



REVISTA OFICIAL DO COMITÉ PARALÍMPICO DE PORTUGAL

PARALÍMPICOS

EDIÇÃO 04 / SET. a NOV. 2019

TRIMESTRAL - DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

NORBERTO MOURÃO

"A AMBIÇÃO É TENTAR MELHORAR EM CADA DIA"

O paracanoísta vencedor das medalhas de prata e de bronze nos Campeonatos do Mundo e Europa fala da intenção de se aproximar da perfeição até Tóquio 2020.

EM FOCO >
Manuel Brito
Presidente da ADoP

RUMO A TÓQUIO 2020 >
Resultados dos Campeonatos
da Europa e do Mundo

ESPERANÇAS >
Djibrilo Iafa
Ir ao tapete para triunfar

MAPEAR A INCLUSÃO >
O exemplo da Federação
Portuguesa de Natação

A Seleção Nacional de Goalball
que se sagrou campeã nos
Jogos Europeus da Juventude EPC





Mensagem do Presidente
“Dar lugar à vida”

Os Jogos Paralímpicos são o maior evento desportivo do mundo para pessoas com deficiência e o segundo maior evento multidesportivo do planeta.

Estamos a menos de um ano dos próximos Jogos Paralímpicos e por isso penso ser importante lembrar de onde vimos, pois é a história que fundamenta o nosso caminho e ancora o futuro.

É célebre a frase de Sir Ludwig Guttmann: “Se fiz algo de bom durante toda a minha carreira médica foi ter introduzido o desporto no programa de tratamento e na reabilitação dos lesionados medulares e de outras deficiências severas”. Recorde-se que Sir Ludwig Guttmann, médico neurocirurgião, ao ter concebido os jogos internacionais de Stoke Mandeville, em Inglaterra, no longínquo ano de 1948 e ao ser também responsável pelos primeiros Jogos Paralímpicos de 1960, em Roma, criou as condições para o desenvolvimento do Movimento Paralímpico na forma e dimensão com que hoje o conhecemos.

Desde Stoke Mandeville foi percorrido um grande caminho no sentido da afirmação do Movimento Paralímpico, mas acima de tudo no direito das pessoas com deficiência à prática desportiva. Podia aqui enumerar muitos factos determinantes que marcam o caminho percorrido, mas vou apenas sublinhar três momentos que me parecem merecer destaque e que, acredito, justificam pensar que o futuro se está a construir. Assim, Seul 1988 marca a primeira realização de Jogos Olímpicos e Paralímpicos na mesma cidade e com as mesmas infraestruturas. No ano de 2001 (19 de junho) em Lausanne, Suíça, regista-se a assinatura do acordo entre o Comité Olímpico Internacional (COI) e o Comité Paralímpico Internacional (CPI) onde é reconhecido o direito que assiste a todos os seres humanos de prosseguirem com o seu desenvolvimento físico e intelectual. O referido acordo prevê o apoio financeiro por parte do COI, a troca de representantes entre as duas

entidades em comissões conjuntas e o reconhecimento e salvaguarda da organização dos Jogos Paralímpicos, ao obrigar as cidades candidatas aos Jogos a contemplarem também a organização do evento Paralímpico. Trata-se de um momento decisivo na afirmação e reconhecimento da dimensão paralímpica à escala global. O terceiro momento que sublinho situa-se em outubro de 2018 e prende-se com a eleição do Presidente do PCI para membro do COI.

Num tempo em que (ainda) persistem opiniões que não reconhecem o movimento paralímpico como um fenómeno desportivo nem veem os seus protagonistas, os atletas, no patamar da excelência, importa lembrar que também o movimento olímpico tem evoluído na forma como entende o desporto. Basta pensar que na origem dos jogos da era moderna, os mesmos eram vedados às mulheres e hoje a sua presença não só é vista como natural, como é exigida.

Os sinais que nos chegam de diversas latitudes fazem-nos acreditar que estamos a construir o futuro, o qual será marcado por maior aproximação entre as dimensões Olímpica e Paralímpica.

Com a introdução do desporto nos processos de reabilitação, Sir Ludwig Guttmann não pretendeu apenas concretizar um ato médico: promoveu o desenvolvimento de um novo paradigma na forma como se olhava para as pessoas com deficiência e pretendeu valorizar a pessoa e a sua inclusão social através do desporto. Citando Júlio Isidro, Sir Ludwig Guttmann o que mais quis com a sua visão foi “dar lugar à vida”, uma vida onde prevalece o valor da pessoa, da equidade e da superação em detrimento do estigma e do preconceito.

José Manuel Lourenço
Presidente do Comité Paralímpico de Portugal

ÍNDICE

09

RUMO A TÓQUIO 2020

Campeonatos da Europa
e do Mundo



A Equipa BC1/BC2 que conquistou a prata no Campeonato da Europa de Boccia

PARALÍMPICOS NAS REDES SOCIAIS

Principais publicações
dos nossos atletas

10 19

GRANDE ENTREVISTA

Norberto Mourão
Vice-campeão
do mundo de Paracanoagem

MENSAGEM DO PRESIDENTE

03 06 16 20

FLASH

Notícias em destaque
neste trimestre

OPINIÃO

Victor Pardal
Responsável Técnico UAARE

EM FOCO

Manuel Brito
Presidente da ADoP

22

ESPERANÇAS

Ir ao tapete para triunfar
Djibrilo Iafa, Judo

26

DESPORTO À LUPA

Ciclismo

32

AGENDA

Setembro-Novembro 2019

24

30

A MINHA HISTÓRIA

Até à última bola é jogo
António Marques, Boccia

34

**HISTÓRIAS
DE SUPERAÇÃO**

Cavalgar com a convicção
de querer mais
Ana Mota Veiga, Equestre

28

MAPEAR A INCLUSÃO

Federação Portuguesa
de Natação

A FECHAR

Os Dias Paralímpicos
Francisco Teófilo, Vogal da
Comissão Executiva do CPP



PARALÍMPICOS
PORTUGAL

Estatuto Editorial A Paralímpicos é a revista oficial do Comité Paralímpico de Portugal, com carácter trimestral e editada com pleno respeito pelos princípios da liberdade de expressão e de informação presentes na Constituição da República Portuguesa. A Paralímpicos é apresentada nos formatos de papel e/ou online nos canais de comunicação do Comité Paralímpico de Portugal e pauta-se pela total independência política e religiosa e por critérios jornalísticos de rigor e isenção. A Paralímpicos pretende ainda constituir-se como um portal de divulgação do movimento paralímpico e surdolímpico, contemplando todas as modalidades e valorizando os valores fundamentais do Comité Paralímpico de Portugal: Igualdade, Inclusão e Excelência Desportiva.

Diretor **José Manuel Lourenço** Redação **Diogo Taborda** Fotografia **Nuno Mendes** Marketing e Publicidade **Catarina Grachat** Arte e Design Gráfico **Bunker Agency** Propriedade **Comité Paralímpico de Portugal** NIPC do Proprietário **507 805 259** Sede Editor e Redação **Rua do Sacramento, 4, R/C - 2670-372 Loures** Impressão **Onda Grafe** Morada do Impressor **Rua da Serra, n.º1 - 2660-202 St.º Antão do Tojal** Tiragem **1000 exemplares** Periodicidade **Trimestral** Depósito Legal **445904/18** Registo **ERC 127209**

Distribuição Gratuita - Venda Proibida

Todos os textos desta edição foram escritos segundo o novo Acordo Ortográfico. 2019 © Interditada a reprodução de textos e imagens por quaisquer meios.

FLASH

Paralímpicos Portugal na Festa do Associativismo de Loures

O Comité Paralímpico de Portugal esteve presente como é hábito na Festa do Associativismo de Loures que decorreu no Pavilhão Paz e Amizade de 12 a 14 de julho. O Presidente do Município de Loures, Bernardino Soares, a Vereadora do Município de Loures, Ivone Gonçalves, e a Secretária da Junta de Freguesia de Loures, Elisa Santos, visitaram o stand dos Paralímpicos onde foram recebidos pelo Presidente do Comité Paralímpico de Portugal, José Manuel Lourenço.



Lusíadas Saúde associa-se aos Paralímpicos

A Lusíadas Saúde associou-se ao Comité Paralímpico de Portugal através de uma parceria que vai assegurar a prestação de cuidados de saúde complementares aos atletas dos Programas de Preparação Paralímpica e Surdolímpica com acesso privilegiado a todas as unidades privadas do Grupo Lusíadas Saúde para realização de atos médicos como consultas, exames e cirurgias.



Portugal com 11 medalhas nos Jogos Europeus da Juventude EPC

Os Jogos Europeus da Juventude do Comité Paralímpico Europeu (EPC) que decorreram em Pajulahti, na Finlândia, de 25 a 30 de junho deram a Portugal 11 medalhas: quatro de ouro, quatro de prata e três de bronze.

O lugar mais alto do pódio foi alcançado por Pedro Frasco nos 100 metros T13 de Atletismo, por André Ramos em Individual BC1 no Boccia, pelo Par BC3 composto por Ana Sofia Antunes e Paulo Santos também no Boccia e ainda pela equipa de Goalball. As quatro medalhas de prata foram asseguradas por Márcia Araújo nos 100 metros T12 de Atletismo, Diogo Cancela nos 100 metros mariposa S8 de Natação e Ana Sofia Costa e Paulo Santos em Individual BC3 e Individual BC4, respetivamente, no Boccia. Já as três medalhas de bronze foram conquistadas por Diogo Cancela e Marco Meneses nos 200 metros estilos S8 e 100 metros costas S11 de Natação, respetivamente, e por Sara Araújo nos 100 metros T12 de Atletismo.

Portugal apresentou-se na competição com uma comitiva composta por 53 elementos, entre os quais 31 atletas com idades dos 12 e os 23 anos que competiram nas modalidades de Atletismo, Basquetebol em Cadeira de Rodas, Boccia, Goalball, Natação e Ténis de Mesa.

