



REVISTA OFICIAL DO COMITÉ PARALÍMPICO DE PORTUGAL

PARALÍMPICOS

EDIÇÃO 05 / DEZ. 2019 a FEV. 2020

TRIMESTRAL - DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

DANIEL VIDEIRA E SUSANA VEIGA

NADAR PELO OBJETIVO DE TÓQUIO 2020

As conquistas desportivas, o esforço da conjugação do alto rendimento com a faculdade e as perspetivas pessoais numa grande entrevista a duas grandes figuras da natação paralímpica nacional.

OPINIÃO >

Manuel Costa e Oliveira
I'mPOSSIBLE

ESPERANÇAS >

Descobrir o desporto
no Goalball

A MINHA HISTÓRIA >

Abílio Valente
O sonho do campeão

DESPORTO À LUPA >

Parabadminton

O Dia Paralímpico de Portimão reuniu centenas de jovens a praticar modalidades paralímpicas e surdolímpicas.





Mensagem do Presidente

Educar, sensibilizar e formar

O flagelo do doping é um tema que desde há muito afeta todas as dimensões desportivas e todos os desportos. As recentes notícias sobre a eventual exclusão da Rússia de todas as competições Olímpicas e Paralímpicas expõem a atualidade da discussão deste problema.

Importa sublinhar que o uso de substâncias proibidas para além de imoral é um ato ilegal que pretende a melhoria do desempenho desportivo, portanto falseia a verdade desportiva, mas também não menos importante, coloca em risco a saúde e não raras vezes a vida dos atletas que optam por estas práticas ilícitas. A atualidade deste fenómeno chama-nos de novo para a importância da informação, da formação, da sensibilização e do controle, mas também da sanção.

Enquanto agentes desportivos, mas acima de tudo enquanto sociedade, temos que investir no sentido de dotar todos os praticantes desportivos da informação e formação que chame a atenção para os perigos do doping. O uso de substâncias proibidas só pode ter um destino, a sanção implacável de quem se envolve nestas práticas. Na referida sanção não inclui apenas o atleta, inclui outros agentes desportivos que se comprove terem sido determinantes para esta opção.

Importa também que as famílias tenham uma atitude de vigilância, em particular com os mais jovens. A busca da superação deverá ser sempre um objetivo claro dos atletas

que conte com o apoio dos seus familiares, mas sempre alcançada dentro das normas do fair play e do jogo limpo.

Neste contexto torna-se ainda mais oportuno o protocolo que o Comité Paralímpico de Portugal (CPP) e a Autoridade Antidopagem de Portugal (ADoP) recentemente subscreveram. Com este protocolo pretendemos informar, prevenir, formar, sensibilizar e também garantir que todos os atletas convocados para participarem nos Jogos Paralímpicos Tóquio 2020 sejam "controlados" antes de saírem de Portugal.

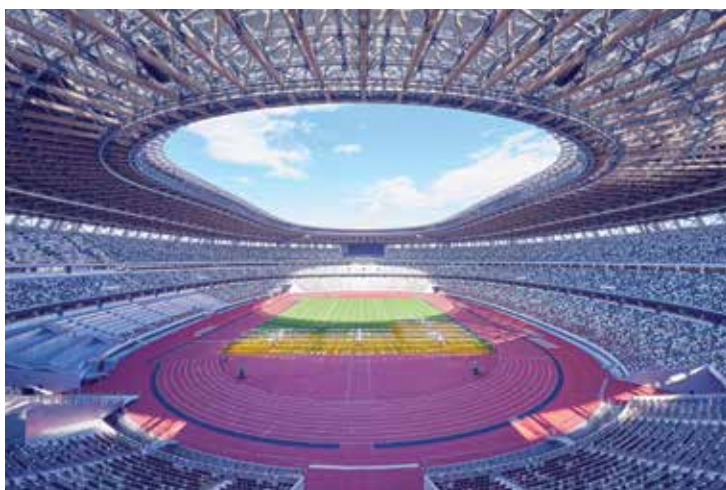
Importa que todos tenhamos consciência que o uso de qualquer das substâncias ou métodos proibidos pelas regras internacionais, sem justificação e autorização médica devidamente comprovada, será considerado doping. A Autoridade Mundial Antidopagem (AMA) e a ADoP mantêm uma lista, sempre atualizada, de substâncias proibidas na qual se incluem as designadas novas drogas que pode ser permanentemente consultada nos sítios das referidas instituições.

José Manuel Lourenço
Presidente do Comité Paralímpico de Portugal

ÍNDICE

09

**PARCEIROS
E PATROCINADORES**



O Estádio Nacional do Japão, em Tóquio, será um dos grandes palcos dos Jogos Paralímpicos de 2020.

**PARALÍMPICOS
NAS REDES SOCIAIS**

Principais publicações dos nossos atletas

10

RUMO A TÓQUIO 2020

Casa da Lusofonia e
Estágio de Aclimação

17

MENSAGEM DO PRESIDENTE

03

06

FLASH

Notícias em destaque neste trimestre

14

OPINIÃO

Manuel Costa e Oliveira
l'mPOSSIBLE

18

EM FOCO

Os Mundiais de Atletismo e Natação em imagens

22

GRANDE ENTREVISTA

Daniel Videira e Susana Veiga
Nadar pelo objetivo
de Tóquio 2020

28

A MINHA HISTÓRIA

Abílio Valente
O campeão que tem um sonho

34

A FECHAR

Bolsas de Educação
Jogos Santa Casa

26

32

MAPEAR A INCLUSÃO

Federação de Andebol
de Portugal

ESPERANÇAS

Descobrir o desporto
no Goalball

30

DESPORTO À LUPA

Parabadminton



PARALÍMPICOS
PORTUGAL

Estatuto Editorial A Parálímpicos 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 Parálímpicos 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 Parálímpicos 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** Editor **Sandro D. Araújo** Redação **Diogo Taborda** Fotografia **David Barros** 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

Dia Paralímpico celebrado em Loures

O Pavilhão Paz e Amizade, em Loures, recebeu a 30 de outubro o Dia Paralímpico Loures 2019. O evento contou com cerca de 800 participantes que experimentaram as seis modalidades disponíveis na companhia dos atletas Beatriz Monteiro e Diogo Daniel (Badminton), Daniel Videira e David Grachat (Natação) e Norberto Mourão (Paracanoagem). O Presidente do CPP, José Manuel Lourenço, e o Presidente da Câmara Municipal de Loures, Bernardino Soares, também marcaram presença no evento.



Revelada imagem dos Jogos Paralímpicos Paris 2024

O logótipo dos Jogos Olímpicos e Paralímpicos Paris 2024 foi revelado no dia 21 de outubro às 20:24 horas locais numa cerimónia promovida pelo Comité Paralímpico Internacional na capital francesa. A imagem é inspirada nos elementos da medalha de ouro, na chama e em Marianne, figura representativa da República Francesa e dos seus valores, na construção de uma identidade única para as duas competições. O vídeo de apresentação do logótipo pode ser visto no canal de Youtube Paris 2024.



CPP celebrou 11.º Aniversário em Portimão

O Comité Paralímpico de Portugal celebrou a 26 de setembro o seu 11.º Aniversário. O evento realizado em Portimão no espaço Blanco Beach Club reuniu diversas entidades, federações desportivas e atletas foi marcado pela entrega das Medalhas de Mérito aos atletas Abílio Valente, Carla Oliveira, Manuel Cruz, Nelson Fernandes, Pedro Clara, André Ramos, António Marques, Cristina Gonçalves e Nuno Guerreiro pelos

pódios conquistados nos Campeonatos da Europa de Boccia da Póvoa de Varzim 2017 e Sevilha 2019, Norberto Mourão pelas medalhas de prata e bronze asseguradas nos Campeonatos do Mundo e Europa de Paracanoagem, respetivamente, Beatriz Monteiro pelo bronze conquistado no Campeonato da Europa de Parabadminton e Susana Veiga pela prata no Campeonato do Mundo de Natação. Houve ainda espaço para

a distinção das Câmaras Municipais de Viseu, Funchal, Castelo Branco e Portimão com o Prémio Inclusão Pelo Desporto, menção também entregue à Associação dos Deficientes das Forças Armadas pelos serviços prestados em prol do desenvolvimento do movimento paralímpico em Portugal.

Fotografia Beatriz Monteiro (Parabadminton) soprou as velas no aniversário do CPP

Reveladas imagens do Tokyo Aquatics Centre

O Comité Organizador dos Jogos Olímpicos e Paralímpicos Tóquio 2020 revelou as primeiras imagens do Tokyo Aquatics Centre, arena de competição com capacidade para 15.000 pessoas que será palco para as provas da modalidade de Natação na maior competição mundial de desporto paralímpico.



