no trabalho em parceria.

Nesta reunião por videoconferência, na qual estiveram presentes todos os atores envolvidos no projeto, apresentaram-se os/as profissionais recém-chegados e a dinâmica a imprimir ao seu trabalho. Foi sublinhado o facto de a evidência científica disponível apontar para o custo-efetividade da prevenção e da promoção da saúde junto de pessoas jovens, justificando o investimento nesta área. Com efeito, os comportamentos de risco, para além do impacto negativo ao nível da saúde juvenil individual, intensificam a desvantagem social, com reflexos negativos, ao nível da integração social e da independência económica. O Cuida-te + pretende abordar os comportamentos de risco como uma oportunidade para que se possa promover mudança nos comportamentos dos/as jovens, potenciando um desenvolvimento mais saudável e positivo; O risco não é apenas um alvo que requer proteção, queremos também tornar as fragilidades, forças; tomar as dificuldades e colocá-las ao serviço da saúde de jovens; fazer um percurso de crescimento e não apenas de paragens e proibições.

Por parte do Departamento da Juventude, foi também enfatizado o longo caminho na preparação prévia nos serviços distritais - computadores, retirada de tapetes, procedimentos para a diminuição do risco de contágio pandémico, obras (que ainda decorrem em alguns casos). Para dar resposta a essa necessidade, o IPDJ elaborou e lançou recentemente o Manual Cuida-te +, com a preocupação de dar coerência ao programa e promover equilíbrio, por vezes, delicado: ir ao encontro das particularidades do terreno, ao mesmo tempo que se redobra a atenção para assegurar um todo coerente.

O «Cuida-te +» tem como destinatários/as jovens entre os 12 e os 25 anos como população-alvo final e também a população-alvo estratégica, isto é, intermediários que tenham um papel potencialmente influenciador na promoção de comportamentos benéficos para a saúde dos/as jovens.

Conheça os 19 psicólogos do programa **aqui.** Deixamos também nota do **Cuida-te+ e dos seus recursos.**

#AGENDA

10 jan. 18 fev.

DISPOSITIVOS 1.1 «UNIDADES MÓVEIS» E 2.2 «EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE» DO PROGRAMA CUIDA-TE+

Dar informação e promover sensibilização nas áreas temáticas do programa e promover as áreas de intervenção através de métodos ativos de expressão.
Forma de acesso: aqui.

01 Jan. 28 fev.

EUROESCOLA

É um programa anual criado pelo Parlamento Europeu (PE), no âmbito da cidadania. Visa familiarizar os jovens com o funcionamento das instituições europeias.

Saiba mais e como concorrer aqui.

A decorrer até 28 jan.

FINANCIAMENTO AO DESPORTO FEDERADO 2022

Iniciativa que tem como objetivo possibilitar a concretização dos planos de trabalho das Federações Desportivas, e enquadra diversas tipologias.

Saiba mais e como concorrer aqui.

Aberto todo o Ano

VOLUNTARIADO JOVEM «VAMOS ENSINAR O DIGITAL A QUEM MAIS PRECISA»

Um programa de capacitação digital que pretende combater o isolamento e promover a intergeracionalidade dando bases de literacia digital à população mais idosa com o apoio da geração mais nova.
Saiba mais: aqui

#DICASDENUTRIÇÃO

PEQUENAS MUDANÇAS FAZEM UMA GRANDE DIFERENÇA. NÃO PROMETA O QUE NÃO PODE CUMPRIR. PASSE DA TEORIA À PRÁTICA EM 2022!

Um novo ano está à porta e com ele novos objetivos serão traçados. É inegável que queremos ter mais saúde, alguns/algumas ganhar peso, mas a maioria não quer ter excesso de peso ou obesidade, sendo este um dos maiores problemas de saúde pública a nível mundial.

Um balanço energético positivo, isto é, a ingestão de mais calorias do que aquelas que gasta, é a causa básica do excesso de peso e obesidade. Contudo, os motivos para que este desequilíbrio ocorra são complexos e envolvem uma grande quantidade de fatores.