Taça do Mundo de Paraciclismo com representação nacional



Os paraciclistas Luís Costa, classe H5, e Telmo Pinão, classe C2, foram os paraciclistas nacionais em competição na Taça do Mundo de Paraciclismo decorrida de 5 a 11 de agosto, em Baie-Comeau, Canadá,

onde se classificaram na oitava posição nas respetivas provas de fundo. Os portugueses disputaram ainda a prova de contrarrelógio tendo obtido a nona classificação nas respetivas classes.

FLASH



Portimão recebe Dia Paralímpico e 11.º Aniversário do CPP

A Marina de Portimão recebe no dia 26 de setembro mais uma edição do Dia Paralímpico. Andebol e Basquetebol em Cadeira de Rodas, Boccia, Canoagem, Ciclismo, Judo, Ténis de Mesa e Vela são as modalidades confirmadas para experimentação gratuita das 10:00 às 16:00 horas. Logo após as atividades do Dia Paralímpico, o Comité Paralímpico de Portugal assinala o seu 11.º aniversário no espaço Blanco Beach, junto à Marina de Portimão, na presença de vários convidados institucionais e figuras de destaque do movimento paralímpico.

Águas de Portugal é parceiro do CPP

As Águas de Portugal são o mais recente parceiro do Comité Paralímpico de Portugal. O protocolo com duração até ao final do ciclo paralímpico de Tóquio 2020 foi assinado a 25 de julho na sede do Grupo Águas de Portugal, em Lisboa, na presença de José Manuel Lourenço e Sandro Araújo, Presidente e Vice-Presidente e do Comité Paralímpico de Portugal, respetivamente, e de João Nuno Mendes, Presidente do Grupo Águas de Portugal.

Paralímpicos Portugal assinalam um ano para Tóquio 2020

O dia 25 de agosto de 2019 marca um ano para o início dos Jogos Paralímpicos Tóquio 2020 e os Paralímpicos Portugal assinalaram a data com uma campanha divulgada no site e redes sociais. Com o mote "Eu acredito, e tu?", os atletas André Ramos (Boccia), Carolina Duarte (Atletismo), Ana Mota Veiga (Equestre) e Diogo Cancela (Natação) falam do percurso e das ambições pessoais de

chegarem à maior competição mundial do desporto paralímpico. Também o Comité Paralímpico Internacional assinalou a data com a partilha da imagem "1 Year to Go" nos seus canais digitais.



Bolsas de Educação Jogos Santa Casa serão entregues a 19 de novembro

A Sala de Extrações da SCML, em Lisboa, é o palco escolhido para a cerimónia de atribuição das Bolsas de Educação Jogos Santa Casa 2019/2020. O evento organizado em parceria

com o Comité Olímpico de Portugal está agendado para o dia 19 de novembro e pretende contribuir para a conciliação da carreira desportiva com a carreira académica dos atletas.

De recordar que na edição 2018/2019 foram atribuídas pelos Jogos Santa Casa 46 bolsas de educação, 13 das quais a atletas da dimensão paralímpica e surdolímpica.



Hemilton Costa foi o melhor português no Europeu de Atletismo de Surdos

A participação portuguesa no Campeonato da Europa de Atletismo de Surdos realizado em Bochum, na Alemanha, teve em destaque Hemilton Costa. O saltador alcançou o melhor registo nacional na competição com o oitavo lugar no salto em comprimento com a marca de 6,42 metros.

Abubacar Turé foi o outro português em prova ao assegurar o 15.º lugar da geral nos 100 metros (11,75 seg) e o 20.º lugar da geral nos 200 metros (23,93 seg). Hemilton Costa e Abubacar Turé são dois dos atletas portugueses de várias modalidades que ambicionam estar nos Jogos Surdolímpicos 2021.

FLASH

Cinco medalhas no Campeonato do Mundo de Atletismo de Juniores

A Delegação Portuguesa ao Campeonato do Mundo de Atletismo de Juniores World Para Athletics (WPA) que decorreu em Nottwil, Suíça, de 1 a 4 de agosto regressou a Portugal com cinco medalhas conquistadas, duas de ouro e três de prata. Rafael Neto esteve em grande destaque com três medalhas, uma de ouro e duas de prata, nas provas dos 200m, 100m e 400m T51-T54, respetivamente, assim como Miguel Monteiro ao sagrar-se Campeão do Mundo de Juniores de lançamento do peso na classe F40. Também Solange Martins subiu ao segundo lugar do pódio na prova dos 1500m T20.

Na chegada a Lisboa o Team Leader da Delegação, Francisco Teófilo, defendeu que a prestação nacional "foi bastante positiva" por parte dos oito atletas portugueses em prova que se mostraram "sempre compenetrados e comprometidos com a competição".



FIDELIDADE
SEGUROS DESDE 1808

A FIDELIDADE CONTINUA COM PORTUGAL

Há 211 anos que demos o nosso primeiro passo em Portugal, e desde então não parámos. A Fidelidade continua de norte a sul com o sol do Algarve, a cantar com o Alentejo, pelas sete colinas de Lisboa e com mais encanto em Coimbra. Continua no berço da nação, com a alma do Douro e no coração de Viana. Com uma rede de mais de 3500 agentes e 480 Lojas e Agências, a Fidelidade está sempre próxima das famílias e empresas portuguesas. Em qualquer lugar, em todos os momentos, a Fidelidade continua com Portugal.

PARA QUE A VIDA NÃO PARE

RUMO A TÓQUIO 2020

Boccia e Paracanoagem garantem vaga em Tóquio 2020

Campeonato da Europa de Judo

27-28 Julho, Génova, Itália

Individuais

Rúben Gonçalves - -73kg - 9.º lugar

Djibrilo Iafa - -73kg - Eliminatórias



Campeonato da Europa de Paradressage

19-25 Agosto, Roterão, Holanda

Individuais

Inês Alemão Teixeira - 10.º lugar Grau III (63,441%)

Ana Mota Veiga - 14.º lugar Grau I (64,071%)

José Neves - 16.º lugar Grau I (60,929%)

Equipas

Inês Alemão Teixeira - 9.º lugar Grau III (62,412%)

Ana Mota Veiga - 11.º lugar Grau I (64,179%)

José Neves - 12.º lugar Grau I (62,000%)



Campeonato do Mundo de Badminton

20-25 Agosto, Basileia, Suíça

Individuais

Diogo Daniel - SL4 - 9.º lugar

Beatriz Monteiro - SU5 - 17.º lugar (fase de grupos)



Campeonato do Mundo de Paracanoagem

21-25 Agosto, Szeged, Hungria

Individuais

Norberto Mourão - 2.º lugar 200 metros VL2

Floriano Jesus - 10.º lugar 200 metros KL1

Hugo Costa - 8.º lugar Final B 200 metros KL2



Campeonato da Europa de Boccia

25-31 Agosto, Sevilha, Espanha

Individuais

Abílio Valente - 1.º lugar BC2

Avelino Andrade - 6.º lugar BC3

Cristina Gonçalves - 7.º lugar BC2

André Ramos - 11.º lugar BC1

Nelson Fernandes - 12.º lugar BC2

José Carlos Macedo - 14.º lugar BC3

António Marques - 14.º lugar BC1

Carla Oliveira - 18.º lugar BC4

Manuel Cruz - 19.º lugar BC4

Coletivos

Equipas BC1/BC2 - 2.º lugar

Par BC4 - 3.º lugar

Par BC3 - 5.º lugar



Foram cinco os campeonatos da Europa e do mundo decorridos entre junho e agosto com boas novidades para o desporto paralímpico português. Destaque para o título de vice-campeão do mundo de Norberto Mourão na Paracanoagem que abriu vaga para Portugal em Tóquio 2020 e para a consagração de Abílio Valente como campeão da Europa no Boccia que garantiu a sua presença individual nos Jogos Paralímpicos. De realçar ainda a prata da Equipa BC1/BC2 e o bronze do Par BC4 também no Campeonato da Europa de Boccia.

GRANDE ENTREVISTA

“A ambição é tentar melhorar em cada dia”

Norberto Mourão

Compete ao mais alto nível na Paracanoagem desde 2012, mas 2019 foi o ano da sua afirmação. Medalha de bronze no Campeonato da Europa e de prata no Campeonato do Mundo, Norberto Mourão elevou a fasquia e já só pensa nos Jogos Paralímpicos Tóquio 2020.



1

O ano de 2019 foi de grandes conquistas para Norberto Mourão. A primeira medalha surgiu no Campeonato da Europa realizado em Poznan, na Polónia, em maio com a conquista do terceiro lugar. Foi um resultado esperado?

No Europeu o objetivo era fazer um bom resultado, integrar a final e continuar a evolução. Nunca pensámos chegar à medalha. Era um sonho em que nós não acreditávamos, apesar de já ter o sexto melhor tempo do mundo. “Se calhar isto até vai correr bem”, pensei na altura. A eliminatória correu

muito mal e no dia seguinte, na semifinal, aumentou o vento e as ondas e aí valeram-me os anos de treino no Montijo em condições semelhantes. Aquela era a minha praia! Consegui o apuramento e uma hora depois estava na final em que me bastava ficar à frente de um dos adversários para entrar no Projeto de Preparação Paralímpica. Antes de arrancarmos o atleta bielorrusso virou e então percebi que só precisava de terminar a prova. Arranquei com tudo, como era normal, sou sempre dos mais rápidos a arrancar, aguentei e quando acabei

em terceiro nem queria acreditar. Vi o meu número para a pesagem e comecei a pensar: “Só chamam os números que vão à medalha! Queres ver que vou ao pódio?”

Como foi a celebração da sua primeira medalha internacional?

O Ivo Quendera [Técnico Nacional de Paracanoagem] e o Floriano Jesus abraçaram-se a mim a chorar, mas eu curiosamente não chorei. Lembro-me sim de ter chorado com o sétimo lugar fantástico do Floriano no Campeonato do Mundo de 2018, aí chorei bastante até fui para a casa de banho para não me verem. Só que com a minha vitória é diferente, acaba por ser o meu trabalho, só depende de mim e eu sei que dou tudo o que tenho. Fiquei muito feliz mas acabei por não chorar.



O resultado no Europeu terá sido um “clique” para perceber que podia ir ainda mais longe?

