

MANUAL DE ACOLHIMENTO E BOAS PRÁTICAS

ACADEMIA DE FORMAÇÃO DO CLUBE PALHEIRO GOLFE

**RUA DO BALANCAL, 29
FUNCHAL - ILHA DA MADEIRA**

academia@palheiroestate.com
+351 291 790 126 • +351 918 240 050
(chamada para a rede fixa/móvel nacional)

Índice

I. Introdução	2
1.1. Missão e Visão.....	2
1.2. Objetivos da Época Desportiva.....	3
1.2.1. Objetivos Gerais	3
1.2.2. Objetivos Estratégicos	3
1.3. O nosso atleta.....	4
1.4. O nosso treinador	5
II. Organograma Academia de Formação do Clube Palheiro Golfe	7
III. ÁREAS DE TREINO	8
IV. INSCRIÇÃO	9
4.1. Procedimentos Gerais	9
4.2. Processo de Inscrição	9
4.3. Condições Financeiras e Pagamentos	10
4.4. Equipamentos.....	11
V. NORMAS DE CONDUTA.....	13
5.1. Atletas, Profissionais de Golfe e Staff.....	13
5.2. Treinos e Competições	14
5.3. Deslocações e Representação	15
5.4. Relação Pedagógica e Interação entre Praticante e Treinador	16
VI. NORMAS DE ACOMPANHAMENTO	17
6.1. Acompanhamento Médico e Validação Clínica	17
6.1. Segurança Preventiva no Campo e no <i>Driving Range</i>	18
6.2. Procedimentos em caso de Lesão	19
6.3. Plano de Emergência Médica	20
6.4. Plano Alimentar, Estratégia Nutricional e Higiene do Sono	21
6.5. Acompanhamento Escolar e Suporte Psicopedagógico	22
VII. Compromisso e Conduta dos Pais e Encarregados de Educação	24
VIII. Infrações e quadro disciplinar	26
8.1. Atletas.....	26
8.2. Pais e Encarregados de Educação.....	28
IX. Anexos	30
9.1. Exame Médico Desportivo	30
9.2. Algoritmo de SBV.....	31

I. Introdução

Este Manual de Acolhimento e Boas Práticas constitui o documento de referência para o funcionamento da Academia de Formação do Clube Palheiro Golfe (AFPG). O seu conteúdo está **integralmente alinhado com o "Documento Orientador de Formação Desportiva 2026" da Federação Portuguesa de Golfe (FPG)**, servindo como guia para atletas, encarregados de educação, treinadores e colaboradores.

A nossa metodologia fundamenta-se no modelo de **Desenvolvimento de Atleta a Longo Prazo (DALP)**, reconhecendo que a aprendizagem motora segue janelas de oportunidade biológicas. O compromisso da AFPG é proporcionar um ambiente seguro e humanista, onde a formação de excelência técnica caminha a par do crescimento pessoal, preparando os nossos praticantes para os desafios dentro e fora de campo.

Este manual é de consulta obrigatória e encontra-se disponível em formato digital na nossa plataforma interna e no site oficial do Clube Palheiro Golfe.

1.1. Missão e Visão

Missão da Academia de Golfe

Promover a paixão pelo golfe através de um sistema de ensino estruturado e de alta qualidade, que potencie o talento individual e cultive valores de integridade, respeito e ética desportiva. A AFPG assume como missão o **desenvolvimento integral do praticante**, garantindo que cada etapa formativa respeita a sua maturação biológica e psicológica.

Visão da Academia de Golfe

Ser reconhecida como um **centro de excelência e referência nacional** na formação de golfistas, distinguindo-se pela inovação metodológica, integração tecnológica e pela capacidade de formar não só campeões desportivos, mas também cidadãos exemplares comprometidos com a sustentabilidade e a responsabilidade social.

1.2. Objetivos da Época Desportiva

1.2.1. Objetivos Gerais

- **Cultivar a Alegria e o Prazer de Jogar:** Garantir que o jogo seja, sobretudo nas etapas iniciais (SUB10), uma fonte de diversão, fator crítico para a motivação intrínseca e retenção na modalidade.
- **Excelência no Ensino e Formação:** Implementar programas de treino tecnicamente rigorosos, fundamentados em evidência científica e nas melhores práticas internacionais de desenvolvimento motor.
- **Educação para a Cidadania:** Utilizar o golfe como veículo para transmitir valores humanos fundamentais, como a honestidade (auto-arbitragem), a disciplina e o respeito pelo próximo e pelo meio ambiente.
- **Promoção da Saúde e Estilo de Vida Ativo:** Fomentar o bem-estar físico e mental, incentivando hábitos de vida saudáveis que perdurem ao longo da vida (*Active for Life*).
- **Fortalecimento da Comunidade AFGP:** Consolidar a relação entre atletas, treinadores e famílias, criando um ambiente de apoio colaborativo focado no sucesso coletivo da Academia

1.2.2. Objetivos Estratégicos

1. **Representatividade Total por Escalão:** Garantir a existência e o funcionamento ativo de grupos em todas as seis etapas de desenvolvimento definidas pela FPG (SUB10, SUB12, SUB14, SUB16, SUB18 e Amador), assegurando uma linha de sucessão contínua na modalidade.
2. **Modernização das Infraestruturas (Driving Range):** Implementar melhorias contínuas nas áreas de treino, com foco na otimização do Driving Range e áreas de jogo curto, garantindo que os recursos físicos acompanham o investimento tecnológico (Garmin R10 e FlightScope).
3. **Apoio Integral ao Atleta:** Reforçar os mecanismos de suporte aos praticantes, disponibilizando apoio técnico, físico e logístico, especialmente em deslocações e

participações em competições nacionais, para que os atletas possam competir nas melhores condições possíveis.

4. **Promoção da Equidade e do Golfe Feminino:** Desenvolver ações específicas de captação e retenção destinadas a aumentar a participação feminina na Academia, promovendo a diversidade e garantindo um acesso inclusivo e equitativo ao desporto.
5. **Progressão na Certificação de Qualidade:** Consolidar os padrões exigidos para a manutenção da Certificação de Nível 2 e trabalhar ativamente na implementação de melhorias pedagógicas e estruturais que permitam a ascensão ao Nível 3 (Centro de Excelência).
6. **Foco no Alto Rendimento:** Preparar os atletas para patamares de Performance de Excelência, integrando ciências do desporto (biomecânica e psicologia) para otimizar resultados em competições regionais e nacionais.
7. **Sustentabilidade e Retenção:** Executar o Plano de Transição e Retenção para assegurar que os praticantes permanecem ligados ao Clube e à modalidade, mesmo após o percurso formativo inicial.