Está assim claro que não existe apenas um motivo isolado para o excesso de peso e obesidade, não havendo por isso uma estratégia nutricional ideal. Mas, se o objetivo for a diminuição do peso corporal, pode «tirar o cavalinho da chuva» se pensa que pode ingerir mais energia do que a que gasta.

Sabemos hoje que um dos fatores chave para diminuir o excesso de peso e obesidade é a mudança de comportamentos. Para tal, bastam pequenas mudanças em diferentes áreas para afetar o seu balanço energético, como por exemplo as seguintes:

Alimentação

- Meça as suas porções. Quando, ocasionalmente, escolher alimentos menos saudáveis opte por porções pequenas;. Faça a sua lista de compras, evite comprar os alimentos que não precisa;. Tenha sempre consigo snacks saudáveis, para não recorrer a snacks ricos em açúcar e gordura;. Coma calmamente, mastigue bem os alimentos. Informe o seu cérebro que o seu estômago está satisfeito;. Mantenha-se hidratado/a. Garanta que a sua urina está o mais clara possível a maior parte do dia.

Sociais

- Envolva os/as amigos e a família. Corra ou caminhe, jogue futebol ou ténis com eles;
- Faça atividade física com as crianças. Em espaços verdes, parques ou ciclovias, a pé, de bicicleta, com ou sem bola. O importante é fazer.

Psicológicos

- Defina objetivos concretos e realistas;
- Controle a sua alimentação de forma consciente. Faça um registo alimentar semanal de forma a analisar, com mais cuidado, os erros que dá;
- Conheça os fatores emocionais que fazem com que coma mais. Coloque numa lista as estratégias a ter quando isto acontece.

Atividade Física

- Aumente o tempo que caminha ou está de pé, e diminua o tempo que permanece sentado. Vá a pé, de bicicleta ou de transportes públicos para o trabalho; evite escadas rolantes e elevadores, use as escadas;
- No ginásio, nas aulas de grupo, na rua seja mais ativo/a. Opte pelo que lhe dá mais prazer e satisfação.

Fisiológicos

- Permaneça saciado/a. Opte por alimentos ricos em proteína (peixe, carne branca, ovo, feijão) e ricos em fibra (massa integral, arroz integral, cereais integrais);. Aumente a sua massa muscular. Pare de analisar a sua saúde apenas pelo seu peso;. Descanse adequadamente. Dormir o número de horas necessárias é fundamental na gestão do seu peso.

Meios de Comunicação

- Filtre a informação a que tem acesso. Escolha sítios da internet de entidades de saúde pública;. Utilize aplicações úteis no seu telemóvel, por exemplo para contar os passos que dá por dia, ou quantos quilómetros correu e a que velocidade;. Tenha uma imagem corporal positiva. Não acredite em todas as fotografias que vê nas revistas e nas redes sociais, pois nem os/as modelos são assim.

Por fim, não se esqueça que não existe apenas um fator chave, um método milagroso, mas sim a conjugação ideal de vários comportamentos possíveis de serem cumpridos a longo prazo.

Torne a sua vida mais saudável, ganhe saúde!

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

CUIDADORES DE PORTUGAL COM PRÉMIO 'HUMANIZAR A SAÚDE'

A rede multidisciplinar Cuidadores Portugal venceu um dos prémios 'Humanizar a Saúde', promovidos pela Teva Portugal, com o projeto Jovens Cuidadores, dinamizado em parceria com o IPDJ e oportunamente noticiado pela DJ na sua edição n.º 3 (julho/agosto), que pode consultar aqui: https://www.flipsnack.com/ipdjdesportojuventude/revista-dj-magazine--n3-final-17-08-21/full-view.html. Com o título 'Dar descanso e cuidar de quem cuida', a reportagem dava voz aos jovens cuidadores que beneficiaram do programa focado em quem passa o ano inteiro a cuidar de alguém, com atividades desportivas, recreativas e de lazer, mas, acima de tudo, com dinâmicas psicoterapêuticas e de educação para a saúde.