Sim, no Mundial já era diferente, sabia que podia lá chegar. Nós vemos os tempos, vamos controlando, sabemos o que os adversários andam e sabemos onde podemos chegar. Neste Mundial esta medalha para nós, equipa, já não foi surpresa. Para os outros, possivelmente, sim. Dizia muitas vezes em jeito de brincadeira que ia lá buscar o ouro. O objetivo é a vaga, mas eu queria o ouro e acreditava que era possível. Tirei três segundos ao meu tempo, mas fiquei surpreendido que o atleta brasileiro que venceu também tivesse conseguido reduzir bastante o seu tempo. Terminei como vice-campeão do mundo e o resultado é fantástico até porque o atleta do Brasil fez uma marca que eu ainda não consigo fazer. Tenho que continuar a treinar para o apanhar.

Ainda assim teve certamente um sabor especial...

Claro, uma coisa é nós sabermos que podemos conseguir, outra coisa é chegar lá e conseguir o resultado. Costumamos dizer que as medalhas conquistam-se nos treinos, mas é preciso chegar lá e fazer as coisas.

Como é que se lida com o natural nervosismo que antecede uma prova tão importante?

Essa é a parte com que eu lido melhor, são muitos anos de experiência. Por vezes o Floriano diz-me: “Tu irritas-me de tão calmo que consegues ser!”. Vou sem pressão nenhuma, sei tudo o que tenho que fazer, sei tudo o que fiz nos treinos. E isso ajuda-me quando aparecem os imprevistos, como desta vez no Campeonato do Mundo em que a viagem para lá foi mais longa que o previsto e as nossas pagaias só chegaram na véspera da prova.

Um início conturbado que ainda assim não comprometeu o sucesso...

Aos poucos as coisas começaram a correr bem, na eliminatória em que só passava um atleta direto para a final estava também um polaco a quem eu nunca tinha ganho e um brasileiro campeão do mundo em título. Eu encarei a prova para ganhar, queria o apuramento direto para a final para ficar logo despachado. A prova correu muito bem, perdi um pouco de velocidade nos metros finais mas ainda deu para vencer.

No dia seguinte na final estavam dois atletas da Hungria e dois da Rússia portanto percebi que só precisava de ficar à frente de um atleta de um dos outros países para conseguir a vaga para os Jogos Paralímpicos Tóquio 2020. Sabia do meu valor, andei lado a lado com o brasileiro, que é seis vezes campeão do mundo, e no final a prata foi fantástica. >>

GRANDE ENTREVISTA

O título de vice-campeão do mundo e a quota conquistada para Tóquio 2020 responsabilizam-te para o que está para vir?

Não acho que dê responsabilidade, dá sim visibilidade e é isso que nós precisamos. É preciso que as pessoas percebam que o desporto adaptado não é só de quatro em quatro anos, é preciso um trabalho diário muito grande. Nas grandes competições de canoagem já começa a haver uma integração total com a canoagem e a paracanoagem a competirem no mesmo espaço intercalados e as diferenças de tempos começam a ser cada vez mais curtas. É um espírito que já começa a ser vivido também em outras modalidades, felizmente. Por outro lado, o mediatismo que estas conquistas trazem é muito importante, é bom que as pessoas falem de nós porque por trás está um trabalho árduo.

Já te imaginas nos Jogos Paralímpicos Tóquio 2020?

Em termos de competição não imaginei nada, o que sei é o que me contam quando me dizem que é um ambiente extraordinário. Sei que o clima vai ser complicado por causa da humidade mas estou confiante e motivado. Por outro lado é uma cidade que eu sempre quis conhecer.

O que te move todos os dias?

A ambição é tentar melhorar a cada dia. Acho que é assim em tudo: na escola queremos melhorar para ter melhores resultados, no trabalho para tentarmos evoluir, no desporto é igual. Tentar ser melhor do que aquilo que fui no dia anterior. Para além disso, os que treinam comigo sabem que eu também faço questão de eles também se tornarem melhores e temos evoluído bastante desde que treinamos todos juntos.

O que podes prometer para o futuro?

O que posso prometer é continuar com o trabalho que tem sido feito e tentar melhorar algumas questões ao nível da canoa. Com tudo perfeito, vamos tentar entrar naquela final e aí as finais são para ser ganhas. Não prometo que vou lá para buscar uma medalha, mas já comentei várias vezes que quero de acabar a carreira como campeão paralímpico. Se conseguir sair já de Tóquio como campeão paralímpico, saio feliz. É claro que é um sonho e que existem muitos atletas a querer o mesmo, a competição será feroz. É preciso ser perfeito para conseguir ganhar e é essa perfeição que eu quero alcançar. >>



“Fui em busca do sonho de ir aos Jogos Paralímpicos”

Como se deu a entrada no mundo da Paracanoagem?

Já depois do acidente conheci uma atleta de Paracanoagem com paralisia cerebral, a Carla Ferreira, que me incentivou a experimentar. Era uma modalidade que eu gostava de ver em Jogos Olímpicos mas que nunca pensei em praticar. Em janeiro de 2011 comecei a treinar no Montijo já com o atual Técnico Nacional de Paracanoagem, o Ivo. Eram treinos ao fim-de-semana com ginásio e fisioterapia durante a semana e aos poucos fui evoluindo.

E a passagem para a vertente competitiva?

Entrei logo com o intuito da competição. Nós em tudo o que fazemos temos que nos sentir motivados, se fosse lá só para me divertir isso não ia acontecer. Fiz a minha primeira prova na Amora, uma prova de 5 km, onde o objetivo era só terminar. Nessa altura treinava com barcos emprestados até conseguir arranjar um barco próprio que ainda deu para me estreiar em competições internacionais logo em 2012 no Campeonato do Mundo realizado em Poznan, na Polónia, já com um banco adaptado ao meu corpo, o que faz toda a diferença. Fomos à descoberta e nos últimos 10 metros acabei por perder o controlo do caiaque e virei, numa altura em que estava no sexto lugar.

Alguns anos mais tarde já estavas na luta pelo acesso aos Jogos...

Sim, em 2015 disputei a qualificação para os Jogos Paralímpicos Rio 2016 mas alguma indefinição internacional relativamente às especialidades que estariam presentes nos Jogos condicionou o meu treino e acabei por não conseguir por muito pouco, especialmente no evento de qualificação já em 2016. Fiquei de fora de Rio mas aí foi continuar, nunca desanimei.

O ano de 2018 foi de grandes mudanças para ti. Como as podes resumir?

Em 2017 estava num Campeonato da Europa quando uma atleta da dimensão olímpica, Francisca Laia, me perguntou por que motivo eu não ia viver para Montemor-o-Velho. Falei

com o Presidente da Federação Portuguesa de Canoagem, com o treinador e com a família e surgiu a possibilidade de ir para lá viver com os encargos de alojamento e alimentação a serem suportados pela Federação. Mudei-me para lá em janeiro de 2018 e comecei a evoluir bastante, tanto eu como o meu colega de treino desde então, o Floriano Jesus.

Nunca hesitaste em tomar esta decisão?

Nunca, eu já só esperava o dia em que me dissessem que eu podia ir para lá! Tive que abdicar de muita coisa, mas fui em busca do meu sonho de ir aos Jogos Paralímpicos. Estando lá estou focado a 100% no que estou a fazer, vivo em função do objetivo. Em Montemor-o-Velho todos os dias treino na água independentemente das condições e comecei a fazer dois treinos por dia, todos os dias, seja só na água ou também no ginásio. A vida lá é treinar, comer e descansar. Quando venho a casa ao fim-de-semana já dá para estar com a minha família e amigos, há tempo para tudo.

Quais as mudanças ao nível competitivo que surgiram em 2018?

O ano de 2018 foi um ano de experiências. Houve uma Taça do Mundo a meio do ano na Hungria onde percebemos que grande parte dos atletas estavam a apostar na canoa, eu competi nessa vertente e percebi que até fiquei mais perto de conseguir a final nessa vertente do que no caiaque. Para além disso, no caiaque competia contra atletas que têm vantagem de ter os cotos muito maiores, o que contribui muito para impulsionar o barco. Vimos que na canoa as avaliações eram mais justas. Nessa Taça do Mundo com pouco treino na canoa quase cheguei à final, então percebi que seria possível conseguir algo mais se me dedicasse em exclusivo a essa vertente. Decidimos esquecer os seis anos de caiaque que tivemos para trás e apostámos todas as fichas na canoa, o que me trouxe os frutos conhecidos em 2019. >>



GRANDE ENTREVISTA

“Perdi as pernas mas não perdi a vida”

Como foi a infância do Norberto Mourão?

Nasci em Vila Real, Trás-os-Montes, vivi lá até aos três anos. Sempre que me perguntam de onde sou respondo sempre que sou de lá, embora esteja em Lisboa desde os três anos. A minha vida foi sempre feita em Camarate. Sempre fui uma criança normal como todas as outras, brincava, corria, jogava à bola, até tinha alguma apetência para o Atletismo e acho que até poderia ter dado um atleta decente, tinha muita resistência! Sempre gostei de desporto, especialmente quando praticado com os amigos.

E a passagem para o mundo laboral, como aconteceu?

Quando tinha 19 anos o meu irmão que era pasteleiro disse-me que precisava de um ajudante, eu fui ajudá-lo e foi aí que fiquei ligado à pastelaria. E logo eu que detestava fazer bolos! Aprendi, comecei a evoluir, ganhei o gosto e acabei por ser pasteleiro durante nove anos. Tudo o que fazemos temos que tentar fazer por gosto, temos que nos empenhar para deixar de ser um trabalho para passar a ser algo que nos dá prazer. Fui pasteleiro até aos 28 anos.

Até que algo de inesperado sucedeu...

Lembro-me de um dia sair de casa pelas quatro da manhã para ir trabalhar e pensar “falta só um mês para fazer anos”. Foi um dia de trabalho intenso e no regresso aconteceu aconteceu o acidente de mota quando estava a chegar a casa. A mota perdeu a tração ao passar nas riscas de uma passadeira e acabei por ir contra um passeio que tinha uns pinos. Fiquei logo sem as duas pernas.