1.3. O nosso atleta

Na nossa Academia o processo de desenvolvimento é centrado no jogador, promovendo a sua autonomia, responsabilidade e o equilíbrio entre a vida desportiva, académica e pessoal. Esperamos que os nossos praticantes incorporem os seguintes princípios:

- **Identidade e Valores do Clube:** O atleta deve representar a AFPG com integridade, vestindo o equipamento oficial com orgulho e agindo como um embaixador dos valores do Clube Palheiro Golfe em todos os contextos.
- **Desenvolvimento Integral e Equilíbrio:** Incentivamos a procura da excelência desportiva sem comprometer o sucesso académico e o bem-estar social. O espírito de sacrifício e a disciplina são fundamentais para gerir estes diferentes pilares da vida jovem.
- **Integridade e Auto-arbitragem:** O golfe é um desporto de honra. Esperamos que os nossos atletas assumam a responsabilidade pelas suas ações, pratiquem a honestidade na marcação de resultados e cumpram rigorosamente as regras da modalidade.

- **Ética, Respeito e Etiqueta:** A tolerância e a educação são transversais a todas as interações. O respeito pelos companheiros, adversários, árbitros e funcionários é obrigatório, assim como o cuidado escurpuloso com a preservação do campo e infraestruturas.
- **Postura e Imagem Institucional:** A imagem pessoal e o vestuário adequado refletem o rigor da Academia. O atleta deve apresentar-se sempre de forma respeitosa, honrando a história e o prestígio do Clube Palheiro Golfe.
- **Parceria Ativa e Co-decisão:** O atleta não é um mero recetor passivo de instruções técnicas. Esperamos que participe ativamente na definição dos seus objetivos desportivos em conjunto com o treinador, partilhando as suas reflexões sobre as sessões de treino, expressando as suas preferências dentro da estrutura pedagógica (envolvimento na decisão) e demonstrando iniciativa para aprender e aperfeiçoar.
- **Corresponsabilidade no Dossier de Treino:** O compromisso com a excelência exige rigor e registo sistemático do progresso. O atleta (com especial enfoque a partir do escalão SUB12) assume o dever de preencher e atualizar ativamente a sua informação de Treino. Isto inclui o registo de resultados, estatísticas de jogo e autoavaliações de performance, colaborando diretamente com o treinador na monitorização do seu plano de desenvolvimento individual.

1.4. O nosso treinador

Os nossos treinadores são os principais agentes da implementação do modelo de **Desenvolvimento de Atleta a Longo Prazo (DALP)**. A sua conduta e intervenção pedagógica devem ser pautadas de forma rigorosa pelas seguintes diretrizes:

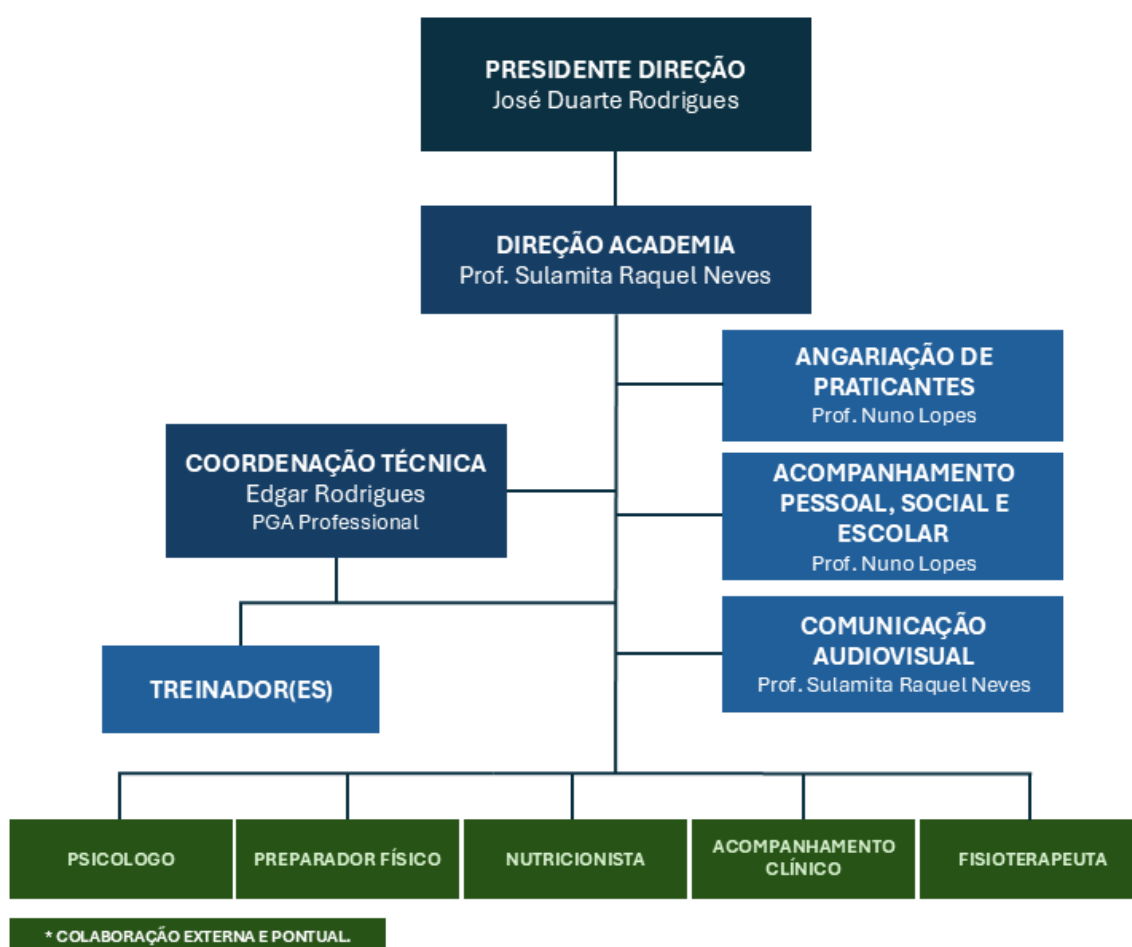
- **Compromisso com a Metodologia AFPG e o Modelo DALP:** Os treinadores devem aplicar o modelo de treino estruturado da Academia, integralmente alinhado com a filosofia dos "Quatro A's" (**Alegria, Aprender, Aperfeiçoar e Alto Rendimento**) e respeitando as janelas de oportunidade biológicas e maturacionais de cada escalão etário.
- **Parceria Pedagógica e Protocolo de Feedback Eficaz:** O treinador deve estabelecer uma relação bidirecional com o praticante, abandonando modelos de instrução puramente

unilaterais. Todo o feedback prestado (técnico, tático ou comportamental) deve seguir obrigatoriamente o protocolo federativo:

