



REVISTA OFICIAL DO COMITÉ PARALÍMPICO DE PORTUGAL

PARALÍMPICOS

EDIÇÃO 06 / SET. a DEZ. 2020

TRIMESTRAL - DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

RUMO A TÓQUIO, 2021

Edição especial de celebração do 12.º Aniversário do Comité Paralímpico de Portugal com foco no adiamento dos Jogos Paralímpicos de Tóquio para 2021.

EM FOCO >

Reunião Anual de Atletas

RUMO A TÓQUIO 2020 >

Nova data, a mesma ambição

ESPECIAL >

12.º Aniversário do CPP

A MINHA HISTÓRIA >

Carina Paim

©Tokyo2020





Mensagem do Presidente

Doze anos de grandes desafios

O Comité Paralímpico de Portugal faz 12 anos. Fundado em 2008, é membro do Comité Paralímpico Internacional (IPC) e tem por missão divulgar, desenvolver e defender o Movimento Paralímpico e o desporto em geral, em conformidade com as normas IPC. Tem ainda como missão promover o gosto pela prática desportiva, como meio de formação do carácter, de defesa da saúde, do ambiente, da coesão e inclusão social e a responsabilidade de, em colaboração com as federações desportivas, acompanhar a preparação dos atletas integrados nos programas de preparação Paralímpica e Surdolímpica e assegurar a participação de Portugal nos respetivos Jogos.

São 12 anos de intenso trabalho, afirmação institucional e significativas mudanças no panorama do desporto para pessoas com deficiência em Portugal, sendo a mais significativa a inclusão da grande maioria das modalidades nas respetivas federações de modalidade. Doze anos de grandes desafios, mas certamente que o mais difícil é aquele que se prende com a atual pandemia e os impactos devastadores que esta está a ter nas mais diversas esferas da sociedade e, em particular, em todo o setor do desporto.

O impacto da atual pandemia Covid-19 nas nossas vidas tem sido avassalador. A Família do desporto, em particular a do desporto Paralímpico, sempre demonstrou, em todo o mundo, uma excecional capacidade de superar dificuldades.

Diria mesmo que se trata de um talento natural, talento esse que existe em cada um de nós mesmo quando o imprevisto nos causa inquietação e a sensação de impotência face a este novo tempo que se vive à escala mundial. Adversidades múltiplas provocadas por um vírus dotado de uma imprevisibilidade absoluta que obrigou à paragem de todas as competições desportivas, impediu que muitos atletas prosseguissem o processo de qualificação e culminou com o adiamento dos Jogos Paralímpicos Tóquio 2020. Muitos sonhos adiados!

As consequências severas da pandemia para o desporto Paralímpico, o desporto Surdolímpico e, de forma mais ampla, para todo o desporto nacional tornam agora urgente a retoma de toda a atividade desportiva e não apenas a de alguns escalões. A urgência antes referida é determinante para o desporto para pessoas com deficiência, não apenas pela qualidade de vida suplementar que garante aos praticantes sem contraindicações para a prática desportiva, mas também porque é imperativo garantir o treino e a competição ao nível do alto rendimento no contexto da preparação para os Jogos de Tóquio. Não menos importante que tudo isto, é também fundamental apoiar a dimensão do desenvolvimento desportivo por forma a alimentarmos a esperança de renovação de atletas que urge assegurar e não hipotecar.

Devemos manter o foco e trabalhar com a esperança que os Jogos Paralímpicos irão ocorrer no ano 2021 e que em agosto do próximo ano todos tenhamos a consciência que fizemos o que de nós se espera: foco, dedicação, organização e superação sempre com segurança, pois o que mais importa, nas nossas vidas, é a saúde de cada um de nós.

José Manuel Lourenço
Presidente do Comité Paralímpico de Portugal

ÍNDICE

09

**PARCEIROS
E PATROCINADORES**



Ariake Gymnastics Centre, a casa do Boccia nos Jogos Paralímpicos Tóquio 2020.

**PARALÍMPICOS
NAS REDES SOCIAIS**

Principais publicações
dos nossos atletas

10

RUMO A TÓQUIO

Nova data, a mesma ambição
Tóquio aqui tão perto

17

MENSAGEM DO PRESIDENTE

03

FLASH

Notícias em destaque
neste trimestre

06

A MINHA HISTÓRIA

Carina Paim
Atletismo

14

18

EM FOCO

Família Paralímpica
reunida em Coimbra

26

TALENTOSAndré Ramos
Boccia

32

AGENDA

20

ESPECIAL

12.º Aniversário CPP

30

MAPEAR A INCLUSÃO

Federação Portuguesa de Judo

34

A FECHAR

Garrafa Paralímpicos da Vitalis

28

DESPORTO À LUPA

Tiro

**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** Diretor Adjunto **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 **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



Os presidentes José Manuel Constantino (COP), José Manuel Lourenço (CPP) e Carlos Paula Cardoso (CDP)

Cimeira das Federações Desportivas aprovou moção apresentada ao Governo

O Comité Olímpico de Portugal, o Comité Paralímpico de Portugal e a Confederação de Desporto de Portugal organizaram em conjunto a Cimeira das Federações Desportivas, evento realizado a 15 de julho no Auditório do

IPMA, em Algés, com a presença de 52 federações desportivas e associações nacionais de desporto para pessoas com deficiência. Do encontro resultou a aprovação por unanimidade de uma moção com um plano de ação centrado

num conjunto de propostas relativas à retoma do desporto em contexto de pandemia, documento que foi apresentado posteriormente às entidades governamentais e que pode ser consultado na íntegra em www.paralimpicos.pt.

Presidente do CPP em ciclo de visitas a atletas do Projeto Paralímpico

O Presidente do Comité Paralímpico de Portugal, José Manuel Lourenço, iniciou em junho um ciclo de visitas a atletas que se encontram a retomar os treinos com foco na qualificação para os Jogos Paralímpicos de Tóquio que se irão realizar em 2021. O ciclo de visitas que abrange as modalidades com possibilidades

de qualificação para os Jogos Paralímpicos iniciou-se com a ida ao Centro de Alto Rendimento de Montemor-o-Velho para o acompanhamento do treino dos paracanoístas Norberto Mourão e Floriano Jesus e do paraciclista Luís Costa. José Manuel Lourenço destaca que “é com satisfação que podemos encontrar os atletas motivados e determinados

em deixar para trás esta paragem forçada do desporto” e reforça que esta iniciativa “visa sinalizar a retoma aos treinos e transmitir aos atletas o estímulo de que só falta um ano para os Jogos Paralímpicos de Tóquio e que portanto é preciso trabalhar muito para chegarmos a Tóquio nas melhores condições”.

IPC lança #WaitForTheGreats

O hashtag #WaitForTheGreats (“espera pelos fantásticos”, em português) foi o mote escolhido pelo Comité Paralímpico Internacional para a campanha que assinalou um ano para o início dos Jogos Paralímpicos Tóquio 2020. A iniciativa visou maximizar o impacto dos Jogos Paralímpicos e do seu legado por todo o mundo.



Tiago Carvalho no Conselho de Recurso de Classificação do IPC

O vogal da Comissão Executiva do Comité Paralímpico de Portugal, Tiago Carvalho, foi nomeado pelo Comité Paralímpico Internacional (IPC) para integrar o Conselho de Recurso de Classificação do IPC. O órgão recém-criado pela entidade máxima do desporto paralímpico mundial tem como principal função analisar e deliberar sobre recursos interpostos por comités paralímpicos nacionais ou federações nacionais sobre casos relativos à classificação desportiva de atletas dos desportos da dimensão paralímpica.