Como superaste a situação?

Foram momentos críticos, o médico que me operou disse que era mais fácil ganhar o Euromilhões do que sobreviver, mas sobrevivi. Só tomei consciência da minha nova condição quando acordei mas pensei desde o início que tinha perdido as pernas mas não tinha perdido a vida, não fiquei parado no tempo. Uma semana depois de fazer anos tive alta do hospital e fui para casa.



Palmarés

Campeonato da Europa 2019

Poznan, Polónia

VL2 200 metros – Bronze

Campeonato do Mundo 2019

Szeged, Hungria

VL2 200 metros - Prata

Fotografia 1 Norberto Mourão com as medalhas no Campeonatos do Mundo e da Europa. **Fotografia 2** A prata no Campeonato do Mundo em Szeged, na Hungria, e a prata no Campeonato da Europa em Poznan, na Polónia. **Fotografia 3** Norberto Mourão no Campeonato do Mundo de Paracanoagem. **Fotografia 4** Os paracanoístas Floriano Jesus, Norberto Mourão e Hugo Costa, em cima, e o Técnico Nacional de Paracanoagem, Ivo Quendera. **Fotografia 5** Ivo Quendera, o Presidente da Federação Portuguesa de Canoagem, Vítor Félix, Norberto Mourão e Floriano Jesus. **Fotografia 6** Vítor Félix, Presidente da Federação Portuguesa de Canoagem

“Resultados do Norberto deixam-nos a sonhar”

Vítor Félix

Presidente da Federação Portuguesa de Canoagem

Como decorreu este processo de apoio da Federação Portuguesa de Canoagem à vertente da Paracanoagem?

No caso específico do Norberto, tratou-se da aposta num atleta que sabíamos que ia estar empenhado e focado, um atleta que tem um percurso de excelência e que foi dos primeiros praticantes de Paracanoagem. Fizemos algumas alterações nas nossas residências de Montemor-o-Velho para garantir a acessibilidade e depois fizemos também o investimento do caiaque, onde o Norberto começou antes de mudar para a canoa. Não tive qualquer dúvida que o Norberto dedicando-se a 100% e abdicando, como todos os outros, da sua vida profissional e pessoal conseguiria atingir os seus objetivos.

Os resultados de excelência surgiram este ano. Estava à espera destas duas medalhas?

Confesso que me surpreendeu a medalha alcançada no Europeu. O Norberto fez toda a carreira no caiaque e não sabíamos ao certo que nível ele teria na canoa, apesar dos indicadores que tínhamos de que ele estaria num nível muito bom o que veio a acontecer com a medalha de bronze, a nossa primeira medalha de sempre da Paracanoagem num evento internacional. No Mundial ele voltou a superar-se onde o objetivo era garantir o apuramento para Tóquio 2020 mas consegui-lo com a cereja no topo do bolo da medalha de prata foi espetacular.

Como caracteriza o Norberto?

É uma pessoa muito determinada, muito focada, muito resiliente e que nunca desistiu de alcançar os seus objetivos. Ele há muito tempo perseguia o sonho de participar nuns Jogos Paralímpicos e enquanto não o alcançou não baixou os braços. É um atleta de excelência a todos os níveis com uma história de vida que me impressiona pela sua resiliência.

De que forma projeta os Jogos Paralímpicos Tóquio 2020?

Tenho alguma expectativa em apurar mais um ou dois atletas para os Jogos Paralímpicos, esse será o nosso objetivo para a segunda fase de apuramento a disputar em maio de 2020. Depois é claro que os resultados do Norberto deixam-nos a sonhar e a preparar a época de 2020 com precaução para que ele chegue a Tóquio com as devidas condições por lutar por

uma medalha uma vez que Tóquio tem condições especiais relacionadas com o elevado teor de humidade e a diferença horária que nos vão obrigar a fazer alguns estágios no Japão ou na Coreia para precaver esta situação.



OPINIÃO

Unidades de Apoio ao Alto Rendimento na Escola (UAARE)



Vitor Pardal,
Mentor e Coordenador UAARE

O sucesso desportivo ao mais alto nível exige treino intensivo e um cada vez maior e mais longo percurso competitivo quer nacional quer internacional, assumindo atualmente maior mobilidade internacional. **Neste contexto é premente salvaguardar direitos de equidade e de acesso aos nossos alunos-atletas paralímpicos**, de forma a assegurar e articular treino/competição/períodos de ausência com a aprendizagem escolar, com uma articulação efetiva entre todos os atores do sistema desportivo e escolar.

Pretende-se deste modo assumir a carreira dupla como possibilidade de o atleta combinar sem esforços pessoais desproporcionados, a carreira desportiva com a educação. É neste contexto que é criado o Projeto-piloto "Unidades de Apoio ao Alto Rendimento na Escola (UAARE)" pelo despacho conjunto n.º 9386-A/2016, de 21 de julho, dos Gabinetes da Secretária de Estado Adjunta e da Educação e dos Secretários de Estado da Educação e da Juventude e do Desporto.

As UAARE visam uma articulação eficaz entre os agrupamentos de escola, os encarregados de educação, as federações desportivas e seus agentes e os municípios, entre outros interessados, tendo por objetivo conciliar, com sucesso, a atividade escolar com a prática desportiva de alunos/atletas do ensino básico e secundário enquadrados no regime de alto rendimento, seleções nacionais e ou com potencial talento desportivo. Em cada Escola UAARE foram formadas equipas pedagógicas com objetivo de desenhar, implementar e acompanhar o processo pedagógico e de apoio psicológico para cada um dos alunos envolvidos, tendo em consideração as suas particulares necessidades (ensino diferenciado).

O processo nas escolas é centralizado no Professor

Acompanhante, em estreita articulação com a equipa pedagógica UAARE, que na Sala de Estudo Aprender+ disponibiliza apoio pedagógico presencial, à distância, de forma síncrona e assíncrona, e apoio psicopedagógico através do Psicólogo Escolar. Toda esta ação é supervisionada pelo Responsável Nacional do Projeto e articulada em rede de forma sistémica, colaborativa e reflexiva com os demais atores implicados.

O programa UAARE destina-se prioritariamente a alunos-atletas que cumpram os seguintes requisitos:

Nível I - alunos-atletas que se integrem no estatuto de alto rendimento (Decreto-Lei n.º 272/2009 de 1 de outubro);
Nível II - alunos-atletas que se integrem nos trabalhos e ou na seleção nacional (Decreto-Lei n.º 45/2013 de 5 de abril);
Nível III – **alunos-atletas com potencial talento desportivo** (indicados pelos treinadores, clubes e validados pela respetiva federação).

O Projeto UAARE tem sido um enorme sucesso, quer no que diz respeito ao sucesso escolar (com índices de aproveitamento geral de acima da média nacional em quaisquer dos ciclos – 92,2% em 2017-18) quer na sua prestação desportiva, quer na diminuta taxa de abandono (drop-out).

Pretende-se criar uma **Rede de Escolas UAARE, máximo de 12/14**, sendo uma delas, E.S. Fonseca Benevides, o epicentro do processo de apoio escolar à distância. Com esta Rede a funcionar em Pleno, será possível dar cobertura a todas as escolas do País, através de um modelo de associação (escolas associadas) que será estratégico após este primeiro ciclo (pós 2010/2021). No próximo ano letivo (2019/2020), que coincide com o fim do ciclo do projeto piloto, existiram 19

OPINIÃO

Escolas UAARE distribuídas da seguinte forma:

- **10 Escolas da Rede Nacional** - A.E. Fontes Pereira de Melo – Porto; A.E. Montemor-o-Velho, A.E. Santa Catarina – Oeiras, E.S. Dr. Augusto Cesar Silva Ferreira – Rio Maior; E.S. Fonseca Benevides (*1) – Lisboa; A.E. Ponte de Sor – Ponte de Sor, E.S. Pedro Nunes – Lisboa, E.S. Martins Sarmiento – Guimarães, A.E. Alberto Sampaio – Braga, A.E. Padre António Martins de Oliveira – Lagoa/Algarve.

- **4 Escolas Projeto-Piloto** - A.E. Gaia Nascente – Vila Nova de Gaia, A.E. Coimbra Centro/Poeta Manuel Silva Gaio – Coimbra, A.E. Rafael Bordalo Pinheiro – Caldas da Rainha, A.E. Alcochete – Alcochete).

- **5 Escolas Associadas UAARE** - A.E. João de Meira – Guimarães, apoiada pela ES Martins Sarmiento; A.E. Rio Arade – Lagoa apoiada pela ES Padre António Martins de Oliveira; A.E. Castelo da Maia – Maia, E.S. Afonso Lopes Vieira – Leiria, E.S. Restelo – Lisboa.

A coordenação nacional UAARE e o Comité Paralímpico

Português (CPP) iniciaram um processo de parceria que traduziu-se na identificação por parte do CPP de uma lista de alunos-atletas paralímpicos, que será agora analisada e avaliada (alunos-atletas individualmente) pelo centro de recursos tecnologias de informação e comunicação (CRTIC), coordenados pela Direção Geral de Educação (DGE), para serem prescritos produtos de apoio de acesso ao currículo, a partir da qual serão elaborados planos pedagógicos presenciais e à distância para os alunos-atletas, que serão incluídos no ambiente virtual de aprendizagem UAARE, com todas as condições de acessibilidade e equidade, sendo supervisionados e otimizados pelas Escolas UAARE respetivas.

Pelo exposto a Coordenação Nacional do Programa UAARE, **convoca TODOS**, após esta disponibilização de informação, para assumirmos e promovermos efetivamente níveis de empenhamento e compromisso adequados a um bom funcionamento do Programa UAARE – resultará deste esforço solidário, estamos certos, uma maior conciliação entre o sucesso escolar e desportivo, indutora de maior felicidade e bem-estar de todos os nossos alunos-atletas.

MOVIDOS PELA ÁGUA, MOVIDOS PELO FUTURO.

O desporto promove a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida. O Grupo AdP - Águas de Portugal integra estes valores na sua missão de prestar serviços públicos de abastecimento de água e de tratamento de águas residuais. É um compromisso que assumimos desde o início e que mantemos para com as gerações futuras.