FLASH



Bronze para Joana Santos e Hugo Passos

Os atletas surdolímpicos Joana Santos e Hugo Passos brilharam nos Europeus da respetivas modalidades. Joana Santos conquistou a medalha de bronze na categoria -63 kg no Campeonato da Europa de Judo de Surdos realizado em Braachaat, Bélgica, a 13 de outubro e Hugo Passos subiu também ao terceiro lugar mais alto do pódio a 31 de outubro no Campeonato Europeu de Luta Greco-Romana que decorreu em Gomel, Bielorrússia, na classe de -72 kg.

Badminton: Beatriz Monteiro em destaque

Beatriz Monteiro foi o destaque português no Victor Denmark Para-Badminton, torneio internacional de Badminton realizado em Odense, Dinamarca, de 15 a 20 de outubro. A jogadora conquistou o 5.º lugar em Singulares Femininos SU5, o 7.º lugar em Pares Femininos SL3-SU5 e o 9.º lugar em Pares Mistos. Diogo Daniel foi o outro português em prova tendo sido eliminado na fase de grupos de Singulares Masculinos SL4.

Formalizado contrato-programa para o Programa de Preparação Surdolímpica

O Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ), o Instituto Nacional para a Reabilitação (INR) e o Comité Paralímpico de Portugal (CPP) formalizaram no dia 1 de outubro a assinatura do Contrato-Programa de Desenvolvimento Desportivo N.º CP/409/DDF/2019 que assegura a execução do Programa de Preparação Surdolímpica 2021 de 01 de janeiro de 2019 a 31 de dezembro de 2019, no enquadramento dos Jogos Surdolímpicos de 2021.

A comparticipação financeira do IPDJ e INR ao CPP em 2019 no contexto do Programa de Preparação Surdolímpica 2021 ascende aos 190.000€ destinados ao apoio financeiro à preparação e o pagamento de bolsas Surdolímpicas a praticantes e treinadores no âmbito do Projeto Surdolímpico, assim como ao desenvolvimento do Projeto Esperanças e Talentos Surdolímpicos 2021. O presente documento garante ainda a continuidade do apoio ao Programa de Preparação Surdolímpica 2021 no ano de 2020 através da celebração de um novo contrato-programa.



Adelino Rocha quinto classificado no Mundial de Tiro

Adelino Rocha foi o único português a competir no Campeonato do Mundo de Tiro que decorreu em Sidney, Austrália, de 11 a 18 de outubro. O atirador português conseguiu o seu melhor resultado na prova de P5 a 10 metros ao conquistar o 5.º lugar

com 350 pontos, menos sete que a vencedora Iryna Liakhu (Ucrânia). Adelino Rocha classificou-se ainda no 16.º lugar da vertente P3 a 25 metros com 558 pontos, no 42.º lugar em P4 a 50 metros com 496 pontos e no 43.º lugar em P1 a 10 metros com 541 pontos.

CPP e ADoP firmam protocolo antidopagem



O Comité Paralímpico de Portugal (CPP) e a Autoridade Antidopagem de Portugal (ADoP) assinaram a 18 de dezembro na sede da ADoP, em Lisboa, o protocolo de cooperação no domínio da luta contra a dopagem. O documento assinado pelo Presidente do CPP, José Manuel Lourenço, e pelo Presidente da ADoP, Manuel Brito, na presença do Secretário de Estado da

Juventude e Desporto, João Paulo Rebelo, do Presidente do Instituto Português do Desporto e Juventude, Vítor Pataco, e do Vice-Presidente do CPP, Sandro Araújo, destaca o compromisso das entidades em "promover e reforçar a cooperação no domínio da luta e divulgação de informação contra a dopagem no desporto no âmbito da participação na Missão Portuguesa nos Jogos Paralímpicos Tóquio 2020" através da "realização de ações de formação, prevenção e aconselhamento aos praticantes desportivos, treinadores e oficiais que integram ou estejam em condições de integram a referida Missão".

FLASH

Portugal com 10 atletas de Boccia qualificados para Tóquio 2020

A Missão Portuguesa aos Jogos Paralímpicos Tóquio 2020 terá na sua composição o número máximo de atletas da modalidade de Boccia. Os resultados portugueses nas vertentes coletivas do Open Mundial que realizado de 30 de outubro a 03 de novembro na Póvoa de Varzim asseguraram o apuramento da Equipa BC1/BC2, do Par BC3 e do Par BC4, num total de 10 atletas qualificados, para a maior competição mundial de desporto paralímpico que decorre de 25 de agosto e 06 de setembro no Japão.

O Open Mundial da modalidade decorrido na Póvoa de Varzim era a derradeira oportunidade para os jogadores nacionais assegurarem a posição de ranking que lhes garantisse a qualificação para os Jogos Paralímpicos Tóquio 2020. O Par BC3 conseguiu o apuramento para Tóquio 2020 pela medalha de ouro conquistada e o Par BC4 confirmou o apuramento com o 4.º lugar na competição. Já a Equipa BC1/BC2 garantiu a qualificação com o 5.º lugar na prova.

Fotografia José Carlos Macedo,
Par BC3



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

O que representa para a sua instituição o apoio ao Comité Paralímpico de Portugal?

É algo que encaramos com muito orgulho e responsabilidade. Ao longo dos últimos anos, temos apoiado os projetos do Comité Olímpico e fez-nos todo o sentido alargar esse apoio aos atletas paralímpicos, que para além de superatletas, considero-os super-heróis.

Estando pela primeira vez a Cosmos Viagens a apoiar o Comité Paralímpico de Portugal, é com enorme orgulho que encaramos este projeto no sentido de poder contribuir, à nossa dimensão, para a promoção e afirmação do movimento paralímpico.

Para a Joma é um orgulho poder acompanhar o Comité Paralímpico de Portugal. Desde a sua fundação que a nossa empresa se apoiou em valores como o esforço e a superação, comuns à vossa instituição.

Que mensagem pode deixar aos atletas que estarão nos Jogos Paralímpicos de Tóquio a representar Portugal?

Simplesmente de agradecimento. Agradecer pelas pessoas que são e pelo fantástico testemunho que são para todos nós. Agradecer por cada vez que representam Portugal, porque de alguma forma, levam também um pouco de todos nós!

Uma mensagem de apoio e sobretudo de agradecimento: acreditem nos seus sonhos e objetivos e acima de tudo neles próprios. Para nós portugueses já são uns vencedores!

Que desfrutem da experiência acima de tudo. Não há medalha nem diploma equiparável ao orgulho de poder representar o próprio país num evento com os Jogos.

Qual a maior qualidade que identifica nos atletas paralímpicos?

Sem dúvida o espírito de superação e a determinação. Apesar das limitações que tenham, superam-nas de uma forma inspiradora e comovente, que nos toca a todos, em especial a todos nós portugueses.

A maior qualidade é a resiliência, a superação de todas as adversidades que enfrentam diariamente para representar o seu país ao mais alto nível. Os atletas paralímpicos são um exemplo de vida para todos os portugueses e seguramente uma fonte de inspiração a inúmeros jovens atletas.

PARCEIROS E PATROCINADORES



LUSÍADAS, Serviço médico oficial Nuno España, Diretor de Marketing & Customer Management



COSMOS, Agência oficial de viagens Fátima Caeiro, Diretora Comercial & Marketing



JOMA, Fornecedor oficial de equipamentos Alfonso Flores Peña, Diretor de Patrocínios Internacionais

RUMO A TÓQUIO 2020



CASA DA LUSOFONIA NOS JOGOS PARALÍMPICOS

Tóquio será o palco dos sonhos da família paralímpica no ano de 2020. A XVI edição dos Jogos Paralímpicos será realizada na capital japonesa e a par da vertente competitiva em que os atletas portugueses irão demonstrar todo o seu valor decorrerá também uma iniciativa inédita que pretende deixar uma marca intemporal no movimento paralímpico internacional: a Casa da Lusofonia.

A Casa da Lusofonia será um espaço de encontro dos Comitês Paralímpicos Nacionais de Língua Portuguesa em pleno centro da cidade de Tóquio, um espaço privilegiado de celebração do desporto Paralímpico aberto às Missões Paralímpicas dos Países de Língua Portuguesa assim como a parceiros institucionais e comerciais, aos media e também ao grande público. Cinco países já assinaram o protocolo que confirma o envolvimento no projeto que pretende contar com oito países da lusofonia.