Luís Costa preside à Comissão de Atletas Paralímpicos

O paraciclista Luís Costa foi eleito Presidente da Comissão de Atletas Paralímpicos (CAP) para o término do ciclo paralímpico 2017-2020, prolongado até 2021 em função da pandemia Covid-19. Na eleição e tomada de posse realizadas na Associação dos Deficientes das Forças Armadas (ADFA) a 12 de setembro foram ainda designados para fazer parte daquele organismo os atletas paralímpicos Mário Trindade (Vice-Presidente), Ana Mota Veiga (Secretária) e Hélder Mestre (Vogal) e a atleta surdolímpica Susana Lourenço (Vogal).

Europeu de Natação e Mundial de Paraciclismo em Portugal

Portugal vai acolher em 2021 duas competições internacionais de grande prestígio. A primeira é o Campeonato da Europa de Natação que decorrerá de 16 a 22 de maio no Funchal e menos de um mês mais

Estudo “Percurso desportivo de atletas com deficiência no alto rendimento”

O Prof. Doutor José Marmeleira da Universidade de Évora elaborou o estudo “Percurso desportivo de atletas com deficiência no alto rendimento” através da realização de questionários a atletas de alto rendimento das dimensões paralímpica e surdolímpica. O trabalho produzido em colaboração com o Departamento Desportivo do Comité Paralímpico de Portugal (CPP) resultou na estruturação de um conjunto de resultados de grande relevância para o desenvolvimento do desporto para pessoas com deficiência em Portugal e conclusões que podem ser consultadas na íntegra em www.paralimpicos.pt.

tarde, de 9 a 13 de junho, o Autódromo do Estoril recebe o Campeonato do Mundo de Paraciclismo. Ambas as provas já tinham realização prevista em Portugal mas as datas tiveram que ser reajustadas face à pandemia Covid-19.

Jogos Paralímpicos Europeus da Juventude adiados para 2022

O Conselho Executivo do Comité Paralímpico Europeu anunciou que irá adiar os Jogos Paralímpicos Europeus da Juventude para os dias 27 de junho a 4 de julho de 2022 após os Jogos Paralímpicos de Inverno de 2022, a

realizar em Pequim, China. A decisão teve por base o adiamento das principais competições internacionais, nomeadamente os Jogos Paralímpicos Tóquio 2020 e os Campeonatos do Mundo e da Europa para o ano de 2021.



Faleceu Nuno Alpiarça

O treinador e atleta-guia Nuno Alpiarça faleceu no dia 30 de abril, em Lisboa, vítima de doença súbita no decorrer de um treino com o velocista Luís Gonçalves. Referência do atletismo paralímpico com mais de 25 anos de carreira, Nuno Alpiarça notabilizou-se pela participação em três medalhas paralímpicas como atleta-guia de Carlos Lopes em Atlanta 1996 e Sidney 2000 (x2) e duas medalhas enquanto treinador de Luís Gonçalves

em Pequim 2008 e Rio 2016. O Presidente do Comité Paralímpico de Portugal lamentou profundamente “a perda do amigo” e destacou as características de “bom conversador, excelente profissional e um homem que privilegiava o consenso”. José Manuel Lourenço enalteceu ainda o “trabalho, dedicação e amizade para com o Movimento Paralímpico” e afirmou que se perdeu “uma figura incontornável do desporto nacional”.



Caxias do Sul acolhe Jogos Surdolímpicos 2021

A cidade de Caxias do Sul, no Brasil, irá ser palco dos Jogos Surdolímpicos 2021. A 24.ª edição da competição será realizada de 05 a 21 de dezembro de 2021 com as instalações da Universidade de Caxias do Sul a centrarem

o essencial da ação desportiva. A organização prevê contar com a participação de cerca de 6000 atletas de mais de 100 países distribuídos pelas 21 modalidades do calendário.

FLASH

Comité Paralímpico de Portugal e Angelini Pharma no apoio à retoma desportiva

O Comité Paralímpico de Portugal (CPP) irá entregar a todos os atletas, treinadores, guias e parceiros de competição inseridos nos Programas de Preparação Paralímpica e Surdolímpica um kit de proteção sanitária composto por cinco máscaras certificadas e álcool gel. A medida insere-se na estratégia de apoio à retoma desportiva levada a cabo pelo CPP e decorre com o apoio financeiro da farmacêutica Angelini Pharma. A Diretora de Comunicação e Recursos Humanos da Angelini Pharma, Conceição Martins,

afirma que “é uma honra e um privilégio para a Angelini Pharma fazer parte deste projeto do Comité Paralímpico e, desta forma, contribuir para criar condições e estimular as pessoas com deficiência a viverem o máximo do seu potencial” e acrescenta que “a aquisição dos kits de proteção sanitária vai permitir aos atletas Paralímpicos, que têm enchido de orgulho todos os portugueses, e respetivos corpos técnicos continuarem em segurança a jornada de preparação rumo a Tóquio”.



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

PARCEIROS E PATROCINADORES

FIDELIDADE

SEGUROS DESDE 1808



FIDELIDADE, Patrocinadora

Sérgio Carvalho, Direção
de Marketing e Clientes

Vitalis

ÁGUA MINERAL NATURAL



VITALIS, Patrocinadora

Maria Estarreja, Diretora de
Patrocínios Super Bock Group

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

O apoio ao Comité Paralímpico Português insere-se no âmbito do Programa Fidelidade Comunidade, permitindo que a Companhia afirme a sua estratégia de responsabilidade social e o seu compromisso Wecare que visa apoiar a população mais vulnerável.

Somos parceiros do Comité Paralímpico de Portugal desde 2016, uma ligação que materializa o propósito de Vitalis – e no sentido mais lato, revela o sentido de responsabilidade social que existe no Super Bock Group - e que nos deixa muito orgulhosos.