Através do apoio ao Comité Paralímpico de Portugal ajudamos a materializar oportunidades: para que tod@s possam também cumprir os seus objetivos e ser protagonistas no nosso futuro.

O futuro move-nos.





encer é uma lição. É uma resposta que damos a nós mesmos e a quem não acredita, tornando o impossível em algo tão pequeno que desaparece. Aos que ficam mais fortes sempre que ouvem “tu não consegues”, Vitalis dá os parabéns.

Vitalis apoia o Comité Paralímpico de Portugal.

Vitalis
ÁGUA MINERAL NATURAL



FENIX

*Treina com o máximo amortecimento
e a melhor qualidade.*



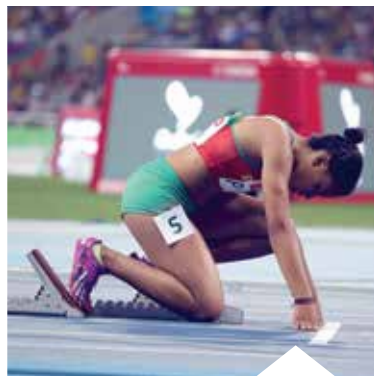
OFFICIAL
TECHNICAL
SPONSOR

joma®
Exercise your freedom

PARALÍMPICOS NAS REDES SOCIAIS

European Championship
2019 Rotterdam.
Eu e o Convicto LV
prontos para
representar Portugal
na Paradressage. Boa
sorte a todos
os portugueses,
vamos a eles!

Ana Mota Veiga
fb.me/AMotaVeiga



Sete meses após ter
estado a lutar entre a vida
e a morte, realizo a minha
melhor marca de sempre,
que me qualifica para o
Programa Paralímpico
Tóquio 2020. Obrigado a
quem sempre acreditou!

João Correia
instagram.com/joao.correia.
oficial



Hurry up, I want
to run again!

Carina Paim
instagram.com/
carinapaim99



A vida é um jogo de
acertos e erros, nem
todos os dias de ganha
uma vitória.

Hugo Costa
instagram.com/lhugocosta

Vou só ali "sofrer" um
bocadinho e já volto!

Flávio Pacheco
fb.me/flaviopacheco.hand-
cycle/



Man, I am dying out
here.. why do I look so
happy!? #swimming

Gino Caetano
instagram.com/
ginocaetano/





“Criar condições para que todos estejam informados”

EM FOCO

Manuel Brito

Assumiu o cargo de Presidente da Autoridade Antidopagem de Portugal (ADoP) em junho de 2019 e em meses de trabalho intenso destaca a “novidade” do acordo com o Comité Paralímpico de Portugal. Ações de formação são um ponto-chave para colocar a margem de desconhecimento de questões antidoping “num patamar zero”, em prol de um “desporto limpo”.

Estamos a menos de um ano dos Jogos Paralímpicos Tóquio 2020. De forma a ADoP se propõe a contribuir para o sucesso da Missão Paralímpica?

Em primeiro lugar é bom que fique claro que do ponto de vista da antidopagem nós não fazemos qualquer distinção entre o atleta olímpico e o paralímpico. Os atletas paralímpicos serão objeto de uma metodologia em tudo idêntica à que faremos com os atletas olímpicos. A novidade é que em setembro estabeleceremos um protocolo de cooperação entre três entidades, o Comité Paralímpico, o Comité Olímpico

e a FADU, no sentido de as missões que vão aos Jogos Olímpicos e Paralímpicos serem acompanhadas durante um ano especialmente pela ADoP. Queremos, por um lado, fazer ações de formação e informação a atletas e treinadores explicando os objetivos da luta antidopagem, a metodologia, como se faz uma recolha de sangue ou urina, em suma, explicar a metodologia para que quando eles forem alvo de um controlo antidopagem por nós ou já no Japão estejam familiarizados com os procedimentos. É precisa uma grande dose de informação porque existem casos de dopagem



tipicamente por desconhecimento e portanto nós temos que pôr essa margem da ignorância, do desconhecimento, num patamar zero. Temos que criar condições para que todos estejam informados seja por bibliografia, por cartões, por ações diretas, demonstrações práticas ou outras vias.

Por outro lado, a metodologia de controlo será diferente da adotada no Rio 2016. Os atletas selecionados para os Jogos serão alvo especial de controlos antidopagem de carácter regular até à partida da Missão para o Japão. Será um processo muito dinâmico que irá exigir uma grande proximidade com o Comité Paralímpico.

“Temos que pôr a margem de desconhecimento num patamar zero”

O intuito será dotar o atleta de uma maior tranquilidade para encarar o momento de um controlo antidoping?

Um controlo antidoping causa sempre stress ao praticante. Portanto tem que haver um equilíbrio entre os procedimentos do treino e as práticas que nós desenvolvemos no plano

da luta antidopagem. E para isso nada melhor que explicar, exemplificar e desdramatizar o que é um controlo. É preciso que os atletas treinem isto, tal como treinam todas estas áreas, para que não existam cargas de stress tão elevadas como costuma haver.

Uma questão essencial desde que tomei posse deste cargo tem sido a pacificação desta entidade, a ADoP, com todo o movimento associativo. Nós somos parte do movimento desportivo, é certo que nos compete a luta antidopagem mas o nosso objeto principal é o desporto. Não se trata aqui na nossa orientação estratégica de perseguição ou de encontrar bandidos mas sim pugnar pelo desporto limpo.

A recente alteração da legislação também será um elemento fundamental neste processo?

Foi aprovada na Assembleia da República uma lei nova que o Sr. Presidente da República promulgou recentemente que em traços gerais atribui à ADoP funções que estavam cometidas às federações desportivas no plano disciplinar. É o reconhecimento por parte do Governo que a luta antidopagem é um pilar essencial da prática desportiva e da verdade desportiva. Esta lei determina também que as sanções aplicadas pela ADoP tenham publicitação na internet com o nome do atleta, a modalidade, a pena aplicada e o motivo. Este será também um fator de transparência neste processo.

“A função social do atleta é um tema central”

Acredita que a comunidade está consciente dos malefícios do doping?

A atitude que cada atleta tem que tomar perante a sua própria comunidade, isto é, a função social do atleta, é um tema central. Sabemos que os nossos grandes campeões são símbolo de honestidade e responsabilidade e que na sua função social de atleta, ou melhor, na sua função social de campeão, podem ser sempre utilizados como referencial para os mais novos. Acredito na importância do desporto como fenómeno social que contribua para uma vida ativa e saudável das pessoas, mesmo no caso daqueles que vão ao limite das suas possibilidades corporais que é o alto rendimento, alto rendimento que não pode ser obtido às custas da batota. Não pode enganar a si mesmo, ao público, o povo a que ele pertence e os colegas. Não se pode ganhar uma prova com recurso a métodos ilegais.

Algum dia chegaremos a um plano ideal no que diz respeito ao doping no desporto?

Lutamos por isso. Se os países tiverem consciência que a luta antidopagem tem que ser uma luta com firmeza que não pode estar desligada também de todos aqueles que são chave do processo de formação desportiva, estou muito convicto que teremos uma luta com sucesso. Anular as práticas proibidas em termos de dopagem é o nosso objetivo, mas isso precisa sempre de vigilância. Atentos e vigilantes. Faremos tudo: informação, formação, acompanhamento, explicação, tudo. E vigilância, apertada.



ESPERANÇAS

IR AO TAPETE PARA TRIUNFAR

Djibrilo Iafa

Experimentou o Judo aos 21 anos com “um fato treino e uma t-shirt” e contra as próprias expectativas tornou-se atleta de alto rendimento. Hoje com 27 anos Djibrilo diz-se envolvido num constante “processo de aprendizagem” que o responsabiliza a querer estar entre os melhores.

A ligação de Djibrilo Iafa ao desporto vai tão longe quanto a sua memória permite. Lembra-se das brincadeiras de rua na infância, das partidas aos amigos, e nem o facto de ter perdido a visão na adolescência desvaneceu esta paixão. Praticou Natação e Goalball, mas foi no Judo que encontrou uma nova forma de estar. Aos 21 anos experimentou a modalidade por acaso e nunca mais largou.

“Tudo o que aprendemos no tapete podemos usar no dia-a-dia”, afirma convicto, garantindo que ganhou “muita autonomia e orientação desde que começou a praticar a modalidade”. A boa condição física e a qualidade demonstrada nos treinos

fizeram com que os convites para competir fossem surgindo, mas a decisão não foi imediata.

“Diziam-me para dar o passo seguinte, mas eu não acreditava que me pudesse tornar atleta de competição. Em 2015 decidi que queria tentar e levaram-me para um estágio internacional em França e aí decidi que queria dedicar-me à modalidade”

A mudança de vida

A decisão obrigou Djibrilo a uma radical mudança de hábitos: 10 treinos semanais, seis dias por semana. O percurso não tem sido fácil, “cada combate é um combate e não há combates fáceis”, e o “esforço, dedicação e, acima de tudo, perseverança” são as linhas orientadoras do seu quotidiano.

O bronze conquistado num Torneio Internacional da Alemanha em 2016 e o 7.º lugar no Campeonato Europeu de 2017 foram os momentos mais altos da sua ainda precoce carreira. Foram



Fotografias: Comité Paralímpico de Portugal

"momentos de alegria em que o esforço valeu a pena" mas "ao mesmo tempo a responsabilidade aumentou": Djibrilo não se podia conformar com aqueles resultados.

Continuou a treinar as componentes técnica, estratégica e física para aperfeiçoar a sua performance, mas afinal de que forma um cego sente um combate de Judo? Na vertente paralímpica, a competição de Judo divide-se apenas por género e categoria de peso. Os judocas das classes B1 a B3, todas de deficiência visual, competem entre si. Djibrilo é classificado como B1, referente a cegos, e mede forças com atletas de baixa visão.

"A pega é determinante. Se o meu adversário for B2 ou B3 consegue ter a perceção mesmo que ligeira se eu sou alto ou baixo e definir logo a estratégia de combate. Para mim que não vejo a decisão tem que ser muito rápida, perceber em poucos instantes como é o adversário. São muitas variáveis a acontecer ao mesmo tempo e com a adrenalina torna-se

difícil fazer esta gestão".