A promoção e apresentação das várias culturas dos Países de Língua Portuguesa representados nos Jogos Paralímpicos Tóquio 2020 é o princípio basilar da Casa da Lusofonia, um projeto que pretende proporcionar uma viagem no mesmo espaço pelas dimensões desportiva, cultural, turística e empresarial de cada uma das nações representadas. Haverá espaço para uma programação diversificada como eventos culturais, demonstrações gastronómicas, exposições permanentes, concertos musicais, conferências ou transmissão de provas em direto.

A Casa da Lusofonia estará em funcionamento de 25 de agosto a 6 de setembro, período em que decorrem os Jogos Paralímpicos Tóquio 2020, e ganhará corpo na Shibaura House, um espaço central na cidade de Tóquio caracterizado pelas inconfundíveis paredes de vidro e design arrojado e localizado a apenas 6 km da Aldeia Paralímpica.

RUMO A TÓQUIO 2020



Sandro D. Araújo, Vice-Presidente do Comité Paralímpico de Portugal, destaca o valor de uma iniciativa pioneira que pretende dar um contributo decisivo para a afirmação da Lusofonia no contexto paralímpico internacional:

“A Casa da Lusofonia é uma iniciativa inédita, que pretende marcar de forma indelével os Jogos de Tóquio, reunindo sob um mesmo teto os Comités Paralímpicos Nacionais que partilham uma língua - a língua portuguesa - mas também o entendimento que o desporto de alto rendimento deve ser inclusivo, aberto a todas e a todos, e uma oportunidade de encontro de pessoas e culturas.

Estamos a trabalhar para criar um espaço intercultural, aberto, construído coletivamente, e que esperamos possa contribuir para a afirmação da Lusofonia no âmbito dos Jogos, e constituir a primeira etapa de um percurso inspirador

para atletas e demais membros da Missão, para parceiros e, claro, para o público.”

O projeto da Casa da Lusofonia irá contar com o envolvimento de um conjunto de parceiros nacionais e internacionais que darão corpo a uma verdadeira mostra de culturas da lusofonia num único espaço.

Fotografia 1 O Presidente do CPP, José Manuel Lourenço, o Vice-Presidente do CPP, Sandro Araújo, e o Adido da Missão Paralímpica a Tóquio 2020, Óscar Hioki, com os representantes da Shibaura House na assinatura do protocolo no espaço que irá

acolher a Casa da Lusofonia.

Fotografia 2 Interior da Shibaura House (Créditos Shibaura House).

Fotografia 3 Maquete Casa da Lusofonia **Fotografia 4** Exterior da Shibaura House (Créditos Shibaura House).

RUMO A TÓQUIO 2020



Missão Paralímpica realiza estágio de aclimação em Fujisawa

A Missão Portuguesa aos Jogos Paralímpicos Tóquio 2020 irá realizar um estágio de aclimação no Centro Desportivo de Fujisawa, cidade localizada a 55 km de Tóquio, no período que antecede ao início da competição. O protocolo estabelecido pelo Comité Paralímpico de Portugal com o Governo de Kanagawa e a Câmara Municipal de Fujisawa a 9 de setembro de 2019 confirmou a realização do estágio que pretende dotar os atletas nacionais das condições ideais de treino no Centro Desportivo de Fujisawa possibilitando a sua adaptação progressiva às condições climáticas daquela região do globo marcadas pelo calor e elevados índices de humidade.

A Chefe de Missão aos Jogos Paralímpicos Tóquio 2020, Leila Marques Mota, esteve em representação do Comité Paralímpico de Portugal na assinatura do protocolo e após visita às instalações desportivas revelou os contornos da iniciativa:

“O estágio irá decorrer no período que antecede a abertura da aldeia paralímpica e tem como objetivo a aclimação dos atletas às condições climáticas adversas que vão encontrar em Tóquio. Na conjugação das elevadas temperaturas com os altos graus de humidade teremos uma sensação térmica muitas vezes de 45 graus pelo que este será um dos fatores mais desafiantes na prestação desportiva dos atletas.

Fujisawa tem por objetivo ser uma cidade sem barreiras e totalmente inclusiva a todos os cidadãos e neste contexto o seu Centro de Estágio foi criado de raiz sem barreiras arquitetónicas. Podemos dizer que é o local perfeito com ginásio, piscina, pista de atletismo, pavilhão, todas as condições ideais para as modalidades que teremos em Tóquio.”

RUMO A TÓQUIO 2020



3



4



5



6

Fotografia 1 Pista de Atletismo
Fotografia 2 A Chefe de Missão a Tóquio 2020, Leila Marques Mota, e o Diretor Executivo da Missão, Luís Figueiredo, com o Governador de Kanagawa, Yuji Kuroiwa, e o Presidente da Câmara Municipal de

Fujisawa, Tsuneo Suzuki, na assinatura do protocolo do estágio de aclimação no Centro Desportivo de Fujisawa
Fotografia 3 Alojamento
Fotografia 4 Pista de Atletismo
Fotografia 5 Piscina
Fotografia 6 Pavilhão

OPINIÃO

I'mPOSSIBLE: Um virar de página



Manuel Costa e Oliveira,
Secretário-Geral do Comité
Paralímpico de Portugal



Para quem, como nós no Comité Paralímpico de Portugal, vive o seu dia-a-dia em paredes meias com a área de deficiência, com as pessoas com deficiência na sua relação com o desporto e com toda a envolvimento que isto implica, não raras vezes sente uma desagradável sensação de frustração.

De facto, paira em nós a existência de um sentimento negativo de ordem social e cultural, impedindo que haja uma clara adesão ao desporto por parte de todos aqueles que deveriam ser os principais interessados, sejam os que possuem determinada deficiência, sejam todos os outros que os rodeiam e envolvem ou aos mesmos respeitam. Aqui, impera o denominado "estigma do amor", fazendo com que sejam precisamente os mais interessados em que assim não seja a contribuírem para o problema existente.

Por ser assim, de há muito que um conjunto de destacadas Organizações da área da deficiência vem combatendo o assunto, estando o CPP desde a sua fundação na primeira linha deste combate, que tem de ser vencido a todo o custo.

De forma muito evidente, o Comité Paralímpico Internacional também preocupado com esta realidade – mais evidente nuns países do que em outros, naturalmente – vem junto dos seus membros com uma estratégia bem definida, que pretende romper com este estigma impeditivo, estratégia esta denominada de I'mPOSSIBLE. Logo que apresentado este Programa, Portugal foi dos primeiros países a aderir, estando a implementar este programa com grande mobilização dos seus recursos técnicos, logísticos e até alguns financeiros.

Numa primeira fase e muito importante, este Programa destaca os valores e sentimentos do universo do desporto paralímpico e leva-os até a jovens dos 6 aos 18 anos de idade, para que estes não cresçam – como as gerações anteriores –

na ignorância da questão ou, apenas que seja, numa grande insensibilidade para a mesma.

Continuando, o I'mPOSSIBLE reconhece e impõe que o desporto seja acessível a todos, incentivando à inspiração, determinação e coragem para este objetivo bem definido. Depois da afirmação e destaque destes valores universais, passemos à estratégia:

Para tanto, o recurso indicado para que tudo flua como se pretende, encontra resposta no conjunto Escola, Professor e Aluno.

Esta relação tem como base dois tipos de ação dirigidas aos Professores. Um, que chamamos de curta duração, em que todos os Professores podem participar, independentemente da sua área de ensino. Pretende-se um banho de sensibilização e informação, para que estes Professores possam absorver para si próprios estes sentimentos e para que também sejam veículos difusores dos mesmos, na sua Escola, na Família e não só. Desta tomada de consciência assim generalizada, beneficia a própria instituição escolar e os seus destacados agentes – os professores – estarão ainda em melhores condições para levar aos seus jovens a tal tomada de consciência acima referida. Neste caso, serão levadas a cabo três ações, contemplando três Escolas, uma no Norte, uma no Centro e outra no Sul do nosso País. Estão previstas 200 participações por Escola, o que constitui uma massa crítica de notável dimensão.

Depois vem o segundo tipo de ação a pôr em prática, a que chamaremos de média duração. Neste caso, são selecionados 30 professores para formar nesta matéria oriundos das Escolas onde decorreram as ações de curta duração, a partir de um Manual elaborado pelo Comité Paralímpico

Internacional que o CPP já traduziu para a nossa língua.

Destaque-se a enorme mais-valia deste Manual, muito completo no seu conteúdo, a constituir um verdadeiro guião para os Professores convidados a serem formadores nesta matéria, permitindo uma atuação conjunta e coordenada entre todos e entre as Escolas em si.

A partir daqui, já teremos uma Escola ainda mais sensibilizada para o problema, temos Professores genericamente conscientes e temos uns quantos Professores que vão estabelecer as suas dinâmicas dirigidas aos alunos, afinal o grande alvo de toda esta estratégia a implementar.