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

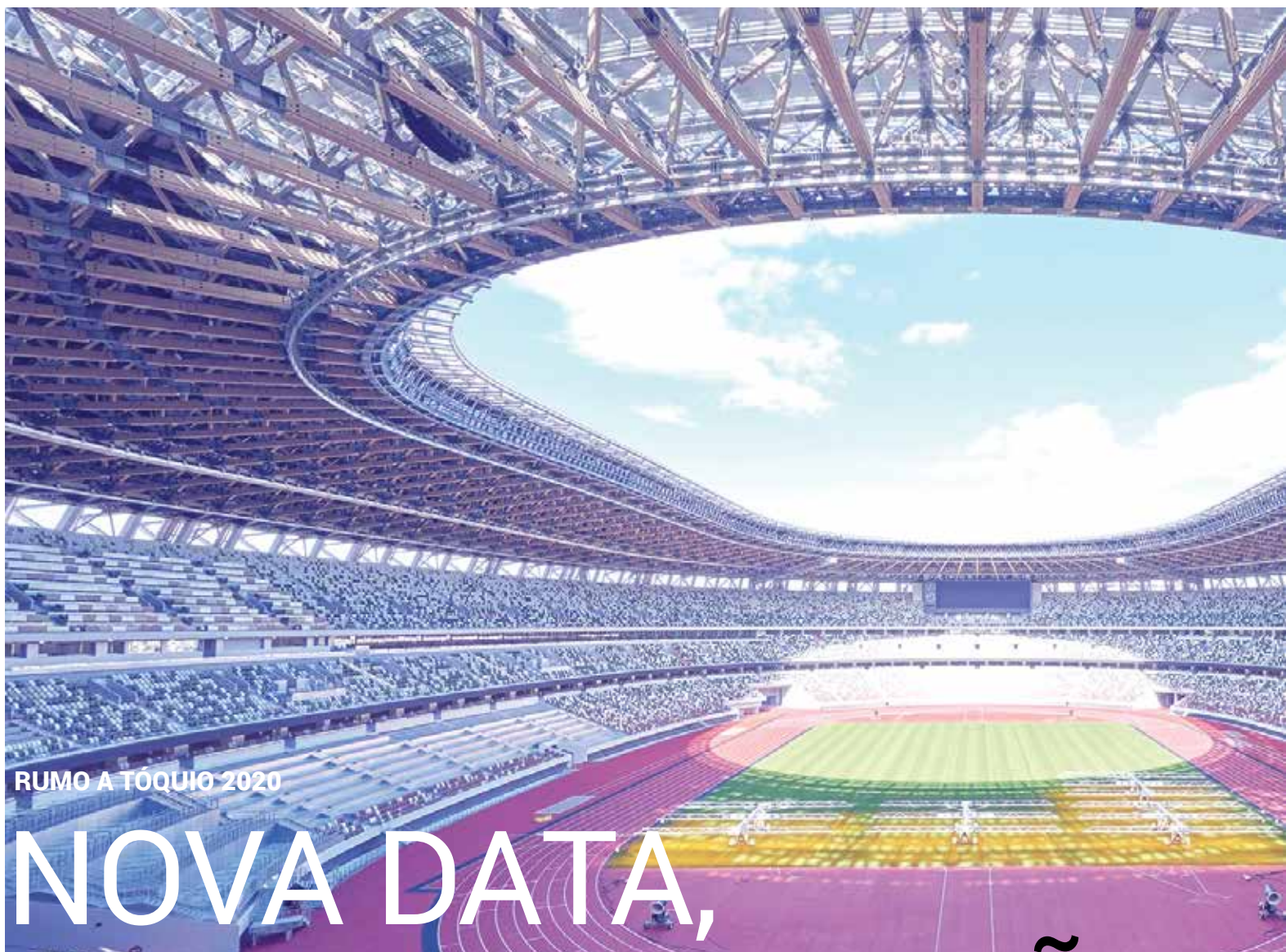
Deixo-lhes uma mensagem de profundo respeito e admiração. Porque para mim, e falo também em nome da Fidelidade, todos eles já alcançaram o pódio. Assim, muito obrigado pelo exemplo!

Acima de tudo dizer-lhes que são um orgulho para Portugal, pelo que já conseguiram alcançar: pelo exemplo, dedicação e entrega que vemos em toda a equipa, a cada dia. A nossa mensagem é de apoio e o desejo de que consigam cumprir o seu sonho, nesta trajetória na qual já são vencedores!

Qual a maior qualidade que identifica nos atletas paralímpicos?

Superação. E esta, em si mesma, contém em si tantas outras. Persistência, coragem, orgulho, confiança, força, ou melhor, garra, determinação, foco, motivação, disciplina, esforço, trabalho diário e sistemático.

No meu percurso pessoal e profissional tenho tido a oportunidade de contactar diretamente com atletas profissionais. No caso dos atletas paralímpicos, identifico a enorme força que os move, com uma fé e determinação que os leva a serem melhores a cada dia e a ultrapassarem cada desafio. São, sem dúvida, uma força da Natureza.



RUMO A TÓQUIO 2020

NOVA DATA, A MESMA AMBIÇÃO

O inesperado aconteceu quando a pandemia mundial da Covid-19 obrigou ao adiamento dos Jogos Paralímpicos Tóquio 2020. Um duro revés para os milhares de atletas que já se preparavam para competir no palco maior do desporto mundial e que agora terão que esperar até 24 de agosto de 2021, dia do início da competição que se prolonga até 05 de setembro. A data é nova, mas a ambição da Missão Portuguesa em Tóquio será a mesma de sempre: representar Portugal ao mais alto nível.

Estávamos a 24 de março de 2020 quando o anúncio já por muitos esperado, embora indesejado, se tornou público pela voz do Comité Organizador dos Jogos, o Comité Olímpico Internacional e o Comité Paralímpico Internacional: os Jogos Olímpicos e Paralímpicos de Tóquio foram adiados para 2021. O comunicado que abalou a comunidade desportiva mundial invocava uma “decisão tomada para salvaguardar a saúde dos atletas” perante a ameaça da Covid-19 que atingiu proporções globais, vitimando centenas de milhares de pessoas por todo o mundo.

As entidades máximas com responsabilidades sobre as provas Olímpica e Paralímpica uniram-se no propósito de encontrar com brevidade soluções que dessem resposta a

esta problemática e apenas alguns dias mais tarde surgiram notícias conclusivas e animadoras que abriam caminho para o futuro. Os Jogos Paralímpicos Tóquio 2020 viam estipulada como nova data o período de 24 de agosto de 2021 a 05 de setembro de 2021 com a garantia de que todas as quotas conquistadas por atletas e países até à data se mantinham válidas.

A mensagem de esperança e motivação esteve sempre presente nas comunicações da organização do evento e gradualmente foram surgindo novidades que tornaram cada vez mais palpável a competição a decorrer em 2021. Os critérios de qualificação das modalidades para as vagas ainda por preencher foram revelados, o calendário competitivo dos



RUMO A TÓQUIO 2020



Jogos apresentado com semelhanças estruturais face ao que estava previsto para 2020 e o logótipo e a designação dos Jogos Paralímpicos Tóquio 2020 foram preservados no seu formato original pese embora o adiamento da competição.

Ultrapassados os momentos mais difíceis de indefinição, tudo agora parece mais claro sobre a realização dos Jogos Paralímpicos Tóquio 2020 e a expectativa da comunidade paralímpica em torno da competição tem vindo a aumentar. O foco dos atletas portugueses já está totalmente redirecionado para 2021 e treinar com a dedicação habitual é a única opção até chegar o momento de todas as decisões. A grande maioria das provas internacionais foi adiada para 2021 pelo que será nessa altura que os atletas terão derradeira oportunidade de garantir os seus lugares em Tóquio 2020, com a esperança legítima de Portugal ver alargado o seu contingente nos Jogos para além das 23 quotas já asseguradas. A nova data dos Jogos Paralímpicos Tóquio 2020 traz consigo novos desafios e novas oportunidades para um conjunto de atletas portugueses que persistem em trabalhar todos os dias com o propósito de dignificar Portugal além-fronteiras.



RUMO A TÓQUIO 2020

Tóquio aqui tão perto

Os Jogos Paralímpicos Tóquio 2020 realizam-se de 24 de agosto a 05 de setembro de 2021 e a menos de um ano da competição o momento é de treino, concentração, determinação e foco. Foco total na obtenção dos melhores resultados possíveis nas provas que face aos cancelamentos e adiamentos motivados pela pandemia ainda há por disputar e que podem valer a abertura de quotas para a competição onde todos querem estar.

É certo que Portugal estará representado em Tóquio por pelo menos 23 atletas distribuídos pelas modalidades de Atletismo, Boccia, Equestre, Paracanoagem, Paraciclismo e Nataação, mas a ambição nacional vai além destes números. Outras modalidades têm ainda hipóteses de qualificação nesta reta final de apuramento e mesmo as que já garantiram presença em Tóquio poderão ver alargado o seu leque de atletas. Mas vamos por partes.



Paraciclismo abriu caminho

A primeira modalidade a garantir qualificação para os Jogos Paralímpicos Tóquio 2020 foi o Paraciclismo. O somatório de pontos conquistados em provas internacionais pelos atletas de cada país em 2018 valeu a atribuição de uma quota a Portugal divulgada logo no início de 2019. O método repete-se agora relativamente aos pontos amealhados de 1 de janeiro de 2019 a 6 de junho de 2021, data em que fecham as contas de pontuação por país.