1. **Específico:** Direcionado para o detalhe motor ou tático (ex: *"o teu alinhamento de ombros esteve excelente no putt"* e não apenas *"está bom"*).
 2. **Construtivo:** Centrado na tarefa e no comportamento a melhorar, preservando sempre a integridade pessoal do atleta.
 3. **Imediato:** Fornecido logo após a execução da tarefa ou no final da respetiva sessão de treino.
 4. **Equilibrado:** Utilizando o reforço positivo das forças do atleta antes de apontar as áreas de correção técnica.
- **Definição de Objetivos Claros e Codificação:** É dever do treinador envolver ativamente os atletas (ajustando a linguagem a cada faixa etária) na definição dos seus próprios objetivos pessoais de época. Devem ser oferecidas escolhas estruturadas dentro do treino para fomentar a autonomia (ex: *"Esta semana focamos o jogo curto. Preferes começar por treinar o pitch ou o chip?"*) e promover rotinas de debriefing reflexivo no final de cada sessão.
 - **Rigor Técnico e Coresponsabilidade no Dossier de Treino:** A qualidade do treino prevalece sobre a quantidade. O treinador deve basear o ensino em dados objetivos utilizando a tecnologia de suporte disponível (Garmin R10/FlightScope) e tem o dever profissional de manter o **Dossier de Treino** individual atualizado semanalmente. O treinador deve orientar e responsabilizar o atleta para que este também colabore no preenchimento e registo das suas estatísticas de jogo, scores e reflexões diárias.
 - **Monitorização do Bem-Estar e Suporte Psicológico:** Os treinadores devem estar atentos a sinais de fadiga física, stresse competitivo ou ansiedade desportiva. Devem dotar os atletas de ferramentas básicas de regulação emocional e rotinas pré-shot no campo, articulando ativamente e encaminhando o praticante para a **Psicóloga Desportiva** da Academia sempre que se detete necessidade de apoio especializado.
 - **Conduta Exemplar e Mentoria Holística:** Tanto no campo como na comunidade, o treinador deve ser um modelo ético, social e desportivo. Deve promover um clima de aprendizagem seguro, inclusivo, livre de pressões desajustadas e assente no respeito mútuo pelos companheiros, adversários, árbitros e funcionários.

- **Ambição Equilibrada, Resiliência e Orgulho:** O treinador deve guiar o atleta no caminho da superação pessoal, cultivando uma mentalidade competitiva e resiliente perante o erro. Deve ensinar a honrar a camisola com o "**Orgulho e Altivez**" que caracterizam a nossa Academia, garantindo dignidade absoluta tanto na vitória como na derrota.

II. Organograma Academia de Formação do Clube Palheiro Golfe



III. ÁREAS DE TREINO



1 Putting Green

2 Chipping Green

3 Driving Range

4 Chipping Green + Bunker

5 1º tee do campo de 18 buracos

PONTO DE ENCONTRO
Clubhouse (vestiários e balneários)

IV. INSCRIÇÃO

Este capítulo detalha os procedimentos necessários para a integração de novos atletas e a renovação de praticantes na Academia de Formação do Clube Palheiro Golfe (AFPG), assegurando a conformidade com as normas federativas e os requisitos de segurança.

4.1. Procedimentos Gerais

A Direção da AFPG é responsável pela constituição dos grupos e turmas, respeitando os critérios de idade biológica e nível técnico definidos no modelo de desenvolvimento da FPG. **Antes do início de cada época desportiva**, os atletas e os seus encarregados de educação devem obrigatoriamente regularizar a sua situação administrativa junto do Gabinete da Academia ou através dos canais digitais oficiais. A participação nas atividades de treino e competições está estritamente condicionada à entrega da documentação solicitada e à liquidação das taxas vigentes.

4.2. Processo de Inscrição

Para agilizar o acolhimento e garantir o rigor administrativo, a inscrição na Academia de Formação do Clube Palheiro Golfe (AFPG) é efetuada de forma **exclusivamente digital**. Ao submeter o formulário de inscrição, o encarregado de educação declara conhecer e aceitar integralmente os termos e normas constantes neste Manual de Acolhimento.

O procedimento sistematiza-se nos seguintes passos obrigatórios:

1. **Registo de Dados e Aceitação de Termos:** Preenchimento do [formulário online](#) de dados biográficos do atleta. A submissão deste formulário constitui a assinatura digital da Ficha de Inscrição, formalizando o compromisso com o regulamento interno da AFPG.
2. **Submissão de Documentação de Identificação:** Upload ou envio digital de cópia legível do Cartão de Cidadão do atleta para efeitos de registo e seguro desportivo.

3. **Validação Federativa e [Exame Médico Desportivo \(EMD\)](#):** Conforme determinação legal, é obrigatória a detenção de um EMD válido para a prática desportiva. O encarregado de educação deve proceder à sua inserção direta na plataforma [myFPG](#).
- o *Nota:* Este passo é essencial para a ativação da quota federativa e do seguro desportivo obrigatório fornecido pela FPG.

4.3. Condições Financeiras e Pagamentos

As taxas aplicadas garantem a sustentabilidade do programa de formação e o acesso a serviços de qualidade.

4.3.1. Taxa de Inscrição

- **Valor:** 30,00€ por atleta (pago por época desportiva).
- **Inclui:** Quota da Federação Portuguesa de Golfe, Seguro Desportivo obrigatório e **Kit de Boas-Vindas** (um polo oficial e um boné do Clube Palheiro Golfe).
- **Nota:** Não são aplicados descontos sobre o valor da inscrição.

4.3.2. Mensalidades por Etapa de Desenvolvimento

As mensalidades variam de acordo com o volume de treino e a etapa em que o atleta se insere:

COMPETIÇÃO	Escalões	Treinos Semanais	Aulas Treinos de Grupo Sábados	Mensalidade*
	Sub18 e Sub23	3a feira a 6a feira 16:00 – 18:00	Sábados 15:30 – 17:30	€40.00
	Sub16			
	Sub14			
PRÉ-COMPETIÇÃO	Sub12		Sábados 09:00 – 10:30	€30.00
INICIADOS	Sub10		Sábados 11:00 – 12:00 e 14:00 – 15:00	€20.00

4.3.3. Plano de Descontos e Incentivos

A AFPG promove o acesso familiar e a fidelização através de um plano de descontos não acumuláveis entre si (exceto com o desconto anual, até ao limite de 20%):

- **Incentivo à Prática em Família:**
 - 10% de desconto para o 2.º irmão inscrito.
 - 20% de desconto para o 3.º irmão (ou mais) inscrito.
- **Benefício para Sócios:** 10% de desconto para filhos de sócios do Clube Palheiro Golfe.
- **Fidelização Anual:** Ao optar pelo pagamento integral da época (setembro a julho), beneficia de **10% de desconto** sobre o valor total das mensalidades.

4.4. Equipamentos

A) EQUIPAMENTO DE TREINO E INSCRIÇÃO

- **Kit de Boas-Vindas:** No ato da inscrição, a Academia oferece a cada atleta **um polo oficial e um boné do Clube Palheiro Golfe**.
- **Aquisição Adicional:** Caso os encarregados de educação desejem adquirir unidades extra de polos ou sweatshirts oficiais, estas encontram-se disponíveis para compra no Gabinete do Clube Palheiro Golfe.
- **Gestão de Stock:** Em situações de rotura de stock ou impossibilidade de aquisição imediata, é autorizada a utilização de equipamentos de épocas anteriores da Academia ou do Palheiro Golf.
- **Restante Vestuário:** Os atletas têm liberdade na escolha de calças, calções e sapatos, desde que sejam adequados à prática da modalidade e respeitem a etiqueta do golfe (ombros cobertos e vestuário discreto). **Nota:** Nos escalões de Competição, o uso de sapatos de golfe com pinos (*soft spikes*) é obrigatório para proteção do relvado.