Posto tudo estar preparado para se passar à prática, vejamos agora o que pode cada Escola com os seus Professores levar a cabo, numa perspetiva alargada, que se adapte aquela que for a melhor implementação defendida por cada uma. Cada Escola pode levar a cabo um programa completo, seguindo à risca o manual elaborado, uma abordagem flexível, em que a Escola e os seus Professores escolhem as atividades a implementar, ou uma semana de atividades dedicadas ao desporto paralímpico.

Em termos de calendarização, prevê-se atuar no início do próximo trimestre junto de três Escolas (a Norte, Centro e Sul), reservando-se a primeira metade para a preparação da Escola e seus Professores e a segunda para a implementação do Programa, num qualquer dos formatos antes referidos.

Em conclusão, não duvidemos que o l'mPOSSIBLE vai romper com a indiferença em relação à problemática da deficiência e na sua relação com o Desporto, sensibilizando, informando e formando novas gerações, que enfrentarão o problema (se assim se pode chamar) de forma muito mais consciente e, sobretudo, mais ativa para a sua resolução. Em resultado, na ótica do Desporto, contaremos com um crescendo de praticantes – do simples lazer ao alto rendimento – como se pretende, melhorando a nossa atitude social e cultural, que tanto nos vem preocupando.



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

E é isto, Tóquio é uma realidade! Muito esforço, muita dedicação, muita vontade de concretizar o sonho de, novamente, participar nuns Jogos Paralímpicos!

Carla Oliveira

fb.me/carla.oliveira.188478



#futuroacampeao
Bolsas de Educação
Jogos Santa Casa
#ParalimpicosPT
#fpciclismo
#jogossantacasa

Telmo Pinão

instagram.com/telmopi-
nao/?hl=pt



Entrevista para o programa Pessoas e Causas da @santacasalisboa em cooperação com a @tsfradio e o @diariodenoticias.pt

Daniel Videira

fb.me/daniel.videira.3



Hurry up, I want to run again!

Sandro Baessa

instagram.com/
baessa_sandro/



Dia Paralímpico Loures 2019, grande dia! Foi um prazer ter participado neste evento juntamente com atletas que já participaram em Jogos Paralímpicos anteriores.

Diogo Daniel

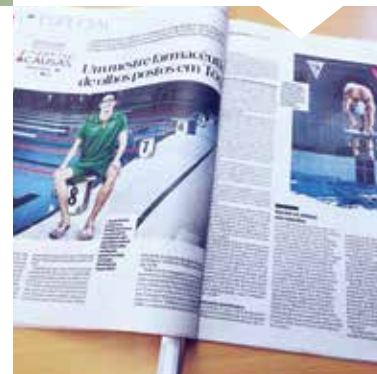
fb.me/diogodanielparabadmin-
ton/



Já de regresso a casa, mas sempre em ação! Ontem estive em directo no Grande Jornal da Sport TV!

Carolina Duarte

instagram.com/
carolinaduarteatleta/



 paralimpicos.pt

 paralimpicos.pt

 paralimpicos

 paralimpicosPT

 paralimpicos

**EM FOCO**

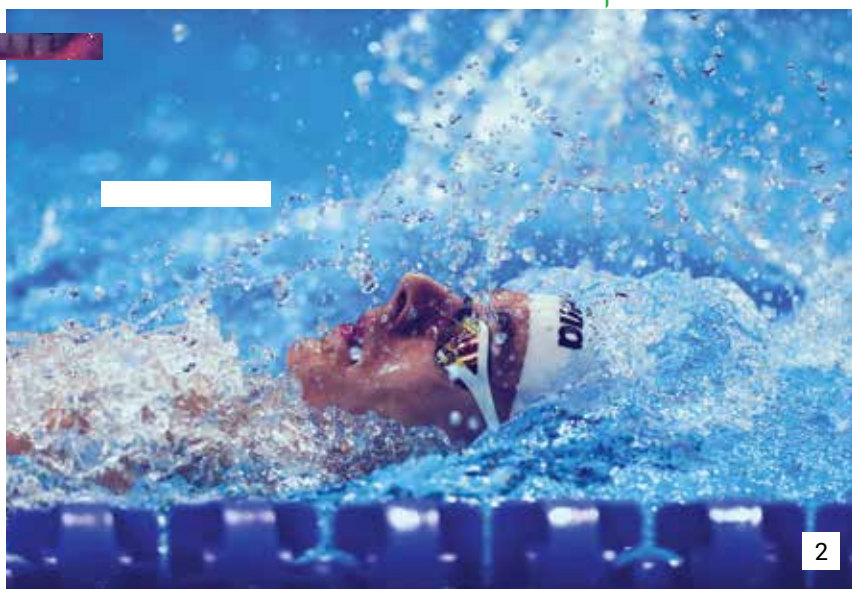
Os Mundiais de Atletismo e Natação em imagens

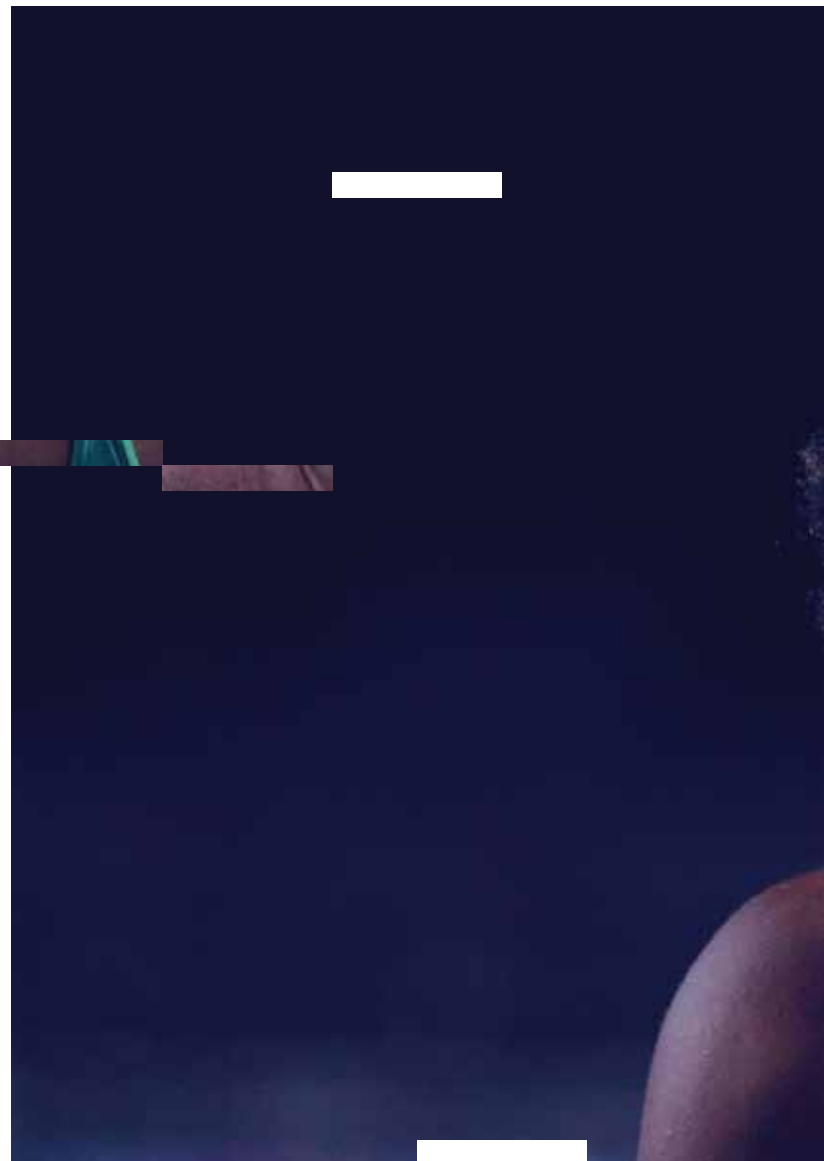
Os Campeonatos do Mundo de Natação e Atletismo realizados em setembro e novembro de 2019 em Londres e no Dubai, respetivamente, trouxeram consigo grandes imagens dos atletas portugueses. No que aos resultados diz respeito o destaque foi para o Atletismo com as medalhas de prata conquistadas por Carolina Duarte nos 400 metros T13 e Sandro Baessa nos 1500 metros T20, a medalha de prata de Carina Paim nos 400 metros T20 e o quarto lugar de Érica Gomes nos Salto em Comprimento T20 a valerem quatro quotas para Portugal nos Jogos Paralímpicos Tóquio 2020.