Boccia com contingente alargado

A modalidade de Boccia, com larga tradição no desporto paralímpico nacional, fez jus ao prestígio conquistado ao longo dos anos e assegurou a presença de 10 atletas nos Jogos Paralímpicos Tóquio 2020, o número máximo permitido para cada país. Depois de Abílio Valente conquistar com mérito o título de campeão em Individual BC2 no Campeonato da

Europa Sevilha 2019, as posições de ranking internacional da Equipa BC1/BC2, Par BC3 e Par BC4 ditaram a abertura de quotas para os 10 atletas em Tóquio.



Atletismo e Nataação com situações distintas

A Nataação foi a primeira modalidade a encerrar o processo de atribuição de quotas por via do ranking mundial. A 14 de fevereiro de 2020 o Comité Paralímpico Internacional confirmou a atribuição de quatro quotas masculinas e uma feminina para Portugal em Tóquio 2020 e os nadadores nacionais têm agora até 1 de agosto, segundo os critérios oficiais do IPC, para garantirem a melhor posição possível no ranking internacional. No final deste período, ganham o lugar nos Jogos Paralímpicos os que tiverem melhor classificação no ranking mundial da sua prova de eleição.

O caso do Atletismo é bem diferente e tudo pode ainda acontecer. Manuel Mendes abriu caminho na modalidade ao garantir a abertura de quota para Portugal com o quarto lugar na classe T46 conquistado no Campeonato do Mundo de Maratona Londres 2019. O exemplo foi seguido mais tarde por quatro atletas no Campeonato do Mundo de Atletismo Dubai 2019, onde Carolina Duarte (prata nos 400 metros T13), Sandro Baessa (prata nos 1500 metros T20), Carina Paim (bronze nos 400 metros T20) e Érica Gomes (quarto lugar no salto em comprimento T20) asseguraram mais quatro vagas para Portugal totalizando as cinco atuais.

As competições maiores de 2020 foram adiadas mas a Taça do Mundo de Maratona em 2021, em data ainda a designar, abre mais duas quotas diretas por classe por país. Oportunidade para Gabriel Macchi (T12), Jorge Pina (T12), Nuno Alves (T11) e Maria Odete Fiúza (T11), correrem por esse objetivo. Manuel Mendes (T46) também estará em

RUMO A TÓQUIO 2020

competição mas, tal como os atletas na mesma situação, não poderá abrir quota para o país por já o ter feito na edição de 2019 da prova. No que às restantes disciplinas do Atletismo diz respeito, os atletas têm até junho de 2021 para efetuarem as melhores marcas e assegurarem posições de ranking que se traduzam na abertura de mais quotas da modalidade para Portugal. O Campeonato da Europa de 2021 estará no centro das atenções.



Paracanoagem em estreia

A Paracanoagem nacional tem já a sua estreia em Jogos Paralímpicos confirmada. Norberto Mourão sagrou-se vice-campeão nos 200 metros VL2 no Campeonato do Mundo de 2019 e garantiu a primeira quota para Portugal na modalidade em Tóquio, mas o registo pode não ficar por aqui. É que entre 12 e 14 de maio a cidade de Szeged, na Hungria, recebe o Campeonato do Mundo 2021 com a abertura de mais quatro quotas por classe, sendo que os atletas que abriram quota em 2019 já não entram para estas contas. Assim, poderá bastar a Floriano Jesus o 10.º lugar nos 200 metros KL1 para abrir mais uma vaga portuguesa em Tóquio 2020...



Equestre também presente

A modalidade Equestre, na vertente paralímpica de Paradressage, foi a última até ao momento a assegurar quota em Tóquio. A posição no ranking internacional de Ana

Mota Veiga a 31 de janeiro de 2020 garantiu uma quota para Portugal na competição numa modalidade cujo processo de qualificação já está encerrado.

Cinco modalidades à espreita

Para além das seis modalidades já confirmadas, são cinco as que ainda estão na calha pela presença nos Jogos Paralímpicos Tóquio 2020. No Badminton a jovem Beatriz Monteiro está mais próxima de alcançar um lugar de ranking que garanta a qualificação, objetivo também perseguido por Diogo Daniel. A prova internacional a disputar em Espanha no final de março será decisiva para as contas da modalidade. No Judo o judoca Djibrilo Iafa tem até final de maio para segurar a posição de ranking que ocupa atualmente por via da participação nas provas internacionais que venham a ser agendadas e no Triatlo e no Ténis em Cadeira de Rodas o triatleta e o tenista Filipe Marques e Jean Paul Melo, respetivamente, vão tentar a sorte nas modalidades que disputam embora com muito menos possibilidades de qualificação. Sobra ainda o Tiro, onde Adelino Rocha irá disputar a Taça do Mundo de Lima em abril de 2021 com a intenção de assegurar a quota disponível por classe para os atletas ainda não qualificados. Se não o conseguir só em meados de julho saberá se conquista a qualificação por via do ranking.

As datas apresentadas não representam ainda assim as últimas possibilidades de abertura de quotas nas modalidades, já que existe sempre a possibilidade de atribuição de mais vagas por meio de wild cards. Haverá esforço e dedicação dos atletas até ao final das contas e depois disso... foco total nos Jogos Paralímpicos Tóquio 2020.



Fotografia 1 Luís Costa,
Paraciclismo. **Fotografia 2**

Marco Meneses, Natação

Fotografia 3 Norberto Mourão,
Paracanoagem **Fotografia**

4 Ana Mota Veiga, Equestre

Fotografia 5 Beatriz Monteiro,
Badminton

A MINHA HISTÓRIA

A CAMPEÃ QUE QUER SER AINDA MELHOR

Carina Paim

Uma lesão difícil colocou-lhe a época em risco e chegou a pensar em desistir. Aguentou, superou-se e no Mundial de 2019 voou para o pódio somando uma medalha de bronze ao título de campeã da Europa conquistado no ano anterior. Carina Paim é hoje uma figura do Atletismo nacional e com a motivação em alta apenas quer ser cada vez melhor.



Recordar o Campeonato do Mundo de Atletismo Dubai 2019 provoca um misto de emoções em Carina Paim. A competição foi o culminar de uma época dura marcada uma lesão no pé que não a deixava correr na pista e que a fez, por momentos, pensar em largar a sua maior paixão, o desporto.

“O treino teve que ser adaptado ao ginásio, eu não sabia se ia conseguir recuperar a tempo. Cheguei a pensar em desistir, foi a Anabela [treinadora] que me puxou para cima e me convenceu a aguentar enquanto houvesse hipóteses de competir. Quando terminei aquela final – sim! – foi uma sensação de alívio”, confessa Carina.



Alívio e orgulho, não fosse a meritória medalha de bronze na prova dos 400 metros T20 onde estavam as melhores atletas do mundo. A eliminatória do dia anterior tinha sido fácil, mas Carina sabia que “as melhores estavam na outra série”. Nessa noite o nervosismo fez-se sentir e aumentou ainda mais nos momentos que antecederam a final, onde “a barriga dói por não saber o que vai acontecer”. Quando se ouve o tiro de partida... o tempo congela, tudo é esquecido e “é só correr, correr e só parar depois de passar a linha!”.

O Europeu de ouro

O ano de 2018 catapultou Carina Paim para a ribalta pela medalha de ouro nos 400 metros T20 do Campeonato da Europa de Berlim. Uma vitória “inesperada”, já que este tinha sido “o primeiro ano com a nova treinadora e com treinos totalmente diferentes”. As recordações, essas, vão diretas para o momento em que subiu ao lugar mais alto do pódio.