B) TORNEIOS E REPRESENTAÇÃO OFICIAL

- **Obrigatoriedade:** Em todos os torneios regionais e internos da Academia Júnior, os atletas devem obrigatoriamente apresentar-se com o equipamento oficial da época corrente.
- **Apoio à Performance de Excelência (Nacionais):** Os atletas que integram as equipas de representação em **Campeonatos Nacionais** beneficiam de um apoio adicional do Clube, que inclui a oferta de **um segundo polo oficial e uma sweatshirt** de representação.

Normas de Representação: É estritamente proibida a utilização de vestuário ou acessórios (sacos, bonés, etc.) com logótipos de outros clubes de golfe durante treinos, torneios ou qualquer ato de representação oficial da Academia do Clube Palheiro Golfe.

V. NORMAS DE CONDUTA

Na AFGP, valorizamos não apenas o desenvolvimento técnico dos nossos atletas, mas também a construção de caráter e a promoção de um ambiente respeitoso e saudável. As Normas de Conduta são diretrizes essenciais que todos os agentes da academia, desde atletas e treinadores até encarregados de educação e colaboradores, devem seguir.

Essas normas abrangem uma série de princípios que incluem respeito mútuo, responsabilidade, solidariedade, pontualidade e integridade. O seu cumprimento é crucial para garantir que representemos de maneira digna o Clube Palheiro Golfe.

5.1. Atletas, Profissionais de Golfe e Staff

Todos os atletas, treinadores, encarregados de educação e colaboradores da Academia de Formação do Palheiro Golfe devem adotar uma conduta adequada, respeitadora e responsável, contribuindo para um ambiente positivo e representando dignamente o Clube Palheiro Golfe.

- **Respeito e Espírito de Equipa:** Demonstrar respeito, cordialidade e espírito de ajuda para com colegas, treinadores, adversários, árbitros, colaboradores e demais pessoas envolvidas nas atividades da Academia.
- **Responsabilidade e Integridade:** Agir de forma responsável, honesta e correta, cumprindo as regras da Academia, do Clube e das competições em que participa.
- **Respeito pelas Decisões:** Respeitar as orientações e decisões da Direção, Coordenação e equipa técnica. Eventuais questões ou discordâncias devem ser apresentadas de forma adequada e respeitosa.
- **Participação e Compromisso:** Participar de forma ativa e empenhada nos treinos, competições, ações de formação e restantes atividades promovidas pela Academia.
- **Pontualidade e Assiduidade:** Cumprir os horários estabelecidos e manter uma presença regular nas atividades. Em caso de impossibilidade de comparecimento, a ausência deve ser comunicada com a maior antecedência possível.

- **Apresentação e Equipamento:** Comparecer nas atividades devidamente equipado e cumprir as normas de vestuário e apresentação definidas pela Academia e pelo Clube.
- **Utilização das Instalações:** Utilizar corretamente as instalações e equipamentos, contribuindo para a sua conservação, limpeza e bom estado. No campo, devem ser respeitadas as regras de etiqueta e de preservação do percurso.
- **Comunicação e Conduta:** Manter uma comunicação adequada e evitar comportamentos ou discussões que possam prejudicar o ambiente da Academia. Qualquer situação ou comportamento inadequado deve ser comunicado à Coordenação ou à equipa técnica.

5.2. Treinos e Competições

A participação em treinos e competições implica o cumprimento das normas da Academia, do Clube e das entidades organizadoras, desde a chegada às instalações até à saída das mesmas.

- **Pontualidade:** O atleta deve apresentar-se devidamente equipado pelo menos 10 minutos antes da hora definida para o início do treino ou competição.
- **Equipamento:** O atleta é responsável por garantir que dispõe do equipamento necessário e pelo seu transporte e conservação.
- **Valores Pessoais:** Recomenda-se que não sejam transportados objetos de valor desnecessários para treinos ou competições. A Academia não se responsabiliza pela perda ou dano de bens pessoais.
- **Comunicação de Ausências:** Qualquer impossibilidade de participação num treino ou competição deve ser comunicada ao treinador com a maior antecedência possível.
- **Concentração em Competição:** Nos dias de competição, o atleta deve cumprir o horário e o local definidos para a concentração, apresentando-se devidamente equipado e preparado.
- **Comportamento Desportivo:** É obrigatório manter uma atitude respeitosa e disciplinada perante colegas, adversários, treinadores, árbitros, colaboradores e demais intervenientes. Não são tolerados comportamentos de indisciplina, desrespeito ou condutas que prejudiquem a imagem da Academia ou do Clube.

- **Utilização das Instalações:** As instalações, equipamentos e campos de golfe devem ser utilizados de forma responsável, respeitando as regras de utilização, etiqueta e conservação.
- **Função de Caddie:** Quando designado para acompanhar um colega como caddie, o atleta deve desempenhar essa função com responsabilidade, respeito e espírito de equipa, contribuindo para o bom ritmo de jogo e apoiando o colega dentro das regras do golfe.

5.3. Deslocações e Representação

Nas deslocações para treinos, competições e outras atividades, todos os elementos da Academia devem adotar uma conduta responsável e respeitadora, zelando pela boa representação do Clube Palheiro Golfe.

- **Alojamento:** Respeitar os quartos, áreas comuns, instalações e equipamentos, mantendo os espaços limpos e organizados.
- **Transportes:** Cumprir as regras de segurança e as orientações dos responsáveis. O uso do cinto de segurança é obrigatório. Os veículos devem ser mantidos limpos e em boas condições.
- **Aeroportos e Viagens:** Cumprir os horários definidos e respeitar as orientações das companhias aéreas, aeroportos e responsáveis pela comitiva.
- **Equipamento:** Transportar e utilizar o equipamento de golfe de forma responsável, garantindo a sua adequada proteção e conservação.
- **Campos de Golfe:** Respeitar as regras, normas de etiqueta e condições de utilização dos campos e instalações onde decorrem as atividades.
- **Utilização de Recursos:** Utilizar de forma responsável os recursos disponibilizados, nomeadamente água, eletricidade e restantes equipamentos.
- **Danos e Custos Adicionais:** Qualquer dano ou custo adicional resultante de utilização indevida, perda ou negligência será analisado pela Academia e poderá ser imputado ao responsável, de acordo com as circunstâncias.

5.4. Relação Pedagógica e Interação entre Praticante e Treinador

A relação entre o praticante e o treinador deve basear-se no respeito, confiança, comunicação e compromisso com o desenvolvimento desportivo e pessoal do atleta.