A fórmula para o sucesso

O lema é simples e fácil de absorver. "Pouca força, máxima eficiência", explica Djibrilo referindo-se à abordagem a cada combate. Mas nos bastidores está muito esforço, muitas horas de treino numa preparação que "está a correr bem". "Com trabalho, dedicação e um pouco de sorte à mistura é possível estar em Tóquio 2020", afirma Djibrilo, nunca esquecendo a ampla esfera de influência que o Judo tem na sua vida.

"Não vivo o Judo só para competir, vivo-o também para aprender. É um processo contínuo de aprendizagem. A ambição é a primeira desde o primeiro dia em que me dediquei à competição: tentar vencer sempre, tentar estar sempre entre os melhores. É isso que as pessoas podem esperar de mim. Quem sabe um dia possa vir a dar uma alegria aos portugueses".

HISTÓRIAS DE SUPERAÇÃO

CAVALGAR COM A CONVICÇÃO DE QUERER MAIS

Ana Mota Veiga

Começou muito nova a montar a cavalo e nem as circunstâncias da vida a fizeram abandonar esta paixão. Ultrapassou a adversidade de perder o seu companheiro de competição, esteve no Rio 2016 e ambiciona voltar ao maior palco no desporto paralímpico. Esta é a história de Ana Mota Veiga que, com o cavalo Convictus, treina pelo futuro.



Ana Mota Veiga viveu os seus primeiros anos na Serra da Estrela numa quinta com vários animais. “A minha mãe sempre gostou de bichos”, conta-nos, e quando o pediatra recomendou a hipoterapia como terapêutica para atenuar a paralisia cerebral que Ana tem de nascença não hesitou em comprar um cavalo. A ligação foi imediata e é com orgulho que Ana confessa ter “fotografias a cavalo com três anos de idade”.

Aos 15 anos mudou-se para a Guarda para concluir o ensino secundário e de seguida para Coimbra para tirar a licenciatura em Audiologia. Neste período foi obrigada a afastar-se dos cavalos e só regressou à equitação em 1997 quando veio

trabalhar para Lisboa.

“Foram vários os sítios que me disseram que não podia montar com medo que me magoasse. Fiquei chateada, dói um bocado, mas quando me dizem que não, mais rapidamente eu vou fazer. Em 2000 arranjei um sítio para treinar e comecei a montar mais assiduamente com aulas”

Um percurso natural

A evolução foi natural, “apesar de mais lenta que os outros alunos”, e em 2009 Ana Mota Veiga começou a participar nas suas primeiras provas nacionais. No ano seguinte fez a sua estreia internacional já com cavalo próprio e nessa altura



percebeu que “era mesmo isto que gostava de fazer”. Entre risos confessa que a prova decorrida em Hartpury, Inglaterra, “não correu muito bem” mas que “foi uma mudança de chip” que serviu para auscultar o nível competitivo da Paradressage europeia e saber que “tinha que trabalhar mais ainda”.

O processo de aprendizagem decorreu gradualmente e em 2012 Ana Mota Veiga conquistou a sua primeira medalha de ouro num torneio internacional em Barcelona num dia com “uma incrível tempestade de neve”. A intempérie foi superada com a ajuda do seu cavalo, o Vento da Devesa, parceiro de competição que a acompanhou até à chegada de um momento difícil em 2015 quando, inesperadamente, faleceu.

“Criamos uma relação de amizade e de companheirismo com o cavalo que envolve muito tempo. Chegar ao treino e dar-lhe uma maçã, falar com ele, em competição preocupo-me tanto com o bem-estar do cavalo como com o meu. Quando o Vento morreu foi complicado, pensei em desistir, mas depois concluí que se já que tinha ido até àquele momento tinha que continuar”

O recomeçar e a conquista

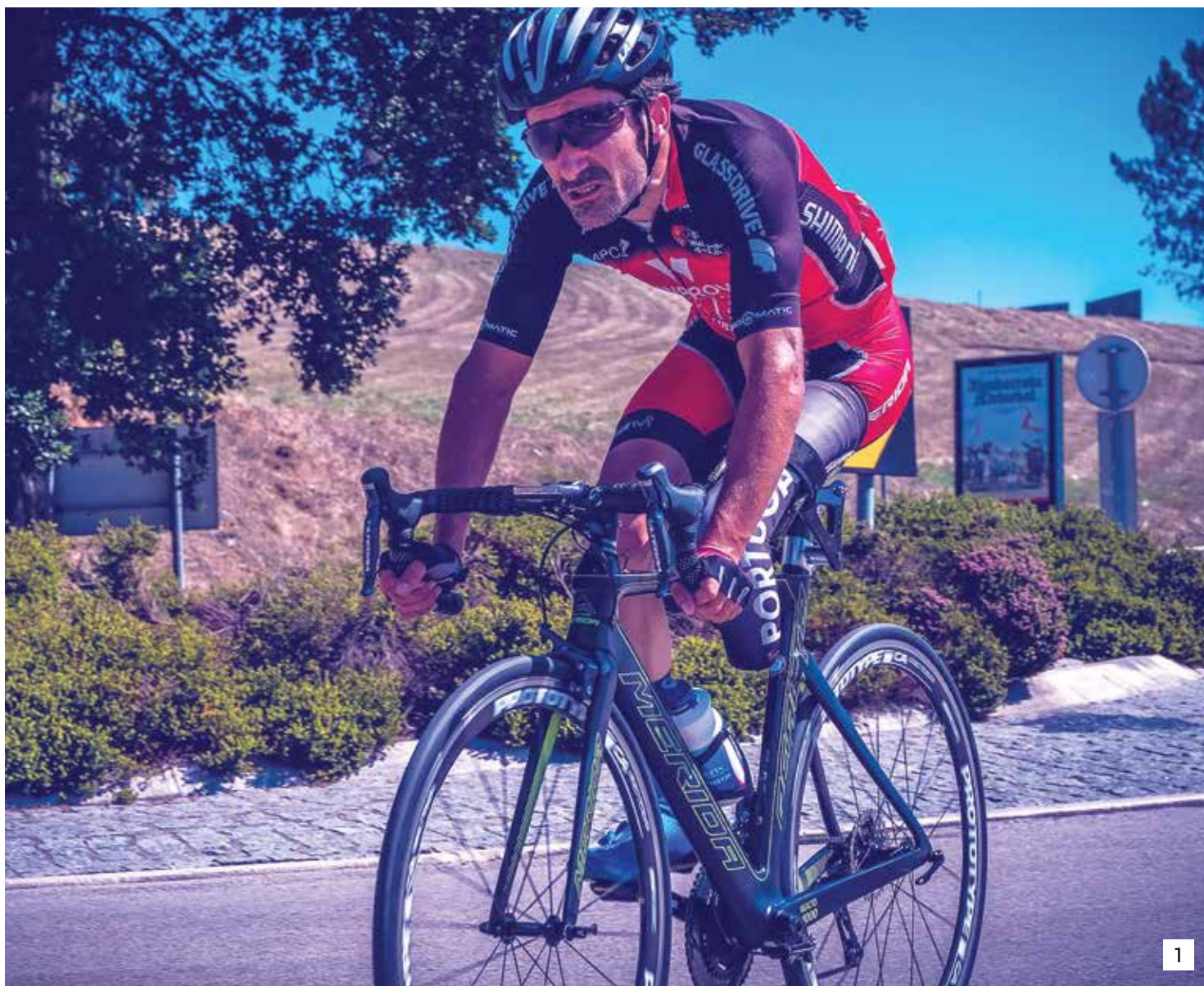
Estávamos em janeiro de 2015 e os Jogos Paralímpicos Rio 2016 aproximavam-se a alta velocidade. Ana Mota Veiga formou parceria com um novo cavalo, o Convictus, e a química entre os dois aperfeiçoou-se a tempo de conquistar

assegurar a presença na competição na sua especialidade: a Paradressage.

Ana confessa que o ano e meio de treino com o Convictus não foi suficiente para se edificar a relação perfeita entre ambos já que “os sinais que transmitimos um para o outro são constantes e é preciso saber interpretá-los ao pormenor” e que face a esta condicionante o 17.º lugar alcançado acabou por ser “positivo apesar de querermos sempre mais”. Quanto às emoções da estreia em Jogos Paralímpicos, a descrição é simples: “magnífico!”.

“Na cerimónia de abertura quando chamaram o nome de Portugal o estádio quase vinha abaixo com tamanha ovação. O carinho dos brasileiros foi incrível, não estava à espera. Diziam que se não ganhasse o Brasil queriam que ganhasse Portugal.”

A experiência foi memorável e a vontade de a repetir enorme. Agora com 45 anos, Ana Mota Veiga não esconde o entusiasmo e a vontade de marcar presença em Tóquio 2020 apesar de saber que a qualificação “não está garantida nem fácil”. A cavaleira garante que independentemente do que o futuro possa reservar “voltaria a fazer tudo da mesma forma” e deixa uma garantia. “Até ao final da qualificação para Tóquio 2020, não paro!”.



1

MODALIDADE - CURIOSIDADES

• Telmo Pinão, C2

Quais as principais dificuldades de pedalar apenas com uma perna?

"Numa fase inicial o equilíbrio e o controlo da direção em curvas e descidas era o mais difícil. Quando comecei sentia um grande desequilíbrio para o lado esquerdo e cheguei a sentir medo em alguns momentos, mas atualmente curvo tanto para a esquerda como para a direita. Para além disso, a nível físico há uma descompensação de força que faz com que o lado direito do meu corpo compense automaticamente a ausência da perna esquerda tanto ao nível do equilíbrio como ao nível da pedalada."

• Luís Costa, H5

Como caracterizas o funcionamento da tua handbike?

"O funcionamento global é semelhante a uma bicicleta comum, exceto nos pedais que em vez de pedalarmos alternado, nós pedalamos com os dois braços em simultâneo o que facilita em termos do controlo da direção. Utilizamos o tronco todo, as zonas abdominal, dorsal, peito e braços. Os músculos dos braços são mais pequenos que os das pernas o que nos dá maior desgaste e faz com que as distâncias desta classe sejam mais curtas."