“Foi uma felicidade enorme subir ao primeiro lugar do pódio e ouvir o hino nacional. Saber que tudo aquilo era resultado de todo o trabalho realizado, aliado ao facto de não estar à espera, foi uma alegria muito grande”.

A carreira de Carina, de resto, precipitou-se à alta velocidade que ela habitualmente corre na pista. Tornou-se internacional por Portugal em 2016 e apenas poucos meses mais tarde, em virtude da desqualificação dos atletas russos, já estava nos Jogos Paralímpicos Rio 2016. Dadas as circunstâncias e com apenas 17 anos naquela fase, o resultado “não foi o melhor” [12.º lugar], também por, de repente, já estar “no patamar mais alto que são os Jogos”.

O futuro passo a passo

O tempo passa a correr e Carina confessa que os amigos lhe dizem que todas estas etapas “foram passos para o futuro”. Dizem-lhe que “com esforço e muito trabalho” vai ser feliz no Atletismo e Carina acredita que é possível. O treino é a melhor



parte do dia – “chegar ao final da tarde e poder ir treinar ajuda-me muito na minha vida” – e a “motivação tem vindo a crescer cada vez mais”. Carina Paim apenas quer “ser cada vez melhor” e confrontada com a pergunta por todos questionada, apresenta a resposta na ponta da língua.

“Estou a trabalhar imenso para chegar aos Jogos Paralímpicos Tóquio 2020 na melhor forma, o resto é o que vier. Prometo apenas muito trabalho”, confessa.

Os Jogos Paralímpicos Tóquio 2020 são a estação final desta longa viagem de cinco anos que, com o adiamento dos Jogos, irá durar este ciclo paralímpico. Até lá é tempo de muito treino, esforço e dedicação habituais. O resto... só o tempo dirá.



PALMARÉS

Campeonato do Mundo Dubai 2019
Bronze – 400 metros T20

Campeonato da Europa Berlim 2018
Ouro – 400 metros T20



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.

f @adp.aguasdeportugal
www.adp.pt



FENIX

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



OFFICIAL
TECHNICAL
SPONSOR

joma®
Exercise your freedom

PARALÍMPICOS NAS REDES SOCIAIS

Mais dois treinos feitos, água e ginásio. É um trabalho fundamental para manter a moral em alta e evoluir em todos os aspetos.

Norberto Mourão
instagram.com/norberto_mourao



Trabalho em equipa tem disso sim, animo, tristeza, choro, emoções e acima de tudo honestidade e determinação. Se não trabalharmos quem o fará por nós?!

Érica Gomes
instagram.com/eryggomes



Campeão de Portugal na minha classe (T52). No final dos 200 metros tive direito a ir ao controlo antidoping, foi a minha segunda vez!

Mário Trindade
fb.me/mariotrindadeatleta

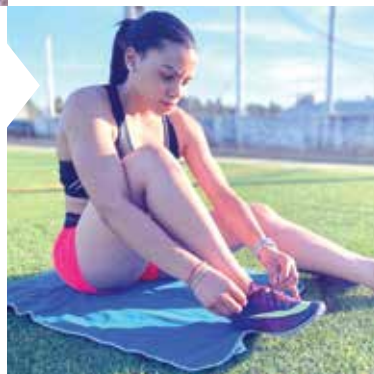


"I feel most at home in the water. I disappear. That's where I belong" – Michael Phelps

Susana Veiga
instagram.com/susanapveiga/

Primeira semana de treino no exterior. Tão bom estar de volta!

Carina Paim
instagram.com/carinapaim99



Já vesti a camisola da Seleção Nacional em provas oficiais em representação do nosso país por 44 vezes. A que usei hoje no treino é uma das que vesti nos Jogos Paralímpicos Rio 2016.

Luís Costa
fb.me/kostaroadtotokyo2020





EM FOCO

Família Paralímpica reunida em Coimbra

Reunião Anual de Atletas do Programa de Preparação Paralímpica Tóquio 2020 envolveu mais de uma centena de atletas, treinadores, técnicos assistentes desportivos, parceiros de competição, representantes federativos e convidados institucionais num dia de formação e debate rumo a Tóquio 2020 decorrido ainda antes da pandemia Covid-19.



O Auditório Rui de Alarcão da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra foi palco central do universo paralímpico nacional ao longo do dia 1 de fevereiro. O encontro abordou múltiplas dimensões da preparação dos atletas no contexto dos Jogos Paralímpicos Tóquio 2020 e teve a participação de figuras institucionais de relevo no contexto do desenvolvimento do desporto paralímpico nacional com

destaque para o Secretário de Estado da Juventude e Desporto, João Paulo Rebelo, no ambiente descontraído que se permitia antes das restrições impostas pelo Covid-19.

Os sorrisos foram muitos entre os presentes na antecipação dos Jogos Paralímpicos que acabariam por ser adiados para 2021.

Nutrição, antidopagem e

media training foram alguns dos painéis temáticos apresentados a todos os presentes neste encontro de debate e partilha de informação. Houve também espaço para intervenções do Presidente do Comité Paralímpico de Portugal, José Manuel Lourenço, da Chefe de Missão, Leila Marques Mota, e do Diretor Executivo da Missão, Luís Figueiredo, no encontro realizado ainda antes do anúncio de adiamento dos Jogos.

O convívio decorrido ao longo do encontro que se prolongou até às 18.00 horas motivou muitos sorrisos entre os atletas das 10 modalidades representadas e dotou os participantes de informações fundamentais para o que resta da preparação para os Jogos Paralímpicos Tóquio 2020 e para a própria competição agendada agora para 2021 na capital nipónica.

ESPECIAL

12.º Aniversário do Comité Paralímpico de Portugal

Rumo a Tóquio, 2021

A 26 de setembro de 2020 a comunidade paralímpica estaria a celebrar o sucesso da Missão Portuguesa aos Jogos Paralímpicos Tóquio 2020, recém-chegada da capital nipónica, na cerimónia do 12.º aniversário do Comité Paralímpico de Portugal. O destino, porém, quis que assim não fosse por via da propagação de um vírus que ganhou contornos de pandemia e que colocou o mundo em suspenso.



A Covid-19 teve um impacto decisivo em todas as esferas sociais e o desporto não foi exceção; seguindo a tendência generalizada de todas as competições internacionais, o inusitado e por ninguém desejado confirmou-se com o anúncio oficial de adiamento dos Jogos Paralímpicos.

A decisão abalou as perspetivas de todos os atletas que se prepararam durante quatro anos consecutivos com o objetivo de marcar presença em Tóquio 2020, mas no seio

de tanta incerteza inicial o Comité Paralímpico Internacional preocupou-se desde o primeiro momento em transmitir uma mensagem de esperança e entusiasmo. Esperança pela salvaguarda e proteção da vida humana face à pandemia, entusiasmo face aos grandes feitos guardados para a maior competição desportiva mundial de desporto para pessoas com deficiência que acontecerá na cidade de Tóquio em 2021.

O Comité Paralímpico de Portugal seguiu a tendência e

ESPECIAL

apelou numa fase inicial aos atletas para ficarem em casa como forma de controlo da propagação do vírus e aplaudiu mais tarde, sempre ao ritmo das orientações da Direção-Geral da Saúde, o regresso dos atletas aos treinos no seus locais habituais. Absorvido o impacto de todas estas mudanças, a nova normalidade foi-se instalando e o CPP empenhou-se em transmitir para a comunidade paralímpica uma palavra de motivação, expectativa e entusiasmo pelo trabalho árduo que tem ser feito por todos até aos Jogos Paralímpicos de Tóquio em 2021. O esforço será recompensado e o melhor ainda está para vir.