- **Feedback:** O treinador deve transmitir orientações claras, objetivas e construtivas, valorizando os progressos do atleta e identificando os aspetos a melhorar.
- **Participação do Atleta:** O atleta deve ser incentivado a participar ativamente no seu processo de aprendizagem, compreendendo os objetivos definidos e assumindo progressivamente maior responsabilidade pelo seu desenvolvimento.
- **Comunicação:** A comunicação entre atleta e treinador deve ser aberta, respeitosa e adequada, permitindo esclarecer dúvidas, partilhar dificuldades e acompanhar a evolução do atleta.
- **Bem-Estar:** A equipa técnica deve estar atenta ao bem-estar físico e emocional dos atletas, promovendo um ambiente seguro, positivo e adequado ao seu desenvolvimento.
- **Acompanhamento:** Sempre que sejam identificadas necessidades que ultrapassem a intervenção da equipa técnica, o atleta poderá ser encaminhado para o apoio especializado adequado, salvaguardando sempre a sua privacidade e confidencialidade.

VI. NORMAS DE ACOMPANHAMENTO

Na Academia de Formação do Clube Palheiro Golfe, assumimos que a saúde integral dos nossos praticantes — englobando o bem-estar físico, psicológico, cognitivo e social — constitui a prioridade máxima em todas as etapas de desenvolvimento. Entendemos que o sucesso desportivo e a performance de excelência são indissociáveis do sucesso académico e do equilíbrio emocional dos jovens atletas.

Para garantir um ecossistema seguro, humanista e saudável, a AFPG disponibiliza um suporte multidisciplinar que atua de forma preventiva e reativa. Este capítulo define as normas, responsabilidades e canais de atuação que protegem os nossos atletas em quatro grandes eixos: acompanhamento clínico, segurança ativa em campo, nutrição de rendimento e conciliação académica.

6.1. Acompanhamento Médico e Validação Clínica

O acompanhamento clínico na Academia é pautado pela máxima prioridade atribuída à saúde, integridade física e bem-estar de todos os nossos atletas e treinadores. Este ponto constitui o pilar regulamentar de entrada na Academia e rege-se pelas seguintes normas:

- **Obrigatoriedade do Exame Médico Desportivo (EMD):** Por estrita determinação legal nacional, a realização e aprovação do Exame Médico Desportivo (EMD) é obrigatória para todos os praticantes que se pretendam inscrever e filiar na Federação Portuguesa de Golfe. O EMD reveste-se de carácter indispensável para a **ativação da quota federativa** e para a emissão do **Seguro Desportivo obrigatório** ([vide Anexo 1](#)).
- **Validade e Emissão do Formulário:** O EMD tem a **validade de um ano** a partir da data da sua realização, devendo estar plenamente válido no ato da inscrição ou renovação na Academia.
- **Protocolo de Parceria AVASAD (Custo Bonificado):** Com o intuito de apoiar as famílias e facilitar o cumprimento desta obrigação legal, o Clube Palheiro Golfe mantém um protocolo ativo com a **Clínica AVASAD**. Ao realizarem a consulta de EMD nesta unidade de saúde convencionada, todos os atletas associados da Academia beneficiam de uma tarifa especial reduzida de **16,00€**.

- **Submissão Exclusiva na Plataforma myFPG:** O processo de inserção e validação do EMD é de **caráter estritamente pessoal e da exclusiva responsabilidade do Encarregado de Educação** de cada atleta, devendo ser realizado de forma digital através do portal oficial myFPG (<https://my.fpg.pt/>).
- **Comunicação Preventiva de Condições de Saúde:** Para além do registo formal do EMD, é dever ético e regulamentar dos Encarregados de Educação comunicar expressamente, por escrito, à Direção da Academia e ao respetivo treinador, quaisquer condições clínicas específicas, alergias crónicas, intolerâncias alimentares severas ou necessidades de medicação regular que possam requerer cuidados ou salvaguardas adicionais durante os períodos de treino desportivo, deslocações ou competições oficiais.

6.1. Segurança Preventiva no Campo e no *Driving Range*

A segurança física de todos os praticantes, treinadores e utilizadores das instalações é a prioridade absoluta da Academia. A prevenção baseia-se no cumprimento rigoroso dos seguintes protocolos diários:

- **Distanciamento no *Driving Range*:** É obrigatório manter o afastamento de segurança delimitado entre as estações de batimento (*hitting mats*). Nenhum atleta deve iniciar o seu swing sem verificar visualmente que a sua área de alcance está completamente desimpedida.
- **Código "FORE!":** O grito de aviso de segurança "FORE!" deve ser emitido de imediato e em voz alta sempre que exista a possibilidade de uma bola atingir outro jogador, funcionário ou espectador no campo. Ao ouvir o aviso, os atletas devem proteger a cabeça instantaneamente, fletindo o corpo e abrigoando-se atrás do saco de golfe se possível.
- **Adaptação Climatérica e Alerta de Trovoada:** Em caso de condições climatéricas adversas (chuva torrencial, calor extremo ou vento forte), o treino será adaptado. Perante a ameaça de trovoada ou deteção de atividade elétrica/raios, o treino é suspenso imediatamente. Os atletas devem abandonar o campo de imediato, deixando os tacos no chão (por serem condutores de eletricidade) e dirigindo-se para o Clubhouse.

- **Aquecimento e Prevenção de Lesões por Uso Repetitivo:** É obrigatória a participação ativa no aquecimento dinâmico e exercícios de flexibilidade e mobilidade orientados pelo treinador nos 10 minutos iniciais de cada sessão. Isto assegura a preparação neuromuscular adequada e previne lesões musculoesqueléticas associadas à rotação repetitiva do swing.

6.2. Procedimentos em caso de Lesão

6.2.1. Treinos

Em caso de lesão durante os treinos, o primeiro contacto será sempre feito com o treinador/profissional de golfe. Os treinadores procurarão entrar em contacto com o médico/profissional de saúde de serviço de forma a identificarem o tipo de lesão e se necessário solicitar a deslocação até ao local de treino.

6.2.2. Torneios

Nos torneios realizados no nosso campo de golfe, teremos disponível um médico/profissional de saúde para contactar em caso de lesão. Estes especialistas determinarão o melhor procedimento para garantir o bem-estar dos atletas.

Em caso de torneios noutros campos de golfe, o campo anfitrião oferecerá apoio durante o torneio. Se ocorrer uma lesão mais grave, recomendamos entrar em contacto com o médico/profissional de saúde de serviço para obter assistência.

Estas diretrizes garantem que os atletas da Academia de Formação do Palheiro Golfe recebem a assistência médica necessária para garantir a sua saúde e segurança durante treinos e torneios, com o apoio de profissionais de saúde qualificados.

6.3. Plano de Emergência Médica

Clube Palheiro Golfe
Madeira Island

PLANO DE EMERGÊNCIA MÉDICA

ACADEMIA DE FORMAÇÃO DO PALHEIRO GOLFE

- 1º Primeiro socorro fornecido pelo treinador/profissional de golfe.
- 2º Informar o médico/profissional de saúde de serviço.
- 3º Triagem efetuada pelo médico/profissional de saúde de serviço.

LESÃO LIGEIRA	→	Realiza tratamento no local.
LESÃO MODERADA	→	Encaminhado para o médico.
LESÃO GRAVE	→	Encaminhado para o HOSPITAL através de ambulância.