• Flávio Pacheco, H4

Quais são as dinâmicas de pedalar deitado?

"Debitamos muito menos potência do que as classes sentadas visto que vamos estáticos, a única coisa que trabalha é o peito, os ombros e os braços. Em circuitos mais sinuosos sentimos mais dificuldades, mas momentos planos ou descidas tiramos partido porque temos mais aerodinâmica e conseguimos com menor esforço atingir maiores velocidades. O facto de estarmos deitados retira-nos visibilidade, por vezes é complicado medir distâncias, o que exige um reconhecimento prévio do percurso detalhado."

DESPORTO À LUPA

PARACICLISMO



2

Fotografia 1 Telmo Pinão, classe C2 **Fotografia 2** Flávio Pacheco, classe H4 **Fotografia 3** Luís Costa, classe H5

Fotografias Federação Portuguesa de Ciclismo

CLASSIFICAÇÃO

♦ **B** Classe desportiva para atletas com deficiência visual. Bicicleta de dois lugares (tandem) em que no lugar da frente vai um ciclista normo-visual e no lugar de trás vai o ciclista com deficiência visual.

♦ **C1 a C5** Classes desportivas caracterizadas pela utilização de bicicleta standard ou com algumas alterações. Atletas com ligeira lesão cerebral, amputações ou outras deficiências. Os números mais baixos indicam restrições mais severas nos membros inferiores e/ou superiores, nestas classes como nas restantes.

♦ **H1 a H5** Classes desportivas referentes ao Handcycling referente a bicicletas movidas e conduzidas com os membros superiores. Atletas paraplégicos, tetraplégicos ou com amputações unilaterais ou bilaterais dos membros inferiores podem competir na posição deitado (classe H1 a H4) ou sentado (classe H5).

♦ **T1 e T2** Classes desportivas pautadas pela utilização de uma tricicleta com duas rodas à retaguarda e uma à frente destinada a atletas com lesões cerebrais ou que precisem de mais estabilidade devido às implicações da sua deficiência.



3

VERTENTES COMPETITIVAS EM JOGOS PARALÍMPICOS

Estrada (todas as classes)

Corrida de estrada (masculino e feminino)
Contrarrelógio individual (masculino e feminino)
Estafeta de handcycling em equipa (evento misto)

Pista (classes B e C)

Velocidade em Tandem (masculino e feminino)
Perseguição individual (masculino e feminino)
Perseguição equipa (evento misto)
Scratch (masculino e feminino)

TIPOS DE DEFICIÊNCIA ELEGÍVEIS

- ♦ Atrofia muscular
- ♦ Atetose
- ♦ Deficiência na amplitude de movimento
- ♦ Hipertonía
- ♦ Deficiência de membros
- ♦ Ataxia
- ♦ Diferença de comprimento da perna
- ♦ Deficiência visual

MAPEAR A INCLUSÃO



1



2

Decorria o ano de 2014 quando o Instituto Português do Desporto e da Juventude (IPDJ), a Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência (FPDD) e a Federação Portuguesa de Natação (FPN) acordaram transferir a modalidade de natação para pessoas com deficiência da égide da FPDD para a FPN. Tal como explica o Presidente da FPN, António José Silva, “este processo foi planeado tendo sido delineada uma estratégia de inclusão total de todas as categorias de deficiência garantindo o respeito pelos nadadores e demais agentes desportivos envolvidos” sob o prisma fundamental de que “a deficiência deve ser considerada como uma diferença a ser valorizada”.

Segundo António José Silva, “a FPN procurou inovar, promovendo condições de equidade entre todos nadadores independente do género, idade ou condição de deficiência criando as condições estatutárias (inexistentes até então) regulamentares, estruturais e funcionais - recursos humanos, organizativos e logísticos - que facilitaram este processo” e que alimentaram o seu inegável sucesso. Logo em julho de 2014 deu-se a primeira participação internacional de uma Seleção Nacional WPS sob a égide da FPN e dois anos mais tarde, em maio de 2016, a organização do Campeonato da Europa no Funchal mereceu os maiores elogios da comunidade paralímpica internacional.

O trabalho desenvolvido pela Federação Portuguesa de Natação no que concerne ao desporto para pessoas com



Fotografia 1 Renata Pinto, Campeonato da Europa Funchal 2016

Fotografia 2 Tiago Neves, nadador surdolímpico **Fotografia Página**
ao Lado Gino Caetano, Campeonato da Europa Funchal 2016

deficiência é também valorizado pelo registo de 10 medalhas conquistadas em Campeonatos da Europa e do Mundo da dimensão paralímpica desde 2014, assim como pelo crescimento efetivo do número de atletas filiados de 167 em 2015 para 243 em 2018.

O Presidente da Federação Portuguesa de Natação, António José Silva, afirma que para “combater a reduzida taxa de participantes na natação para pessoas com deficiência tornou-se pertinente a operacionalização de programas de captação de novos praticantes com a implementação do projeto: Escolas de Natação Adaptada (ENA), cujo principal objetivo foi e é a inclusão do jovem com deficiência nas estruturas regulares de natação, resultando na diminuição do sedentarismo”.

O projeto ENA foi iniciado em 2015 e mantém-se em atividade com resultados comprovados no que concerne à captação de pessoas com deficiência para a prática desportiva da modalidade de natação, quem sabe nos primeiros passos desportivos de futuros campeões.

MAPEAR A INCLUSÃO

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO



A MINHA HISTÓRIA

ATÉ À ÚLTIMA
BOLA É JOGO

António Marques

As oito medalhas paralímpicas conquistadas fazem dele português mais medalhado de sempre em Jogos Paralímpicos. Estreou-se em Seul '88 e muitas alegrias se seguiram num percurso "com muito sacrifício". Passados mais de 30 anos treina diariamente pelo objetivo de Tóquio 2020 e quanto a resultados garante que "até à última bola é jogo".



Estávamos no longínquo ano de 1986 quando António Marques, então com 23 anos, tinha a sua primeira experiência internacional no Campeonato do Mundo de Boccia realizado na Bélgica. "Nunca chorei tanto na minha vida", conta-nos com sorriso nos lábios ao relembrar o medo que tinha de andar de avião. Resultados? Medalha de ouro por equipas BC1/BC2 e prata em individuais BC1 no principiar de uma carreira que prometia.

As viagens por todo o mundo eram a parte mais complicada. É que António sempre teve uma outra paixão para além do Boccia: a música. "Música que os jovens de agora não gostam, músicas pimbas! Custava-me muito ficar longe da minha música durante tanto tempo". E assim foi em 1988, na estreia em Jogos Paralímpicos na longínqua cidade de Seul. Nesta altura António entrou para vencer em duas modalidades, o



lançamento de precisão no Atletismo e o Boccia.

"A preparação era sempre tudo a correr, uma hora para cada coisa. Ser atleta de alta competição não é fácil. Nas competições lá fora almoçamos uma sandes e vamos para o campo, é tudo muito rápido. É preciso muito sacrifício, mas sempre tive quem me puxasse para a frente".

Perseverança de ouro

Muita coisa mudou no Boccia desde o início da carreira de António Marques. O atleta natural da aldeia de Aveleira, em Penacova, relata que no início jogava "numa pista de tartan com umas bolas todas mal feitas" e que hoje "é tudo muito meticuloso com muito melhores atletas de países de todo o mundo". António acompanhou, com vitórias, todo este processo. Em Atlanta 1996, Sidney 2000 e Atenas 2004 conquistou mais três medalhas por equipas e em Pequim 2008 arrecadou outra medalha por equipas e a sua primeira individual, "há muito tempo ambicionada", em Jogos Paralímpicos.

Londres 2012 foi a única edição de Jogos Paralímpicos desde 1988 que António Marques não participou, nada que o fizesse desanimar. No Rio 2016 regressou com mais uma medalha por equipas "num jogo muito sofrido contra a Argentina", mas mesmo por entre tantas medalhas paralímpicas quando lhe pedimos para destacar o jogo mais marcante da sua carreira António lembra-se da final por equipas do Campeonato da Europa de 2005 contra a Espanha.

"Foi na Póvoa de Varzim, eu estava como suplente e estávamos com o jogo quase perdido. Entretanto eu entrei e na última jogada lancei uma bola que saltou no último instante e ficou por cima da branca. O pavilhão ia caindo com tantas palmas! Acabámos por ganhar o jogo."

De olhos postos no futuro

Essa final na Póvoa de Varzim é a exemplificação concreta do lema desportivo de António Marques: "até à última bola é jogo".

O atleta vencedor de oito medalhas paralímpicas confessa que "já foram muitas as partidas que ganhou na última bola" e que é esta a mensagem que transmite aos atletas mais jovens. Mas o caminho não é fácil e para chegar à glória "é precisa muita dedicação, atletas dispostos a trabalhar muito mesmo nos dias em que o corpo não responde tão bem".

Agora com 55 anos, António continua a treinar todos os dias com a ambição de chegar a Tóquio 2020. "A minha ambição vai até onde a saúde me permitir. Apenas posso prometer trabalho. A época tem corrido bem, mas vamos ver. Até à última bola é jogo".



PALMARÉS

Jogos Paralímpicos Seul 1988
Ouro por Equipas BC1/BC2
Bronze no Lançamento de Precisão C1 (Atletismo)

Jogos Paralímpicos Atlanta 1996
Prata por Equipas BC1/BC2

Jogos Paralímpicos Sidney 2000
Bronze por Equipas BC1/BC2

Jogos Paralímpicos Atenas 2004
Ouro por Equipas BC1/BC2

Jogos Paralímpicos Pequim 2008
Prata por Equipas BC1/BC2
Prata em Individual BC1

Jogos Paralímpicos Rio 2016
Prata por Equipas BC1/BC2

AGENDA

A um passo de Tóquio 2020

Torneios internacionais, taças do mundo, campeonatos da Europa e campeonatos do Mundo prometem dar cor aos meses de setembro, outubro e novembro de 2019. São milhares de horas de treino colocadas à prova nas principais arenas de competição por um lugar nos Jogos Paralímpicos Tóquio 2020. E todos querem lá estar.