Quanto à Natação Susana Veiga esteve em plano de evidência ao conquistar a medalha de prata nos 50 metros livres S9, resultado notável que ainda assim não valeu a abertura de quota para os Jogos pelo facto de a prova não ser Paralímpica. Neste Campeonato do Mundo de Natação nota ainda para Daniel Videira, Marco Meneses, novamente Susana Veiga e Renata Pinto que terminaram as finais dos 400 metros livres S6, 100 metros costas S11, 100 metros livres S9 e 100 metros bruços SB9, respetivamente, no sexto lugar.



Fotografia 1 Susana Veiga,
classe S9 **Fotografia 2** Marco
Meneses, classe S11 **Fotografia**
3 Daniel Videira, classe S6
Fotografia 4 Diogo Cancela,
classe S5
Créditos: Georgie Kerr/CPP

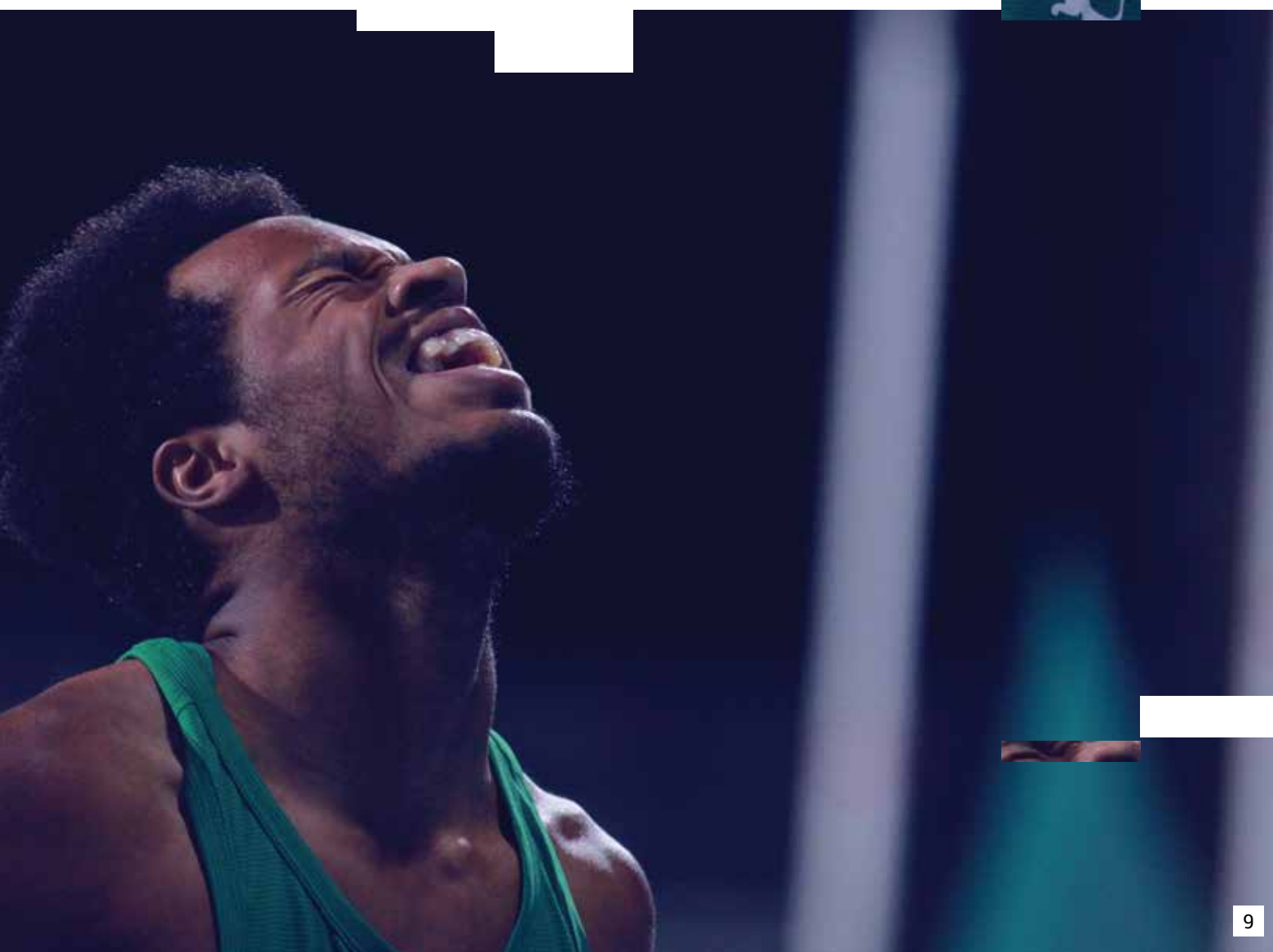




EM FOCO

Fotografia 5 Érica Gomes,
Salto em Comprimento T20

Fotografia 6 Carina Paim, 400
metros T20 **Fotografia 7** Miguel
Monteiro, Lançamento do
Peso F40 **Fotografia 9** Sandro
Baessa, 1500 metros T20.
Créditos: Ben Booth/CPP



GRANDE ENTREVISTA

Nadar pelo objetivo de Tóquio 2020

Susana Veiga e Daniel Videira

Daniel Videira e Susana Veiga conquistaram um total de quatro medalhas nos Campeonatos da Europa e do Mundo de Natação de 2018 e 2019. A escassos meses do início dos Jogos Paralímpicos Tóquio 2020 não escondem que o maior sonho é competirem no maior de todos os palcos e falam sem complexos da resiliência necessária para conseguir o sucesso no alto rendimento e na carreira académica.



Estamos em plena Cidade Universitária de Lisboa, um local que certamente vos diz muito enquanto estudantes. Os vossos colegas e amigos de faculdade reconhecem-vos enquanto atletas?

DV – O grande nível que eu atingi na natação, os grandes resultados que tive, acabaram por ser quando eu já tinha o meu curso terminado. Antes disso todos sabiam que eu era atleta e que treinava mas para alguns acabou por ser uma surpresa os resultados que eu vim a obter mais tarde. Nessa altura

senti muito apoio e felicitações pelos resultados. Acabamos por ter alguma exposição mediática e muitos deles ficaram surpreendidos nessa altura por terem estudado tantos anos ao meu lado e depois de repente verem-me nas notícias.

A Susana tem um percurso académico mais curto, está a iniciar a licenciatura de Engenharia e Gestão Industrial, o que é que as pessoas te dizem acerca do facto de seres atleta de alto rendimento?

SV – Os meus amigos, as pessoas que estão comigo no dia-a-dia, dizem que é espetacular o que eu estou a fazer e reconhecem o quão difícil é conciliar os treinos com a vida de estudante. Dizem-me que representar Portugal é um projeto incrível que a grande maioria dos portugueses não pode presenciar e de o facto de estar a conquistar tantas coisas pelo país é extraordinário.

Sabemos que fazer uma licenciatura ou um mestrado já é por si só uma grande conquista. Como é que vocês com a carga de treinos que têm e o esforço físico e psicológico que isso envolve conseguem ainda ter força para estudar?

SV – É preciso ter muita disciplina, às vezes só nos apetece bater com a cabeça contra a parede! Mas temos que ser resilientes, a verdade é que todo este processo por que estamos a passar nos vai preparar para a vida futura até porque haverá uma altura em que a natação vai acabar.

Qual é o segredo do sucesso?

DV – Acho que os primeiros anos são os mais complicados para conciliar as duas coisas. Depois acabamos por perceber as rotinas às quais o nosso corpo se adapta, a forma como conseguimos tirar o melhor rendimento das duas partes. Chegou a uma altura em que percebi que se saísse do treino da manhã e fosse para casa não conseguia fazer mais nada, o meu dia acabava ali. Então muitas vezes saía do treino e ia direto para a faculdade, mesmo que não tivesse aulas naquele período. São estratégias que me ajudaram a superar estas dificuldades.

Há ainda outra faceta universitária que todos conhecem: as festas. Como lidar com elas?

SV – Eu simplesmente não vou a festas! Tenho treinos sempre muito cedo e é impossível, às vezes a hora em que a festa acaba é a que o meu treino começa por isso não dá mesmo. São coisas que se perdem mas ganhamos muito também. Os Xutos & Pontapés dizem que “a vida é sempre a perder”, a realidade é que para estarmos aqui estamos sempre a perder qualquer coisa mas representar Portugal é uma experiência única na vida e vale todo o esforço.

Nesta vossa rotina diária entre treinos, faculdade, amigos, ambiente familiar, tantas dimensões diferentes do vosso dia-a-dia, é fácil manter o foco no local onde se está naquele momento sem ter a cabeça noutro sítio?