CONTACTOS ÚTEIS:
Proteção Civil: 291 700 122 • Bombeiros Municipais: 291 222 122 • PSP: 291 208 400
Receção do Palheiro Golf: 291 790 120 • Gabinete do Clube Palheiro Golfe: 291 790 126

RUA DO BALANCAL, 29
FUNCHAL - ILHA DA MADEIRA

GOLFCLUB.PALHEIRONATUREESTATE.COM

*afixado no Clubhouse.

Algoritmo SBV [Vide Anexo 2](#)

6.4. Plano Alimentar, Estratégia Nutricional e Higiene do Sono

O suporte nutricional na AFPG visa a saúde integral e a **otimização da performance metabólica**, garantindo que o atleta mantém o foco cognitivo durante as 4 a 5 horas de jogo. A nossa estratégia divide-se em princípios fundamentais e guias práticos para o dia-a-dia.

6.4.1. Princípios de Performance (O que o corpo precisa)

- **Energia Estável (Índice Glicémico):** Priorizar hidratos de carbono complexos (aveia, arroz integral, batata-doce) para evitar quebras de energia a meio da volta.
- **Recuperação Muscular (Proteína):** Consumir fontes de proteína magra (frango, peixe, ovos ou leguminosas) após o treino para reparar os tecidos.
- **Foco e Agilidade:** Evitar alimentos ultraprocessados e fritos, que aumentam a inflamação e tornam a reação mais lenta.
- **Hidratação e Eletrólitos:** Beber água de forma fracionada. Em dias de calor, usar bebidas isotónicas para evitar câibras e fadiga mental.

6.4.2. Estratégia Nutricional por Etapa de Desenvolvimento

- **Etapa Alegria (SUB10):** O foco é a **educação lúdica**. Incentivar a troca de refrigerantes por sumos naturais e a descoberta de snacks saudáveis.
- **Etapas Aprender e Aperfeiçoar (SUB12-SUB16):** Introdução à **autonomia**. O atleta deve aprender a preparar o seu próprio saco de snacks para o campo.
- **Alto Rendimento (SUB18):** Foco na **otimização final**. A nutrição é tratada como um fator de treino rigoroso, com acompanhamento multidisciplinar.

6.4.3. Guia Prático de Alimentação (Exemplos)

Momento	Opção sugerida	Objetivo
PRÉ-TREINO	iogurte natural com aveia e uma peça de fruta.	Energia de libertação lenta.
DURANTE o jogo	Frutos secos, bananas ou barras de cereais sem açúcares refinados.	Manter a concentração e glicémia.
PÓS-JOGO	Wrap de peru/frango com vegetais ou massa integral com peixe.	Recuperação muscular imediata.

6.4.4. Higiene do Sono e Recuperação

A consolidação das aprendizagens motoras feitas no treino ocorre durante o sono.

- **SUB10 a SUB14:** Limitar totalmente a cafeína e o tempo de ecrã antes de dormir para garantir as 9-10h de sono necessárias.
- **Alto Rendimento:** Gestão do descanso como parte do planeamento de macrociclo.

6.5. Acompanhamento Escolar e Suporte Psicopedagógico

Na Academia de Formação do Clube Palheiro Golfe, o sucesso desportivo é indissociável do sucesso académico. Alinhados com o pilar da "**Escolaridade**" (um dos 10 S's do treino) e com a **Dimensão Humana** do modelo federativo, os treinadores monitorizam ativamente o percurso escolar dos atletas para assegurar um desenvolvimento equilibrado e saudável.

Sala de Estudo e Apoio Especializado

A AFPG disponibiliza recursos humanos e físicos para auxiliar os atletas na gestão dos seus compromissos escolares:

- **Apoio Pedagógico:** Coordenado pela **Direção da Academia**, em estreita colaboração com os encarregados de educação e a equipa técnica.
- **Docência Destacada:** O clube conta com o apoio de um **Professor de Educação Física e Desporto destacado**, focado em garantir a articulação entre as exigências do treino e as necessidades escolares dos praticantes.

- **Suporte Psicológico:** Ao abrigo de um protocolo estabelecido, a Academia disponibiliza o acompanhamento de uma **Psicóloga Desportiva** para trabalhar competências de gestão de tempo, resiliência e regulação emocional sob pressão.
- **Infraestruturas:** Os atletas dispõem de uma **Sala de Estudo** no Clubhouse (equipada com internet) e acesso a computador no Gabinete da Academia, promovendo a rentabilização do tempo entre sessões de treino.

Gestão do Rendimento Escolar

A Academia adota uma estratégia de **gestão por incentivo**, reconhecendo que a excelência académica deve ser premiada com oportunidades de desenvolvimento desportivo superior.

1. Incentivos para Alunos de Excelência (Prioridade de Atuação):

- **Reconhecimento:** Atribuição de **Prémios de Mérito** e destaque institucional pela prestação académica exemplar.
- **Experiências de Performance de Excelência:** Oferta de inscrições em torneios de renome e convites para acompanhar a equipa de competição em estágios de preparação e treinos especializados.
- **Representação Nacional:** Prioridade e apoio reforçado (financeiro, técnico e físico) para a participação em **Campeonatos Nacionais** para atletas que demonstrem alto rendimento em ambas as frentes, escolar e desportiva.

2. Medidas de Apoio e Sensibilização (Em caso de insucesso):

- **Repreensão Verbal:** Ato de sensibilização junto do atleta sobre o compromisso necessário para integrar o modelo de formação da Academia.
- **Articulação Pedagógica:** Realização de reuniões tripartidas entre o treinador, o Encarregado de Educação e o Diretor de Turma para definir um plano de recuperação académica.
- **Condicionamento de Competição:** Em situações graves ou persistentes de insucesso escolar, a equipa técnica poderá determinar a **não convocação para torneios**, focando a energia do atleta na recuperação escolar até à regularização da situação.

VII. Compromisso e Conduta dos Pais e Encarregados de Educação

Na AFGP, reconhecemos que o apoio familiar é o pilar que sustenta a motivação e o sucesso do atleta. Estas diretrizes visam harmonizar a comunicação e garantir um ambiente de aprendizagem saudável para todos.

7.1. Princípios de Apoio à Performance

Esperamos que os encarregados de educação assumam um papel de facilitadores do desenvolvimento integral, pautando-se pelos seguintes valores:

- **Valorização do Esforço:** Elogiar o progresso e a dedicação acima dos resultados imediatos, compreendendo que a excelência técnica leva tempo.
- **Promoção da Autonomia:** Encorajar a independência do atleta, permitindo que este assuma as suas responsabilidades em treinos e competições sem interferência direta.
- **Equilíbrio Treino-Vida:** Apoiar a conciliação entre o golfe, a educação académica e o bem-estar social do jovem.
- **Respeito e Ética:** Incentivar o cumprimento das regras e a camaradagem com os pares, atuando como modelos de integridade e *fair-play*.