SETEMBRO

7 - 8

Taça do Mundo de Triatlo
Banyoles, Espanha

9 - 15

Campeonato do Mundo de Natação IPC
Londres, Grã-Bretanha

10 - 15

Campeonato do Mundo de Ciclismo
Emmen, Holanda

16 - 22

Torneio Internacional de Badminton
Bangkok, Tailândia

23 - 29

Torneio Internacional de Badminton
Pequim, China

26

Dia Paralímpico Portimão
Marina de Portimão, Portugal

26

11.º Aniversário CPP
Portimão, Portugal

28

Maratona de Berlim
Berlim, Alemanha

OUTUBRO

10 - 20

Campeonato do Mundo de Tiro
Sidnei, Austrália

11

IBSA Judo Grand Prix
Tashkent, Uzbequistão

15 - 20

Torneio Internacional de Badminton
Odense, Dinamarca

19 - 20

Taça do Mundo de Triatlo
Funchal, Portugal

27 - 02 NOV.

Campeonato do Mundo de Ciclismo de Surdos
Gaziantep, Turquia

28 - 04 NOV.

World Open de Boccia
Póvoa de Varzim, Portugal

30

Dia Paralímpico Loures
Pavilhão Paz e Amizade, Loures

NOVEMBRO

7 - 15

Campeonato do Mundo de Atletismo IPC
Dubai, Emirados Árabes Unidos

10

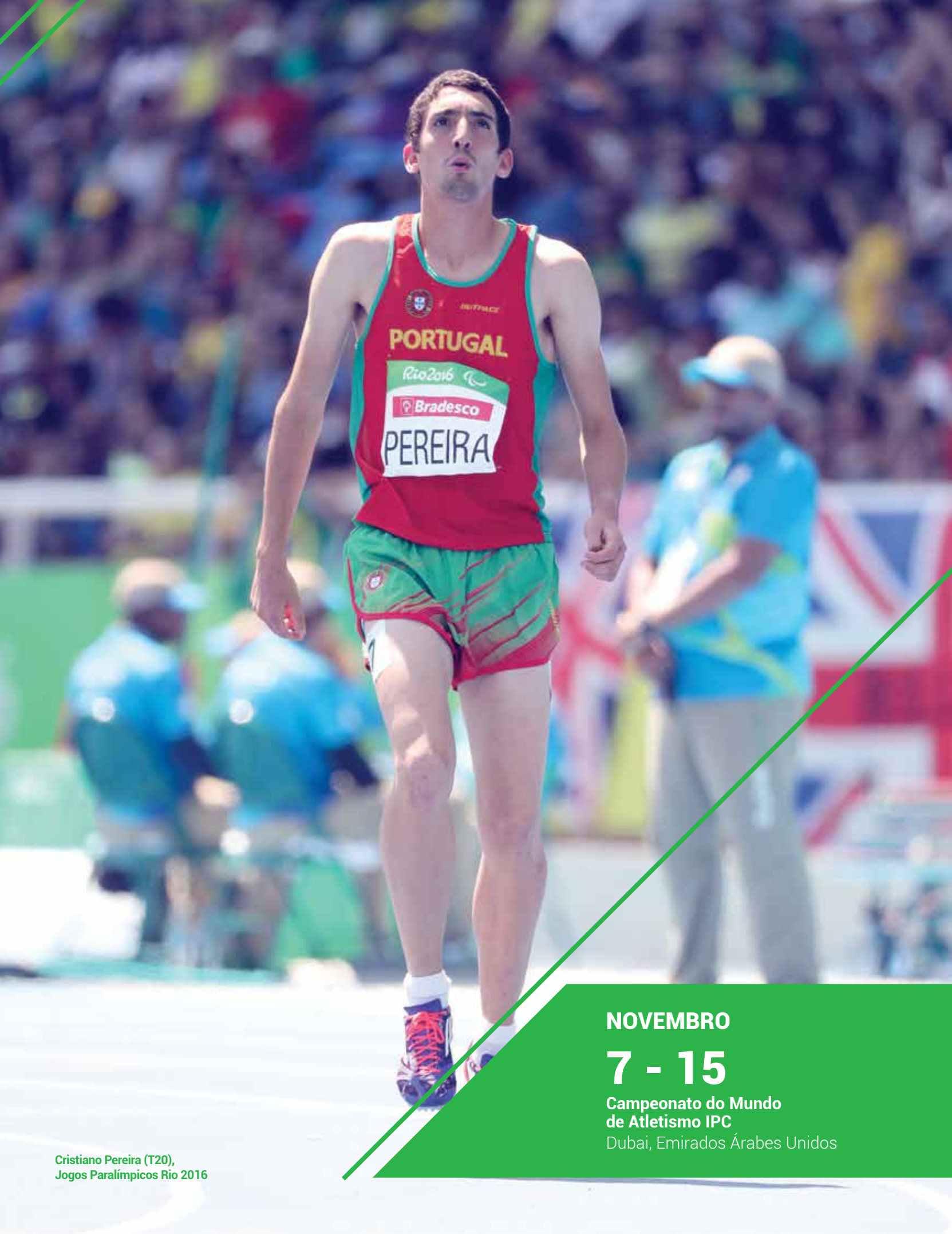
Campeonato Nacional de Judo Adaptado
Odivelas, Portugal

19

Bolsas de Educação Jogos Santa Casa
Sala de Extrações da SCML, Lisboa

19 - 24

Torneio Internacional de Badminton
Melbourne, Austrália



Cristiano Pereira (T20),
Jogos Paralímpicos Rio 2016

NOVEMBRO

7 - 15

**Campeonato do Mundo
de Atletismo IPC**
Dubai, Emirados Árabes Unidos

A FECHAR

OS DIAS PARALÍMPICOS



**Por Francisco Teófilo,
Coordenador do projeto Dia Paralímpico
Vogal do Comité Paralímpico de Portugal**

O Dia Paralímpico é uma iniciativa da responsabilidade do Comité Paralímpico de Portugal que procura levar até às pessoas ferramentas que relacionem o desporto, a deficiência, a igualdade e a inclusão, ajudando a construir uma perspetiva social mais atenta para com as pessoas com deficiência junto da comunidade. Este projeto visa o desenvolvimento do desporto e todas as suas possibilidades de exploração numa abordagem que remete para a equidade e para a inclusão através da prática desportiva.

No Dia Paralímpico existe a intenção de concretizar uma manifestação desportiva pública das várias modalidades paralímpicas e surdolímpicas. Oportunidade de todos os intervenientes poderem tomar conhecimento das modalidades com representação Paralímpica e Surdolímpica. Para além da demonstração das modalidades, o Comité Paralímpico de Portugal procura levar a experiência desportiva a níveis de experimentação, podendo qualquer pessoa experimentar a modalidade adaptada que pretender. Nesta experimentação o praticante poderá jogar com uma adaptação, se não apresentar qualquer deficiência (vendas, cadeira-de-rodas, calhas no caso do Boccia, etc) ou poderá simplesmente integrar uma modalidade que a sua condição permita.

O público do Dia Paralímpico é bastante diversificado chegando a toda a população em geral, contudo o público-alvo prioritário reside na população com deficiência. Com a possibilidade de poderem experimentar até 23 modalidades distintas durante o Dia Paralímpico, esta acaba por se verificar como uma fantástica oportunidade para conhecer novas modalidades assim como o trabalho desenvolvido por cada uma das federações e associações desportivas no enquadramento das respetivas modalidades.

Os alunos do ensino superior de desporto são nesta iniciativa outro público-alvo determinante. O envolvimento destes alunos é uma das peças chave na construção deste projeto. A sensibilização para a lacuna da oferta desportiva e conhecimento gerado na dimensão do desporto para pessoas com deficiência, é um facto que todos estes alunos devem ter bem presente. Ao associar o ensino superior ao Dia Paralímpico, o CCP e a autarquia local estão a construir um espaço de interligação entre o potencial humano formado pelas Universidades e a necessidade efetiva de recursos humanos especializados, sentida pelas federações e associações desportivas que trabalham o desporto e a deficiência.

O movimento associativo é outro grande grupo dentro do público-alvo que importa sensibilizar. Vive-se em Portugal uma mudança de paradigma que envolve a participação cada vez maior das várias federações desportivas, pois a responsabilidade técnica das modalidades está de facto dentro da federação da modalidade. Cada vez mais o desporto para pessoas com deficiência se faz nos clubes regulares. Ao envolvermos as federações e associações desportivas estamos a criar um espaço de partilha de conhecimentos de valor inestimável que importa potenciar.

A população geral sem deficiência é também um público-alvo que o CPP tenta neste projeto envolver e conta para este objetivo com a colaboração de atletas, treinadores e técnicos das mais variadas modalidades no sentido de aproximar a realidade paralímpica da população portuguesa, objetivo relevante da atividade desenvolvida pelo Comité Paralímpico de Portugal.



**Do primeiro
dia no Ensino
Superior
à conquista
da Medalha**



COMITÉ
PARALÍMPICO
PORTUGAL

O Comité Paralímpico de Portugal tem todo o nosso apoio.

Os Jogos Santa Casa são o Patrocinador Principal do Comité Paralímpico de Portugal. Desta parceria resultaram a atribuição de 39 Bolsas de Educação a atletas das dimensões paralímpica e surdolímpica. Motivamos os atletas a conciliarem a carreira desportiva com a carreira académica.

 **JOGOS**
SANTACASA

uma boa aposta

www.jogossantacasa.pt

NÓS ACREDITAMOS. E TU?



ARMINDO RODRIGUES
JOGOS EUROPEUS DA JUVENTUDE EPC



COMITÉ
PARALÍMPICO
PORTUGAL

Patrocinador Principal



Parceiros



Parceiros Institucionais



Patrocinadores Oficiais



FIDELIDADE Vitalis Joma

ÁGUA MINERAL NATURAL

Parceiros Pro Bono

CISION FCBLISBOA *Initiative* **LLYC** **VILT**

Media



Record

SPORT-TV