SV – Não é fácil, às vezes estou na faculdade a pensar no treino ou vice-versa, mas a mente também é uma coisa que

se treina. É como se vestíssemos as camisolas de atleta, de estudante, de amigo ou de outra coisa qualquer e no dia seguinte voltar a fazer tudo novamente, é difícil mas também isto é uma demonstração da superação que tentamos alcançar todos os dias.

E nos tempos livres, o que gostam de fazer?

DV – Gosto de ver séries, de ler, de ir ao cinema ou de passear, apesar de nos últimos tempos por causa do cansaço não tenho feito muito de nada disto. (risos) O descanso também é um momento muito importante na nossa condição de atleta de alto rendimento.

“Comecei aos quatro anos e não parei mais”

Daniel Videira

Daniel, quando e de que forma se processou a tua ligação à natação?

DV – Comecei a adaptação ao meio aquático logo aos dois anos no Centro de Paralisia Cerebral como forma de reabilitação, depois aos quatro anos comecei a nadar no Benfica e desde aí não parei mais. A competição só começou ao meus 18 anos, o que me fez só mais tarde alcançar os resultados de alto nível. O facto de ser tão focado e querer tanto as coisas ajudou-me a conseguir chegar mais longe, mas talvez se tivesse começado mais cedo provavelmente teria chegado ao topo mais cedo também.

Susana pelo que sei o início do teu percurso na competição também foi pela mesma altura...

SV – Comecei na vertente competitiva logo aos 10 anos, mas na natação pura. Só aos 18 passei para a natação adaptada, foi aí que se deu o clique. Tive desde cedo um preconceito grande relativo à minha deficiência, sentia que não queria ir para a adaptada porque não queria ser reconhecida pela minha deficiência. Mas a realidade é que tudo o que estou a viver é graças à minha deficiência, sinto que ter feito aquele clique aos 18 anos foi a melhor coisa que me aconteceu até agora.

No ano em que comecei na adaptada fui treinada pelo David Grachat, uma grande referência na modalidade, ele puxou-me muito e deu-me uma grande motivação para um dia quem sabe ter uma carreira como a dele. >>

GRANDE ENTREVISTA

A determinada altura das vossas vidas, quando passam para a vertente competitiva, as vossas rotinas mudam substancialmente para uma média de nove treinos de água mais três de ginásio por semana. Como é que o corpo e a mente se adaptaram a esta mudança?

DV – O que eu tinha eram três aulas de natação por semana e passei de repente para cinco treinos de água por semana naquela altura, portanto foi uma grande diferença. Lembro-me que sempre gostei do desafio e isso motivou-me muito, sempre quis mais, tentar aguentar e ser mais rápido, tentar sempre melhorar foi algo que sempre me impulsionou e me ajudou a chegar onde cheguei. Eu gosto do treino, gosto daquela sensação de cumprir cada tarefa com sucesso e quando não consigo fico chateado.

Quanto à Susana a situação foi semelhante?

SV – Eu sempre me habituei a esta rotina, já quando estava na natação pura treinava todos os dias da semana e ao sábado também. Quando passei para a adaptada os treinos começaram a ser mais exigentes mas o *background* que tinha ajudou-me imenso.

Há momentos mais difíceis neste processo?

DV – Há sempre momentos maus, no meu caso os piores foi quando tive lesões que me impediram de dar o máximo e

nessas altura é muito complicado porque queremos estar ao melhor nível e cumprir os objetivos mas apesar de estarmos motivados o corpo não deixa. Nessas alturas temos que ter muita força mental para dar a volta por cima.

Quando o despertador toca às cinco da manhã o que é que vos faz sair da cama?

SV – Uma pergunta difícil! Penso no fruto que tudo isto vai dar. Acho que é preciso ter força de vontade e construir toda esta resiliência é essencial para nos conseguirmos focar e ter mais força.

O ano de 2018 trouxe-vos as primeiras medalhas internacionais no Campeonato da Europa de Dublin. Ainda se lembram das sensações dessas provas?

DV – Lembro-me muito da sensação dos 400 metros S6, de estar dentro de águas e assim que passei os primeiros 100 metros senti-me muito bem e pensei: “é impossível, eu não vou quebrar de forma nenhuma, vou conseguir impor o ritmo e é impossível alguém me apanhar”. Isto acabou por ser estranho porque eu tinha tido a prova dos 100 metros costas no dia anterior e quando fiz a eliminatória dos 400 metros de manhã senti-me muito cansado, foi uma eliminatória lenta mas suficiente para passar à final. Na final foi o oposto, sentia-me muito rápido e acabei por conseguir a prata.



“É preciso ter vontade e resiliência para nos conseguirmos focar”

Susana Veiga

Já a tua prova foi de certeza diferente, aqueles 50 metros passam num instante...

SV – Aqueles foram os meus primeiros campeonatos, foi a minha primeira vez a representar Portugal e não tinha qualquer tipo de expectativa. Estava muito nervosa e depois quando salto para a água nado, nado, nado e quando vejo que fiquei em segundo lugar vejo a equipa toda aos pulos e pensei: “isto está a acontecer? Não acredito”. Foi uma sensação que eu nunca vou esquecer. Ter conquistado aquela medalha deu-me mais confiança para enfrentar o futuro.

E quando subiram ao pódio?

DV – A subida ao pódio foi uma emoção muito grande. Temos um grupo muito unido, apoiamo-nos todos uns aos outros e acho que esta sensação por partilhada por toda a equipa portuguesa.

Falando em emoção, foram muitas as lágrimas da Susana após a conquista da medalha de prata nos 50 metros S9 do Campeonato do Mundo de Natação Londres 2019...

SV – Foi um misto de emoções, naqueles 50 metros não se pensa em nada, o objetivo é apenas chegar o mais rápido possível à parede. Era a minha última prova no Mundial e queria mesmo que corresse da melhor forma portanto o facto de ter conseguido o segundo lugar logo no primeiro Campeonato do Mundo... Chorei muito! Essa imagem vai-me acompanhar para o resto da vida.

Nesse mesmo Mundial o Daniel ficou no 6.º lugar nos 400 metros S6, a sua especialidade. Numa prova com esta distância qual é o truque para gerir o esforço e simultaneamente dar o máximo?

DV – Tem tudo a ver com o treino. Preparamo-nos exatamente para isso, para sabermos qual o ritmo exato com que temos que encarar a prova e para conseguirmos reagir já no decorrer da mesma. Tudo isso é treino, só assim podemos estar preparados para fazer o melhor possível numa classe em que o nível está altíssimo. Sei que daqui a menos de um ano em Tóquio o nível vai estar muito elevado, vão estar todos ao melhor nível e a competitividade vai ser ainda maior.

Os Jogos Paralímpicos Tóquio 2020 estão cada vez mais próximos. É este o vosso maior sonho?

DV – Claramente. Tóquio é o objetivo para todos os que estão no Projeto, não tenho lugar garantido assim como nenhum dos meus colegas, mas estamos todos a lutar por isso e todos temos a ambição de lá estar. No meu caso se lá chegar será a minha primeira vez portanto estou super entusiasmado só

com a possibilidade de poder lá estar. Se lá chegar o objetivo será, naturalmente, dar o máximo e conseguir o melhor resultado possível.

Já se imaginaram naquele ambiente?

SV - Só o facto de poder vir a representar Portugal nuns jogos Paralímpicos já é fascinante! Vestir as cores nacionais já é emocionante em qualquer competição, em Jogos Paralímpicos nem sei como será... só de pensar já estou com arrepios!

Acreditam que com as vossas conquistas desportivas e o mediatismo que elas vos vão proporcionando, acabam por vos atribuir a responsabilidade de serem veículos de uma mensagem de inclusão a transmitir para a sociedade?

DV – Acabamos por ser a cara do movimento e a influência para outras pessoas com deficiência que tenham ainda algum tipo de complexo em assumir a sua deficiência. Cabe-nos mostrar que esse não é o caminho e que virem para o desporto só lhes pode trazer grandes benefícios e poder estar nestes grandes palcos é das melhores coisas do mundo. Somos de alguma forma embaixadores para a sociedade civil que olha ainda de uma forma diferente para os atletas com deficiência, temos que dar a cara e dizer que somos pessoas normais que conseguem fazer tudo o que os outros conseguem e que devemos ser vistos pelo nosso mérito e não pela deficiência que possamos ter.

Sentem que a sociedade ainda vê as pessoas com deficiência de uma forma incorreta?