7.2. Canais de Comunicação e Eficácia Operacional

Para assegurar o rigor técnico e administrativo, a comunicação deve seguir esta hierarquia:

- **Área Técnica e Pedagógica:** Discussões exclusivas com os **Treinadores**, apenas antes ou após as sessões de treino, para não prejudicar o foco dos atletas.
- **Área Estratégica e Transição:** Questões sobre o percurso desportivo, mudança de escalão ou planeamento devem ser tratadas com o **Coordenador Técnico**.
- **Área Administrativa e Escolar:** Inscrições, mensalidades e apoio pedagógico devem ser articulados com a **Direção da Academia**.
- **Gestão de Assiduidade:** Qualquer ausência deve ser comunicada ao treinador com a maior antecedência possível para ajuste do plano de treino

7.2. O Papel dos Pais em Campo: O "Caddie" e o Espectador

O comportamento dos pais durante torneios e voltas de campo impacta diretamente a **confiança e a regulação emocional** do atleta. Quando os pais acompanham os filhos, devem adotar uma postura de suporte incondicional:

- **Foco na Motivação, não na Técnica:** O papel do encarregado de educação é motivar através de palavras positivas e reforço do esforço, independentemente do resultado. **Não deve fornecer instruções técnicas** (como correções de *swing* ou alinhamento), pois isso gera conflito com as orientações do treinador e aumenta a ansiedade do atleta.
- **Promoção da Autonomia (Distância e Respeito):** Os pais devem manter uma distância respeitosa e **evitar "perseguir" o atleta buraco a buraco**. É fundamental permitir que o jovem tome as suas próprias decisões táticas e aprenda com o erro.
- **Integridade e Etiqueta:** Os pais devem ser modelos de integridade, respeitando as regras da modalidade e nunca influenciando a marcação de resultados ou a arbitragem.
- **Acesso Restrito:** Para promover a independência, o acesso a áreas reservadas (como balneários e zonas de treino intensivo) é limitado a casos excecionais, incentivando os atletas a gerirem o seu próprio equipamento e rotinas.

7.3. Expectativas e Equilíbrio

De acordo com as boas práticas da Federação Portuguesa de Golfe, pedimos aos pais que:

- **Evitem a Pressão por Resultados:** Valorizem o progresso e a alegria de jogar acima de vitórias ou handicaps.
- **Promovam o Equilíbrio:** Apoiem a conciliação entre o golfe e o sucesso escolar, utilizando a **Sala de Estudo** e o apoio pedagógico disponibilizado pela Academia.

VIII. Infrações e quadro disciplinar

8.1. Atletas

O presente regulamento constitui o guia de conduta para orientar a formação desportiva, pessoal e social dos atletas da nossa Academia. O compromisso do atleta deve refletir a excelência técnica e os valores humanos da nossa instituição.

8.1.1. Princípios e Compromisso Ético do Atleta

- **Integridade e Auto-arbitragem:** O atleta deve praticar a honestidade absoluta na marcação de resultados e no cumprimento das regras de golfe e de etiqueta.
- **Respeito e Urbanidade:** É obrigatório manter um comportamento respeitoso perante treinadores, árbitros, funcionários do Clube, colegas e adversários. Não são tolerados atos de indisciplina ou discussões.
- **Imagem Institucional e Equipamento:** O atleta deve apresentar-se sempre devidamente equipado com o material oficial (polo e boné) em treinos e torneios, representando a AFPG com "Orgulho e Altivez".
- **Responsabilidade Ambiental:** Promover o uso responsável das instalações, incluindo a reparação de marcas de bola nos greens, alisamento de bunkers e recolha de lixo.

8.1.2. Regularidade Disciplinar e Assiduidade

O aproveitamento desportivo está diretamente ligado à constância no treino. Como tal, aplicam-se as seguintes normas:

- **Justificação de Ausências:** Todas as faltas devem ser justificadas com a maior antecedência possível junto do treinador.
- **Métrica de Assiduidade:** O atleta que falte injustificadamente a mais de **75% das atividades** planeadas não será convocado para o evento desportivo ou torneio seguinte.
- **Faltas em Competição:** A ausência injustificada a um torneio para o qual o atleta foi convocado implica a exclusão imediata da convocatória do evento seguinte.

8.1.3. Procedimentos e Quadro Disciplinar

Qualquer infração será analisada pela Coordenação Técnica e reportada à Direção do Clube Palheiro Golfe. Todos os atletas têm o **direito de serem ouvidos** antes de qualquer decisão final.

Constituem infrações passíveis de sanção:

1. **Indisciplina Grave:** Desrespeito direto a superiores hierárquicos ou comportamentos impróprios em relação a elementos internos ou externos ao Clube.
2. **Abandono de Atividade:** Falta de comparência sistemática ou abandono de torneios sem motivo clínico justificado.
3. **Danos Materiais ou de Imagem:** Utilização negligente de equipamentos (próprios ou do alojamento em deslocações) e atitudes que prejudiquem o prestígio da AFGP.

8.1.4. Sanções Aplicáveis (de acordo com a gravidade)

1. **Advertência:** Chamada de atenção verbal ou escrita para sensibilização.
2. **Repreensão:** Registo oficial de comportamento desadequado com notificação ao encarregado de educação.
3. **Suspensão:** Impedimento temporário de participar em treinos e/ou representar o clube em torneios regionais e nacionais.

4. **Exclusão:** Retirada do estatuto de atleta da Academia e de sócio do Clube, sem lugar a reembolso de valores pagos, em casos de reincidência grave ou ofensas extremas.

8.1.5. Situações Não Previstas

Todas as situações não tipificadas neste manual serão analisadas pela Coordenação e Equipa de Treinadores, que deliberarão em conjunto com a Direção do Clube, priorizando sempre o bem-estar da comunidade AFPG.

8.2. Pais e Encarregados de Educação

Os pais e encarregados de educação são parceiros fundamentais no **Desenvolvimento Integral** do atleta. A sua conduta deve ser um modelo de integridade, refletindo o "Orgulho e Altevez" da Academia do Clube Palheiro Golfe em todos os momentos.

8.2.1. Princípios Fundamentais

- **Respeito Institucional e pelos Colaboradores:** É obrigatório manter uma postura de cortesia e urbanidade com todos os funcionários, profissionais de ensino e diretores. Qualquer atitude de desrespeito, agressividade verbal ou física, ou o arremesso de objetos/equipamentos em áreas comuns é considerada uma **ofensa grave** ao bom funcionamento da Academia.
- **Aceitação das Decisões Institucionais:** Os encarregados de educação comprometem-se a respeitar as decisões técnicas e estratégicas da direção e coordenação, garantindo a coesão da estrutura desportiva. Reclamações sobre equipamentos, horários ou métodos devem ser encaminhadas exclusivamente pelos canais próprios (Direção da Academia), de forma ordeira e civilizada.
- **Ética de Espectador e Autonomia do Atleta:** O golfe baseia-se na **honestidade e auto-arbitragem** dos jogadores. É estritamente proibido aos pais "perseguir" atletas (filhos ou terceiros) no campo para verificar a veracidade das pancadas ou interferir na marcação de resultados. Tal comportamento compromete a autonomia do jovem e viola a etiqueta desportiva.