Este programa teve, assim, o reconhecimento devido e, aliado ao prémio monetário no valor de cinco mil euros, o apoio de quem abraça uma missão fulcral para a sustentabilidade dos serviços de saúde.

Marta Gonzalez Casal, diretora-geral da Teva Portugal, revelou: «Na grande maioria das ocasiões, não nos lembramos dos cuidadores e da extrema importância que têm na nossa sociedade, apesar de, em algum momento, todos nós termos sido ou podermos vir a ser cuidadores. Em Portugal existem quase um milhão e meio de cuidadores informais, que são pouco reconhecidos e com uma carga emocional e de trabalho muito elevada. Por tudo isto, sinto-me especialmente orgulhosa de apresentar os prémios Humanizar a Saúde em Portugal, que têm como objetivo reconhecer, dar visibilidade e ajudar financeiramente cinco projetos, dos mais de 20 que nos foram apresentados nesta primeira edição (e que diariamente realizam uma obra tão louvável).»

APRESENTADO "PRÉMIO DESPORTO + ACESSÍVEL"

O IPDJ e o Instituto Nacional de Reabilitação (INR) apresentaram, a 6 de dezembro, o "Prémio Desporto + Acessível" que visa reconhecer entidades públicas ou privadas cujos projetos candidatos revelem as melhores práticas de promoção e desenvolvimento de atividade regular desportiva e física em contextos de inclusão social.

A iniciativa teve como palco a celebração do Dia Internacional da Pessoa com Deficiência, que decorreu em Loures, e que contou com a presença da Secretária de Estado para a Inclusão da Pessoa com Deficiência, Ana Sofia Antunes, do Secretário de Estado da Juventude e do Desporto, João Paulo Rebelo, e do presidente do INR, Humberto Santos. Na ocasião, Vítor Pataco recordou que a parceria das duas instituições já fez história, ao terem sido os primeiros a apoiar um evento desportivo internacional inclusivo no âmbito do Desporto Escolar e acrescentou: "O Prémio, mais do que o seu valor material, constituirá um reconhecimento de serviço público por parte das entidades que venham a prestar serviços destinados a todos os cidadãos e, particularmente, para os mais vulneráveis onde se incluem as pessoas com deficiência/incapacidade. Constitui mais uma iniciativa de Política Pública do Governo, neste caso da tutela do Desporto e da Inclusão Social, que tem por objetivo incentivar ações que concorram para aumentar e melhorar as condições de acesso, de participação e de inclusão social das pessoas com deficiência/incapacidade."

ASSOCIAÇÃO JORGE PINA RECEBE BANDEIRA DA ÉTICA

A Associação Jorge Pina (AJP) foi distinguida, no final de novembro, com a Bandeira da Ética. É o reconhecimento do elevado desempenho na promoção dos valores da ética no Desporto.

Este projeto já tinha sido eleito, a nível continental na União Europeia, como 'Local Hero', o que levou a que Jorge Pina tivesse sido convidado para embaixador europeu da edição de 2021 da Semana Europeia do Desporto, embora já fosse embaixador nacional.

A mesma cerimónia também serviu para inaugurar a Academia Jorge Pina, na qual estiveram presentes a Secretária de Estado para a Inclusão da Pessoa com Deficiência, Ana Sofia Antunes; o Secretá- rio de Estado da Juventude e do Desporto, João Paulo Rebelo; o presidente do Instituto Português do Desporto e Juventude, Vítor Pataco; e o presidente da Câmara Municipal de Lisboa, Carlos Moedas.

Na ocasião, João Paulo Rebelo elogiou o trabalho desenvolvido pela AJP: "O Jorge Pina está a transformar esta comunidade, a cidade de Lisboa, diria mesmo que está a transformar o nosso país e tem o reconhecimento europeu desta vontade, deste sonho, desta entrega que tem às crianças e aos mais jovens. Esta é a principal mensagem a passar. O Desporto é uma ferramenta de inclusão extraordinária, de transmissão de valores".

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