O 12.º aniversário do Comité Paralímpico de Portugal acaba por ser a celebração do relançar do entusiasmo em torno dos Jogos Paralímpicos, um mérito que deverá ser atribuído em especial aos atletas que tiveram a capacidade de fazer uma gestão correta das expectativas e de retomarem os treinos, áduos, para cumprirem os seus sonhos e dignificarem a ambição de milhões de portugueses que desejam ver Portugal bem representado em Tóquio. Um processo desenvolvido e acompanhado de perto pelas entidades desportivas com responsabilidades neste âmbito cujo trabalho passado, presente e futuro é colocado em retrospectiva por ocasião desta marcante data festiva do CPP.



2

A motivação dos atletas

Falar dos 12 anos de existência do Comité Paralímpico de Portugal remete-nos de imediato para a evolução do desporto para pessoas com deficiência em Portugal e para uma palavra em particular: inclusão. Este princípio tornou-se transversal a uma ampla gama de modalidades, sendo que cada federação desportiva foi aperfeiçoando ao longo dos anos os seus

processos de integração de atletas com deficiência. O caso da Federação Portuguesa de Natação (FPN) é um bom exemplo dessas práticas e o seu Presidente, **António José Silva**, não esconde o “orgulho da FPN por ter sido pioneira na inclusão da natação para pessoas com deficiência na sua estrutura em todos os níveis num processo que começou pelo topo (nadadores do projeto de elite) mas que foi desenvolvendo a sua base e que resultou atualmente num programa de desenvolvimento desportivo em ação”.

“Qualquer atleta tem lugar nos nossos estágios e competições, independentemente de ter ou não deficiência” - Jorge Fernandes, Presidente FPJ

A inclusão pode ser considerada como uma forma de estar no desporto e esta “política inclusiva”, conforme definição do Presidente da Federação Portuguesa de Judo (FPJ), **Jorge Fernandes**, está há muito implementada na FPJ. “Qualquer atleta tem lugar nos nossos estágios e competições, independentemente de ter ou não deficiência, todos partilham o mesmo tapete”, realça Jorge Fernandes. O estágio de evolução difere de modalidade de modalidade mas é certo que este grau de desenvolvimento depende muito também do trabalho de divulgação desenvolvido pelas federações desportivas. A Federação de Desporto para Pessoas com Deficiência (FPDD), pelas palavras do Presidente **Fausto Pereira**, destaca a materialização da ambição de “captação de novos talentos através de programas como «Semear o Boccia», scouting através de acompanhamento técnico ao Desporto Escolar e aumento de competições para praticantes jovens”. Já o Presidente da Federação Portuguesa de Badminton, **Horácio Gouveia**, assinala o “esforço de divulgação desta variante do Badminton e de captação de novos talentos estando já identificados três atletas para iniciarem o processo de classificação assim que sejam retomadas as competições internacionais”.

A cativação de novos atletas com deficiência para a prática desportiva é, de resto, um ponto que preocupa grande parte das federações desportivas atualmente presentes no Projeto de Preparação Paralímpica. **Jorge Vieira**, Presidente da Federação Portuguesa de Atletismo (FPA), é perentório a abordar a urgência da questão:

“O aspeto mais crítico e sensível é a captação de novos

ESPECIAL

talentos. Continuamos a contar, naturalmente, com o trabalho realizado pelas associações especializadas nas várias deficiências, mas é pouco. Será necessário, num futuro próximo, mudar o paradigma dominante nos clubes, nas escolas e, talvez sobretudo, nas famílias. O futuro desafia-nos a desenvolver um desporto aberto a todos”, destaca.

Este é um prisma que pese embora tenha vindo a ser trabalhado nas diferentes esferas desportivas da sociedade possui ainda uma enorme margem de progressão. O Presidente da Federação Portuguesa de Ciclismo, **Delmino Pereira**, acompanha a perspetiva do seu homólogo da FPA ao confessar que “apesar de, no presente ciclo paralímpico, ter sido possível aumentar a base de atletas, é necessário estimular o recrutamento de novos atletas e de novos talentos”. Preocupação idêntica tem o Presidente da Federação Portuguesa de Canoagem, **Victor Félix**, ao assumir que “no aspeto quantitativo estamos ainda aquém das nossas expectativas porque não temos vindo a aumentar o número de praticantes de Paracanoagem”.

“É necessário estimular o recrutamento de novos atletas e de novos talentos”, Delmino Pereira, Presidente da FPC

As dificuldades na dimensão do recrutamento não têm impossibilitado o progresso ao nível do alto rendimento nas várias modalidades. O objetivo tem sido sempre dotar os atletas de todas as ferramentas para desempenharem da melhor forma a sua atividade desportiva e os resultados positivos estão à vista. O Vice-Presidente da Federação Equestre Portuguesa (FEP), **Francisco Perestrelo**, refere que “a FEP, com o apoio do CPP, tem apoiado a preparação e internacionalização dos conjuntos portugueses, através do Programa de Apoio à Internacionalização dos Atletas de Equitação Adaptada, para a sua integração em futuras seleções do País, nomeadamente com vista a representação nos Jogos Paralímpicos 2020”, o que está entretanto confirmado pela participação confirmada de um atleta da modalidade na competição.

A articulação entre a administração pública, o Comité Paralímpico de Portugal e as federações desportivas tem sido constante, tendo como expoente máximo a representação condigna de Portugal ao mais alto nível nas competições

internacionais por todo o mundo nas várias modalidades que integram o Projeto de Preparação Paralímpica.

A pandemia e o retomar da atividade

Foram quatro anos de ciclo paralímpico desde o Rio 2016 e milhares de horas de treino, dezenas de competições e, sobretudo, muita dedicação investida no objetivo único de estar nos Jogos Paralímpicos Tóquio 2020 para, a escassos meses da data prevista de início da competição, ser anunciado o adiamento. A pandemia Covid-19 motivou o confinamento das populações e o desporto ficou em suspenso com as instalações desportivas fechadas, os treinos congelados e as competições canceladas ou adiadas para data a designar. O imprevisto obrigou à adaptação das federações desportivas a esta nova realidade uma vez que os atletas não poderiam ficar parados por tempo indeterminado, sob pena de ficar comprometido todo o esforço realizado até ao momento.

Tal como refere o Presidente da Federação Portuguesa de Ciclismo, **Delmino Pereira**, “foi fundamental garantir que os atletas se sentissem apoiados em particular nos períodos em que a pandemia afetou as suas rotinas de treino”. Este apoio consubstanciou-se em muitos casos na estruturação de “planos individuais de trabalho e de treino”, nas palavras do Presidente da FPDD, **Fausto Pereira**, e na “monitorização constante da situação dos atletas envolvidos em Projetos Olímpicos e Paralímpicos”, conforme constata **Horácio Gouveia**, responsável máximo da Federação Portuguesa de Badminton.



O confinamento foi superado muito com base nos treinos em casa e, após este penoso período terminar, “definiram-se etapas progressivas de retorno ao treino e à competição com a época pós-confinamento a começar com desafios formais,

inovadores, avançando, passo a passo, para a concretização das principais provas nacionais realizadas sempre com respeito ao princípio da inclusão”, relata **Jorge Vieira** referindo-se à realidade do Atletismo. A nova normalidade foi sendo contruída e os treinos, estágios e competições nacionais foram sendo promovidas pelas federações sempre com respeito pelas orientações da Direção-Geral da Saúde.

O Paraciclismo realizou em agosto “um estágio no Centro de Alto Rendimento de Anadia para avaliação e para avaliação e consolidação do treino dos atletas integrados nos Projetos Paralímpico e Surdolímpico”, conforme conta o Presidente **Delmino Pereira**, e a Paracanoagem organizou as primeiras competições nacionais a 5 de julho, beneficiando do facto de ser uma modalidade praticada ao ar livre.