- **Imagem e Equipamento Oficial:** O uso do kit oferecido na inscrição (polo e boné) é obrigatório em todas as representações oficiais. O desrespeito por esta norma ou a manifestação pública de desagrado de forma inadequada em relação aos materiais fornecidos prejudica a imagem institucional do Clube.

8.2.2. Procedimentos e Quadro Disciplinar

Conforme o Regulamento Interno, atitudes que contrariem estes princípios serão analisadas pelo Departamento de Formação e reportadas à Direção do Clube Palheiro Golfe.

Constituem infrações passíveis de sanção:

1. **Indisciplina ou Desrespeito:** Para com treinadores, funcionários da receção ou adversários.
2. **Interferência no Jogo:** Perseguição de atletas ou influência indevida em resultados e decisões de arbitragem.
3. **Danos à Imagem:** Comportamentos impróprios em zonas sociais ou campos, internos ou externos ao Clube.

Sanções Aplicáveis (de acordo com a gravidade):

- **Advertência:** Sensibilização formal sobre o comportamento inadequado.
- **Repreensão:** Registo oficial de infração com notificação ao encarregado de educação.
- **Suspensão:** Impedimento temporário de acesso às instalações de treino ou acompanhamento de torneios.
- **Exclusão:** Em casos de ofensas graves ou reincidência, poderá ser determinada a exclusão da Academia, **não havendo lugar a reembolso** de quotas ou mensalidades pagas.

IX. Anexos

9.1. Exame Médico Desportivo

O exame médico-desportivo (EMD) é, por determinação legal, obrigatório para todos os que se pretendam filiar em federações dotadas de utilidade pública desportiva. Assim sendo, o EMD deverá ser entregue no ato da inscrição, do seu educando e tem validade de um ano.

- Formulário poderá ser descarregado em: ipdj.gov.pt
- Mais informações sobre o assunto, [clicando aqui](#) (Circular 07/2021 em fpg.pt).

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA DE ESTADO DA JUVENTUDE E DO DESPORTO
INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I.P.

EXAME MÉDICO DESPORTIVO

DATA _____
NOME _____
C.C. _____
D. NASCIMENTO _____ NACIONALIDADE _____
MORADA _____
C. POSTAL _____ LOCALIDADE _____ TEL. _____
CLUBE _____ MODALIDADE _____ ESCALÃO _____
NOME/MÉDICO _____

COPIAR VIMETA DO MÉDICO
OU
CARIMBO DA INSTITUIÇÃO PÚBLICA DE
MÉDICO DESPORTIVO

DECISÃO MÉDICA

APRESENTA CONTRAINDICAÇÃO PARA A PRÁTICA
DO INTERESSE

NÃO APRESENTA CONTRAINDICAÇÃO PARA A
PRÁTICA DA MODALIDADE COM / SEM RESTRIÇÃO

DATA _____
ASSINATURA DO MÉDICO _____
CÓDIGO PROFISSIONAL: 01

Nota: Informamos que o Clube Palheiro Golfe possui protocolo com a [AVASAD](#) em que, todos os associados, ao efetuarem o seu EMD, na referida Clínica, terão um custo de apenas 16,00€.

O **processo de inserção do EMD** é pessoal pelo que deverá ser efetuado pelo encarregado de educação, de cada aluno, na plataforma [myFPG](#) (em: <https://my.fpg.pt/>).

Ao aceder ao site deverá efetuar o registo do seu educando, recorrendo ao número de federado*, e de seguida receberá um e-mail (o indicado na ficha de inscrição do seu educando) com a informação necessária para dar seguimento ao registo.

**Nota: Como consultar o número de federado do meu educando?*

1º Clicar em consulta de listagem de handicaps, [clicando aqui](#);

2º Pesquisar pelo 1º e último nome (poderá colocar na alínea Clube, o Palheiro para reduzir a busca) e encontrará o número de federado (No.Fed.) do seu educando na coluna respetiva ao seu nome (número de 5 dígitos).

Após registo deverá aceder à barra, no canto superior direito, que indica “Envio de documentos” clicar em “Enviar” -> preencher o campo “Descrição” com a menção: exame médico desportivo -> clicar em “Escolher ficheiro” (só são admitidos ficheiros nos formatos pdf, jpg, jpeg e png) -> e clicar em “Enviar documento”, ou em alternativa enviar por e-mail para licencas@fpg.pt.

A plataforma myFPG é também útil, para o(s) seu(s) educando(s), porque permite participar em Competições Regionais e Nacionais além de verificar a evolução do seu jogo/handicap.

9.2. Algoritmo de SBV



Suporte Básico de Vida Adulto



Sequência e descrição sumária do algoritmo de SBV Adulto

ASSEGURE CONDIÇÕES DE SEGURANÇA		Mitigue riscos: - Ambientais (ex. choque elétrico, derrocada, explosão, tráfego); - Toxicológicos (ex. exposição a gás, fumo, tóxico); - Infecciosos (ex. tuberculose, hepatite, Sars-Cov2). Use equipamento de proteção, se aplicável.
AVALIE O ESTADO DE CONSCIÊNCIA		Abane os ombros com cuidado e pergunte em voz alta: "Está-me a ouvir?"
PERMEABILIZE A VIA AÉREA		- Coloque uma mão na região frontal (testa) e dois dedos da outra mão no mento (queixo); - Faça a extensão da cabeça, inclinando a cabeça para trás.
AVALIE A VENTILAÇÃO		Ver, Ouvir e Sentir até 10 segundos: - Ver os movimentos torácicos; - Ouvir os sons respiratórios saídos da boca/nariz; - Sentir o ar expirado na face do reanimador.
SE RESPIRAÇÃO NORMAL, COLOQUE EM PLS		- Coloque em PLS; - Ligue 112; - Mantenha vigilância.
SE NÃO RESPIRA, LIGUE 112		Informe: "Estou com uma pessoa que não respira e tenho DAE"; - Forneça a sua localização (com pontos de referência); - Responda a todas as perguntas que forem colocadas; - Desligue apenas quando indicado.
REALIZE 30 COMPRESSÕES TORÁCICAS		Faça 30 compressões, com: - As mãos no centro do tórax; - Uma frequência de 100 a 120/min; - Uma depressão do tórax de 5 a 6 cm; - Tempos de compressão e descompressão iguais.
FAÇA 2 INSUFLAÇÕES		Realize 2 insuflações, garantindo uma expansão eficaz do tórax. Não demore mais de 10 seg.
MANTENHA SBV 30 COMPRESSÕES E 2 INSUFLAÇÕES		Mantenha SBV até: - Chegar ajuda diferenciada e ser substituído; - A vítima retomar sinais de vida (vítima acordada ou reativa, movimentos intencionais, respiração normal); - Ficar exausto.

Fig. 10 - Algoritmo de SBV Adulto

INEM | 15