SV – Há ainda um grande estigma, muitas vezes as pessoas com deficiência são vistas como coitados. A realidade é que nós somos bastante realizados, agarramos na desvantagem que temos e conseguimos transformá-la numa grande vantagem. Eu própria sentia um grande desconforto com a minha deficiência e quando fiz o clique de me aceitar como sou senti que foi a melhor coisa a fazer.





ESPERANÇAS

DESCOBRIR O DESPORTO

Tomás Delfim
e Alexandre Almeida

NO GOALBALL

Alexandre e Tomás sempre gostaram de desporto mas nunca viram bem o suficiente para o praticar. Um dia conheceram o Goalball e tudo mudou, hoje são campeões europeus sub-23 pela grande vitória nos Jogos Europeus da Juventude 2019 e garantem que em jogo as pessoas até dizem que parece que estão a ver a bola.

Muitos são os aspetos que unem os jovens Alexandre Almeida e Tomás Delfim e a paixão pelo desporto é o principal: as correrias pelos recreios da escola eram comuns e o futebol ou o basquetebol estavam sempre presentes em brincadeiras amigáveis. Mas quando era altura de praticar mais a sério... a deficiência visual não o permitia. Tomás cedo perdeu a totalidade da visão e Alexandre tem-na perdido gradualmente até aos baixos índices atuais. "Sempre gostei de desporto mas nunca vi bem o suficiente para praticar nenhuma modalidade em competição", conta Alexandre.

Tomás sentia o mesmo desde muito pequeno, mas logo aos seis anos foi introduzido ao Goalball no Centro Helen Keller. "Percebi que para jogar Goalball não precisava de ver", relata Tomás, e nunca mais largou a modalidade. A descoberta quase inimaginável só aconteceu com Alexandre mais tarde, já aos 17 anos, quando conheceu João Mota, atual capitão da Seleção Nacional de Goalball, que o convidou a experimentar a modalidade.

"Desde o primeiro momento que o Goalball passou a ser o veículo para eu exteriorizar o meu gosto pelo desporto. Foi a descoberta de uma verdadeira paixão", confessa Alexandre.

O sonho europeu

Do primeiro contacto com a modalidade à passagem para a competição foi um breve passo, até que já em 2019, na Finlândia, surgiu o grande momento das suas ainda curtas carreiras desportivas. A final de 2017 na mesma competição



Fotografias: Comité Paralímpico de Portugal

tinha trazido uma derrota pesada frente à Alemanha e o objetivo dois anos mais tarde era apenas um: o ouro. Alexandre garante que este ano “a competição estava mais renhida com mais equipas num nível muito superior” mas após percurso quase imaculado a grande final chegou... contra a Alemanha.

É com emoção que Tomás recorda esse “jogo muito intenso” com um final feliz em que “todos estavam a chorar”. “Como podemos explicar por palavras a conquista do primeiro ouro da história do Goalball português? É difícil”, acrescenta Alexandre complementado logo de seguida por Tomás com aquela que foi a receita do sucesso.

“O ambiente vivido na seleção é muito bom, somos muito ligados dentro e fora de campo e nos jogos essa união nota-se. As pessoas até dizem que parece que nós estamos a ver a bola! É esse o segredo, queremos treinar para sermos melhores mas também porque a equipa precisa de nós”, assegura Tomás.

A vida para além do pavilhão

O Goalball é uma prioridade e os seis treinos semanais ocupam muito tempo a Alexandre e Tomás, atletas-estudantes que empenham também muito do seu esforço na carreira académica. Tomás, o mais novo dos dois, frequenta o 12.º ano na área de Humanidades e o futuro o levará para a Psicologia, que aprendeu a gostar na escola, ou para a Fisioterapia, que muito valoriza pela sua experiência desportiva.

Já Alexandre seguiu o curso de Direito e encontra-se atualmente a elaborar a dissertação de mestrado na área do Direito Internacional e Europeu, especificamente sobre Organizações Não Governamentais que resgatam pessoas do mediterrâneo. “A questão humanitária sempre me interessou”, acrescenta Alexandre que em tom de final de conversa volta a apontar o seu foco para o desporto. “Toda a gente tem os seus sonhos e aquilo que lhe consome tempo, para nós é o Goalball e competir”.

A MINHA HISTÓRIA

O CAMPEÃO QUE TEM UM SONHO

Abílio Valente

Conheceu o Boccia por acaso e deixou-se envolver pela modalidade. Da prática ocasional para o alto rendimento foi um curto passo e com uma longa carreira recheada de títulos sagrou-se Campeão da Europa na vertente individual em 2019. Abílio Valente sonha agora alcançar a maior das vitórias para dedicar ao sobrinho Afonso.



Abílio Valente nasceu com paralisia cerebral por complicações no parto. Teve uma infância distante do desporto, limitado ao que estava disponível na escola e “às atividades que podia praticar”. Não conhecia o Boccia nem sabia o que isso era até ao dia em que participou numa demonstração da modalidade e foi convidado a integrar a Associação de Paralisia Cerebral do Porto onde permanece como atleta até ao dia de hoje.

“Gostei do Boccia desde o início. Na altura estava a estudar e não podia dedicar tanto tempo, mas tornou-se uma atividade extracurricular. Saía das aulas e vinha para o Porto treinar duas horas quando o horário me permitia”, conta Abílio.

O Boccia já era nesta altura uma componente estrutural da vida de Abílio, porém o processo desportivo foi gradual. Primeiro as



competições nacionais, depois os bons resultados e só mais tarde e Seleção Nacional, em 2010. “Foi num torneio modesto na Tunísia mas a sensação foi indescritível”, descreve Abílio como se estivesse a reviver aquele momento já longínquo.

Uma conquista muito desejada

A carreira de Abílio Valente foi sempre em crescendo e já depois de duas medalhas de prata e uma de bronze nos Campeonatos da Europa da Póvoa de Varzim 2013 e Londres 2015, respetivamente, chegaram os Jogos Paralímpicos Rio 2016, a “competição em que todos os atletas querem participar”. Estar na “elite do desporto”, como descreve Abílio, é um “momento inesquecível para todos os atletas de alto rendimento” e, aí mais que em qualquer outro local, “um enorme orgulho representar Portugal”.

A medalha de bronze no Rio 2016 em Equipas BC1/BC2 teve um “sabor muito especial”, mas continuava a faltar subir ao lugar mais alto do pódio. A merecida conquista chegou já em 2019 no Campeonato da Europa realizado em Sevilha com o ouro em Individual BC2.

“Eu trabalho com afinco para todas as provas em que participo, mas neste campeonato em particular sentia-me bastante confiante e tinha a convicção que o meu trabalho ia dar frutos, como se veio a confirmar. Perseguia aquela conquista há muito tempo e no final do jogo foi uma sensação de dever cumprido”.

O lugar em Tóquio 2020

O título de campeão europeu em 2019 abriu caminho a Abílio Valente para os Jogos Paralímpicos Tóquio 2020. O nível competitivo na modalidade de Boccia é cada vez mais elevado e existem grandes potências para além das fronteiras da Europa, mas nada disto faz Abílio Valente baixar os braços. Promessas não existem, apenas o compromisso de “dar sempre o melhor para elevar a bandeira de Portugal”. Os sonhos, esses, cabem todos numa única frase: “ser campeão paralímpico e dedicar a vitória ao meu afilhado Afonso”.

PALMARÉS

Campeonato da Europa Sevilha 2019

Ouro em Individual BC2

Prata em Equipas BC1/BC2

Campeonato da Europa Póvoa 2017

Bronze em Individual BC2

Jogos Paralímpicos Rio 2016

Bronze em Equipas BC1/BC2

Campeonato da Europa Londres 2015

Bronze Equipas BC1/BC2

Campeonato da Europa Póvoa 2013

Prata Individual BC2

Prata Equipas BC2



MODALIDADE - CURIOSIDADES

- › As classes de SL4, SU5 e SS6 jogam com o campo padrão de Badminton.
- › As provas de singulares nas classes de cadeiras de rodas e SL3 competem apenas em metade do campo.
- › Os Jogos Paralímpicos de Tóquio 2020 serão os primeiros em que haverá Badminton entre as modalidades selecionadas. O Badminton também já está confirmado para Paris 2024.
- › Em 2019 foram organizados conjuntamente, simultaneamente e no mesmo pavilhão (Basileia), pela primeira vez, os Campeonatos do Mundo de Badminton para atletas com e sem deficiência.
- › Apesar de não integrar as classes do Badminton, a modalidade é acessível a atletas com surdez. O Badminton integra o calendário dos Jogos Surdolímpicos desde 1985.