No Badminton “a esmagadora maioria dos clubes portugueses já retomou os treinos e as competições preparam-se para recomeçar em setembro”, confidencia o Presidente **Horácio Gouveia**, e o Judo promoveu um estágio internacional que contou com mais de 120 atletas de seis países classificado pelo Presidente **Jorge Fernandes** como “um dos maiores e melhores da Europa” e “merecedor do reconhecimento da Federação Internacional de Judo”.

O caminho nesta matéria da retoma desportiva é ainda longo e incerto, obrigando a adaptações quase diárias das entidades desportivas com responsabilidades nesta área. A indefinição, a incerteza e o receio ainda estão muito presentes. **António José Silva**, Presidente da FPN, confessa perceber “os receios associados à natação para pessoas com deficiência, principalmente porque a maioria pertence a grupos de risco” mas acredita que “serão criadas as condições para que a confiança aumente e que todos regressem aos treinos no início da nova época”.



A Cimeira das Federações Desportivas

Momento marcante do universo desportivo nacional neste ano de 2020 foi a Cimeira das Federações Desportivas promovida pelo Comité Olímpico de Portugal, Comité Paralímpico de Portugal e Confederação do Desporto de Portugal da qual resultou a aprovação por unanimidade de uma Moção com um conjunto de propostas de medidas para dar resposta às consequências da pandemia no desporto em Portugal. Para além do conteúdo da Moção que foi de seguida apresentada às entidades governamentais, ficou para a história a união das três entidades e das 52 federações desportivas representadas na Cimeira em prol da construção de uma perspetiva una e construtiva pela defesa do desporto em Portugal, tal como constata o Presidente do Comité Olímpico de Portugal (COP), **José Manuel Constantino**.

“Esta convergência é a evidência inequívoca de que o movimento desportivo está empenhado em vincar a importância do seu papel, nem sempre valorizado como deveria. O momento que vivemos é absolutamente crítico e é muito importante que haja o entendimento por parte do governo e da sociedade civil, em geral, da importância do desporto e das organizações desportivas na sociedade portuguesa”, afirma.

Um dos pontos centrais da moção debatida na Cimeira das Federações Desportivas foi o desenvolvimento desportivo. Felicitando o Comité Paralímpico de Portugal, por ocasião do seu 12.º Aniversário, pelo valioso contributo que tem oferecido ao desporto português, **José Manuel Constantino** nesta matéria é taxativo ao defender que “sem um tecido associativo com a devida vitalidade, não será possível cumprir com os principais desígnios do desporto, nomeadamente nas suas valências sociais, educativas e de promoção da saúde pública”, acrescentando que “os clubes vivem momentos de grande incerteza face à crise que vivemos e será fundamental que possam voltar a desenvolver a sua atividade tão rapidamente quanto possível para que a sua viabilidade não fique em risco”.

Para **Carlos Paula Cardoso**, Presidente de Confederação do Desporto de Portugal (CDP), “os benefícios que todos

ESPECIAL

poderemos tirar desta conjugação de posições é, sem dúvida, mostrar a real força do desporto nacional, permitindo um muito maior peso institucional na discussão de temas relevantes com todos os outros interlocutores, nomeadamente a administração pública desportiva". O Presidente da CDP realça também a importância do desenvolvimento desportivo ao assumir que "o desporto de competição, que ao longo de mais de um século movimentou milhares de jovens que constituíram equipas de diferentes modalidades e contribuíram para os muitos êxitos das seleções nacionais, teve sempre como base o real tecido desportivo constituído pelos clubes espalhados pelo todo nacional". Um contributo decisivo que se vai espelhar também nas grandes competições que 2021 nos reserva.



A expectativa pelos Jogos Paralímpicos Tóquio 2020

Revisitada parte do passado do movimento paralímpico português e apresentados os principais desafios do presente, falta relançar a competição por todos ambicionada e que marcará este 12.º ano de vida do Comité Paralímpico de Portugal. O foco foi já redirecionado para Tóquio, agora em 2021, e o comprometimento das federações em tornar esta competição memorável é de assinalar. O Presidente da FPN, **António José Siva**, garante que "os nadadores integrados no Projeto Paralímpico terão todo o nosso empenho e esforço para que possam trabalhar arduamente em direção aos seus objetivos". **José Marracho**, Presidente da FPT, avança que "a federação colocará ao dispor do atleta inserido no Projeto Paralímpico todos os apoios necessários para que possa marcar presença nas provas internacionais" de qualificação paralímpica. **Jorge Vieira**, responsável máximo do Atletismo, assume que "é cedo para perceber qual foi o impacto do confinamento no processo de preparação dos nossos atletas quando em confronto com os seus concorrentes mais diretos" mas revela-se "crente de que a sua motivação, a sua invulgar atitude profissional e o seu brio vão prevalecer".

As dificuldades e restrições vão prevalecer, provavelmente, até à realização dos Jogos Paralímpicos Tóquio 2020, mas as expectativas têm que ser mantidas na alimentação de um sonho que espera ser concretizado na capital nipónica. O Badminton ambiciona alcançar a estreia portuguesa da modalidade na competição, o Judo não hesita em afirmar que "em todas as provas que os judocas portugueses entram é para lutarem pelas medalhas" e a Canoagem reitera a ambição de "conquistar duas medalhas entre os Jogos Olímpicos e Paralímpicos".

O Boccia, pela voz do Presidente da FPDD, **Fausto Pereira**, propõe-se a "recriar os momentos vividos ao longo de Jogos Paralímpicos pela Seleção Nacional de Boccia, mostrar mais uma vez a excelência de Portugal nesta modalidade e atingir o pódio". Só o futuro dirá o que Tóquio trará para Portugal em matéria de medalhas, sendo apenas certo o empenho dos atletas em lutarem diariamente pelo propósito de chegar a Tóquio e, lá estando, representar Portugal da melhor forma possível.

Jogos Surdolímpicos também em perspectiva

O ano de 2021 será também marcado pela realização dos Jogos Surdolímpicos em Caxias do Sul, Brasil, de 5 a 21 de dezembro de 2021. A pandemia está também a condicionar a realização de provas de qualificação desta dimensão desportiva, mas os esforços de preparação da participação portuguesa na competição estão já em curso. O Presidente da FPA, **Jorge Vieira**, é da opinião que Portugal conta "no domínio surdolímpico com grande dedicação e competência e acreditamos que temos um grande potencial de crescimento e desenvolvimento futuro" e aponta à participação de quatro atletas da modalidade na prova, mais um que em Samsun 2017.



A Federação Portuguesa de Natação, pelo Presidente **António José Silva**, constata que “o primeiro objetivo é garantir que os três nadadores que integram o Projeto de Preparação Surdolímpica participem nos Jogos” e que assegurem um “aumento do número de presenças e finais”. O Ciclismo apresenta o objetivo de qualificação do ciclista João Marques e a Federação Portuguesa de Lutas Amadoras, no testemunho do Presidente **Pedro Silva**, refere a “principal expectativa de proporcionar ao Hugo Passos uma despedida destes Jogos, como atleta ao mais alto nível, ao nível que ele nos habituou e ao nível onde sempre soube estar”.

Um percurso de sucesso com um parceiro de excelência

Celebrar o 12.º aniversário do Comité Paralímpico de Portugal implica uma referência obrigatória aos Jogos Santa Casa, patrocinador do CPP na última meia dúzia de anos e parceiro com participação ativa no percurso de sucesso que a instituição tem trilhado em prol do desenvolvimento do movimento paralímpico em Portugal. O Provedor da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa, **Edmundo Martinho**, destaca o valor desta aliança na “promoção dos valores da inclusão, coesão social e estilos de vida saudáveis, ajudando a criar uma base mais sólida e potenciadora da inclusão social através dos apoios e projetos desenvolvidos em conjunto”, como são exemplo as Bolsas de Educação Jogos Santa Casa.