DESPORTO À LUPA

Fotografia 1 Diogo Daniel,
atleta da classe SL4 **Fotografia**
2 Beatriz Monteiro, atleta da
classe SU5

PARABADMINTON

VERTENTES COMPETITIVAS EM JOGOS PARALÍMPICOS

Wheelchair (6 eventos)

WH1 singular masculino
WH1 singular feminino
WH2 singular masculino
WH2 singular feminino
WH1 + WH2 pares masculinos
WH1 + WH2 pares femininos

Standing (7 eventos)

SL3 singular masculino
SL4 singular masculino
SL4 singular feminino
SU5 singular masculino
SU5 singular feminino
SL3 + SL4 + SU5 pares femininos
SL3 + SL4 + SU5 pares mistos

Short Stature (1 evento)

SH6 singulares masculinos

TIPOS DE DEFICIÊNCIA ELEGÍVEIS

- ◊ Hipertonía
- ◊ Ataxia
- ◊ Atetose
- ◊ Perda ou deficiência de membros
- ◊ Deficiência na amplitude de movimento
- ◊ Atrofia e Distrofia muscular
- ◊ Diferença de comprimento dos membros
- ◊ Estatura baixa (entre outros, Acondroplasia e Hipocondroplasia)

CLASSIFICAÇÃO

◊ Wheelchair 1 (WH1)

O jogador pertencente a esta classe requer cadeira de rodas para a prática da modalidade. Geralmente o atleta tem insuficiência motora em ambos os membros inferiores e função do tronco. Consideram-se atletas que têm hemiplegia, diplegia ou quadriplegia com um forte envolvimento dos membros inferiores e tronco.

◊ Wheelchair 2 (WH2)

O jogador pertencente a esta classe requer cadeira de rodas para a prática da modalidade. Nesta classe o atleta tem insuficiência motora num ou em ambos os membros inferiores e com um mínimo ou extinto comprometimento do tronco.

◊ Standing Lower (SL3)

Nesta classe o jogador joga de pé. O atleta tem algum comprometimento num ou em ambos os membros inferiores levando a uma caminhada/corrida pobre. Consideram-se os atletas que têm uma limitação funcional baseado em espasticidade, ataxia, atetose distonia, amputação acima do joelho, dificuldade do apoio do calcanhar do lado afetado e diferença em comprimento dos membros inferiores ou massa muscular diferente.

◊ Standing Lower (SL4)

Nesta classe em que o jogador joga de pé existem menos dificuldades comparativamente à classe anterior. O jogador tem uma deficiência reduzida num ou em ambos os membros inferiores levando a uma caminhada/corrida com algum comprometimento. Consideram-se atletas que têm uma limitação funcional baseado em espasticidade, ataxia, atetose distonia, amputação abaixo do joelho, diferença no comprimento das pernas (não mais do que 2 cm), dissimetria ou assínergia.

◊ Standing Upper (SU5)

Nesta classe o atleta tem um comprometimento dos membros superiores envolvendo amputação, dismélia, gama limitada de movimento, ausência de osso, etc.

◊ Short Stature (SH6)

O atleta desta classe tem uma estatura baixa devido à sua condição genética referida como nanismo. A altura máxima considerada é de 1,45 m e 1,37 m para homens e mulheres, respetivamente.



MAPEAR A INCLUSÃO



Decorria o ano de 2009 quando a Federação de Andebol de Portugal criou o projeto Andebol4All. O nome escolhido apontava diretamente para a dimensão inclusiva da iniciativa que pretendia tornar o Andebol praticável por todos, mas referia-se também desde o início às quatro dimensões que pretendia abranger: a deficiência intelectual, a deficiência auditiva, os cidadãos privados de liberdade e a deficiência motora, esta última designada por Andebol em Cadeira de Rodas.

Tal como explica Joaquim Escada, coordenador do projeto Andebol4All da Federação de Andebol de Portugal, “até àquela data não existia nada de Andebol para pessoas com deficiência apesar das tentativas, pelo que os primeiros dois anos foram de ações de formação e sensibilização em centros de reabilitação, universidades, escolas, associações de Andebol, autarquias, instituições da área da deficiência e clubes desportivos já com o apoio do Comité Paralímpico de Portugal”.

O caminho foi longo e em 2012 realizaram-se as primeiras provas oficiais de Andebol em Cadeira de Rodas da Federação de Andebol de Portugal sendo que hoje são já

cerca de 200 praticantes da modalidade de norte a sul do país. A competição interna alimentou a participação da Seleção Nacional de Andebol em Cadeira de Rodas em quatro Campeonatos Europeus da modalidade, com a edição do ano de 2018 a ficar na memória por ter sido realizada em Portugal e por ter terminado com uma grande vitória do país anfitrião.

Desde a primeira participação em torneios internacionais que a Federação de Andebol de Portugal teve a preocupação de sensibilizar os outros países e a Federação de Andebol Internacional para a necessidade de implementação de medidas específicas que tornassem a competição mais justa, um princípio seguido até aos dias de hoje. Joaquim Escada reitera que “em 2018 introduzimos a questão da classificação a nível internacional ao lançarmos um manual de classificação próprio que servisse de base para as provas internacionais e já em 2018 promovemos o 1.º Curso de Classificadores com formandos de todo o país” com o objetivo de “potenciar o desenvolvimento global sustentável do Andebol em Cadeira de Rodas para que um dia se torne modalidade Paralímpica”.

Fotografia 1, 2 e 3 Campeonato da Europa de Andebol em Cadeira de Rodas Leira 2018 - Créditos Federação de Andebol de Portugal



MAPEAR A INCLUSÃO

FEDERAÇÃO DE ANDEBOL DE PORTUGAL



A FECHAR

BOLSAS DE EDUCAÇÃO JOGOS SANTA CASA 2019/2020



O Museu do Oriente recebeu no dia 19 de novembro a cerimónia de entrega das Bolsas de Educação Jogos Santa Casa 2019/2020 - um programa pioneiro em Portugal de apoio às carreiras duais que incentiva os nossos atletas a conciliarem a carreira académica com a desportiva, de modo a evitar o abandono prematuro do desporto de alto rendimento e o abandono precoce dos estudos.

A edição deste ano, que teve como assinatura “Vamos passar a chama aos campeões do Futuro”, atribuiu 54 bolsas (44 bolsas a atletas olímpicos e 10 bolsas a atletas paralímpicos e surdolímpicos), num valor total de cerca de 130 mil euros. Alexandre Almeida (Goalball), Carina Paim (Atletismo), Daniel Videira (Natação), Hugo Costa (Canoagem), Miguel Cruz (Natação), Miguel Monteiro (Atletismo), Tiago Neves (Natação), Rúben Gonçalves (Judo), Filipe Marques (Triatlo) e Telmo Pinão (Ciclismo) foram os atletas das dimensões paralímpica e surdolímpica que viram premiado o esforço de conciliarem a carreira desportiva com a académica.

O Vice-Provedor da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, João Pedro Correia, afirmou que “podemos admitir que entre todos os apoios que a SCML dá ao desporto, que são muitos, as Bolsas de Educação é talvez o apoio que mais nos orgulha porque dá aos atletas a possibilidade de terem a sua carreira dual enquanto atletas e estudantes”.

José Manuel Lourenço, Presidente do Comité Paralímpico de Portugal, valorizou a “parceria tripartida onde os Jogos Santa Casa têm um papel determinante já que são eles que financiam o projeto” e realçou que “é importante que estes momentos sejam feitos em parceria com o Comité Olímpico de modo a congregar atletas olímpicos, paralímpicos e surdolímpicos”. O Presidente do CPP acrescentou ainda que “determinação, empenho e confiança é o que importa para que os atletas saibam gerir o esforço, conciliar a vida académica com o treino e conseguirem triunfar nestas duas dimensões”.

Já Filipe Marques, atleta de triatlo da dimensão paralímpica e aluno a tempo inteiro do 1º ano da licenciatura em Ciências do Desporto, revelou que estas bolsas “são um grande apoio, que me motiva a ter bons resultados, tanto a nível académico, como a nível desportivo” acrescentado que “este é o segundo ano em que sou apoiado pelos Jogos Santa Casa e continua a ser uma grande ajuda para conseguir tirar um curso, que vai ser importante quando acabar a minha carreira desportiva.”

A 7ª edição da entrega de Bolsas Jogos Santa Casa contou ainda com a presença do Secretário de Estado da Juventude e Desporto, João Paulo Rebelo, o Presidente do Instituto Nacional para a Reabilitação, Humberto Santos, do Presidente do Comité Olímpico de Portugal, José Manuel Constantino, e de diversos representantes de entidades de prestígio ligadas ao desporto.



**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



Carolina Duarte, Prata nos 400 m T13, Mundial de Atletismo Dubai 2019