O futuro, esse, prevê-se risonho por todo o empenho revelado pelos atletas, treinadores, federações desportivas e todos os restantes agentes desportivos. Também o Comité Paralímpico de Portugal continuará a desempenhar o seu papel com o apoio de parceiros comprometidos com esta dimensão desportiva e sempre empenhados em acrescentar valor ao desporto para pessoas com deficiência em Portugal:

“A sociedade portuguesa e os atletas em particular podem contar com o compromisso inabalável da Santa Casa em manter o empenho no apoio à inclusão social para pessoas com deficiência e ao desporto paralímpico. É um apoio que vai além do desporto e que se estende à educação ou ao emprego, porque acreditamos que devemos apostar em várias áreas, interligadas entre si, para promover a inclusão das pessoas com deficiência por tudo o que têm a acrescentar à sociedade pelo exemplo que representam e pela sua capacidade única de superação”, revela Edmundo Martinho.

Os dados estão lançados e o entusiasmo relançado para os enormes desafios que 2021 reserva. Resta conservar os índices de motivação em alta e esperar que daqui um ano, por ocasião de mais um aniversário do CPP, possamos retomar este balanço com referência a mais uma página dourada do desporto paralímpico português.

Fotografia 1 Cerimónia de abertura Jogos Paralímpicos Rio 2016 **Fotografia 2** Daniel Videira, Natação **Fotografia 3** Manuel Mendes, Atletismo **Fotografia 4** Cimeira das Federações Desportivas **Fotografia 5** Equipa BC1/BC2, Boccia, Jogos Paralímpicos Rio 2016 **Fotografia 6** Hugo Passos, Luta Greco-Romana **Fotografia 7** Bolsas de Educação Jogos Santa Casa 2019/2020





TALENTOS

UM ATLETA DE CORAÇÃO CHEIO

André Ramos

André Ramos é uma das grandes esperanças do Boccia nacional. Aos 24 anos e praticante da modalidade desde os 13, André conta já com algumas medalhas no currículo e confessa sem rodeios ficar de “coração cheio” quando representa Portugal, sempre com o sentido de responsabilidade de quem não dá nada por garantido.

Começou pela natação e equitação, mas cedo percebeu que era o Boccia a modalidade que o encantava. O quotidiano de André Ramos sempre teve presente o desporto como mecanismo para estimular o corpo, cuja mobilidade é afetada pela paralisia cerebral adquirida no momento do parto, e por sugestão de uma médica da altura decidiu aventurar-se no Boccia aos 13 anos na Associa o de Paralisia Cerebral Almada Seixal (APCAS) da qual ainda hoje é atleta. Os primeiros passos foram dados na classe BC2 a lançar a bola com a mão com “prest o es razoáveis para um jogador tão novo”, até surgir um verdadeiro “momento de viragem” que mudou o

seu percurso enquanto atleta. André foi reclassificado para a classe BC1 e passou a jogar com o p  e, a partir da , “sabia que ia ter muito mais rendimento”.

E não se enganou. André não hesita em afirmar que “o facto de não sentir a bola no momento do lançamento por estar calçado” é uma dificuldade extra quando comparado com os seus adversários, mas aponta com clareza a forma como contorna as adversidades: “treinar o máximo possível para aperfeiçoar a técnica”.

O esforço recompensado

Muitas foram as horas de treino até chegar ao “momento especial” da estreia em competições internacionais pela seleção nacional. Aconteceu no Open Mundial da Póvoa de Varzim, em 2018, e as recordações trazem consigo alguma emoção:

PALMARÉS

Olbia Regional Open 2019
Individual BC1 - Ouro
Equipas BC1/BC2 - Prata

**Jogos Europeus da Juventude
Pajulahti 2019**
Individual BC1 - Ouro

Campeonato da Europa Sevilha 2019
Equipas BC1/BC2 - Prata



Fotografias: PCAND / Rodrigo Jerónimo

"Foi o concretizar de um objetivo há muito estabelecido. Estava nervoso, era tudo novo para mim. Mas estava de coração cheio, não há nada mais recompensador para um atleta do que representar a sua nação", garante.

Da primeira internacionalização até às restantes foi um curto passo e 2019 trouxe quatro medalhas internacionais a André Ramos. A mais especial foi a primeira, no Open Regional de Olbia, em Itália, e logo de ouro na classe individual BC1. "Consegui mostrar que é possível jogar boccia ao mais alto nível com o pé", destaca André. E ouvir o hino nacional? Aí as palavras faltam. "É difícil de explicar", afirma entrelinhas.

"É sentir que a missão foi cumprida e que levaste o nome de Portugal mais longe. É sentir que aquela bandeira está a ser içada e o nosso hino a ser tocado porque conseguiste ser o melhor. É ver todo o esforço recompensado", concretiza.

O Boccia como fator de mudança

A condição de atleta de alto rendimento transmitiu ensinamentos que André vai guardar para a vida toda.

"O sentido de responsabilidade e o espírito de sacrifício" fizeram-no crescer e hoje André aprendeu "a não dar nada por garantido". É por isso que trabalha todos os dias para "melhorar um bocadinho mais" para chegar tão alto quanto os seus sonhos. O primeiro deles é marcar presença "na competição que todos querem ir", os Jogos Paralímpicos Tóquio 2020.

O desporto consome uma fatia considerável da vida de André que, ainda assim, não fica por aí. O jovem de 24 anos desempenha funções de informático e gestor de redes sociais na APCAS e é um entusiasta de computadores, informática e tecnologias. Os videojogos, principalmente relacionados com desporto automóvel, ocupam o (pouco) tempo que lhe sobra aos fim-de-semana... quando não tem provas de Boccia já que essa é, e será, a sua prioridade.



MODALIDADE - CURIOSIDADES

- › As disciplinas do Tiro que fazem parte do programa dos Jogos Paralímpicos estão agrupadas em pistola e carabina nas distâncias de 10, 25 e 50 metros.
- › São usados diferentes calibres de projétil com chumbos com o diâmetro de 4,5 mm na distância de 10 metros (pistola e carabina) e munições com o calibre 5,56 mm nas distâncias de 25 metros (apenas pistola) e 50 metros (pistola e carabina).
- › Os Jogos Paralímpicos Tóquio 2020 terão um total de 13 eventos medalháveis na modalidade de Tiro com um total de 154 atletas em competição.
- › O atirador Adelino Rocha foi o primeiro a representar Portugal na modalidade de Tiro em Jogos Paralímpicos, mais precisamente no Rio 2016, e encontra-se atualmente a lutar pela qualificação para Tóquio 2020.
- › A modalidade de Tiro também integra o calendário competitivo dos Jogos Surdolímpicos em 10 eventos medalháveis. Tal como em todas as modalidades surdolímpicas, os atletas têm que possuir um défice auditivo de pelo menos 55 dB no melhor ouvido.

DESPORTO À LUPA

TIRO

VERTENTES EM JOGOS PARALÍMPICOS

PISTOLA			
Disciplina	Arma e Distância	Gênero	Classe
P1	Pistola a 10m	Homens	SH1
P2	Pistola a 10m	Mulheres	SH1
P3	Pistola a 25m	Misto	SH1
P4	Pistola a 50m	Misto	SH1
CARABINA			
Disciplina	Arma e Distância	Gênero	Classe
R1	Carabina a 10m	Homens	SH1
R2	Carabina a 10m	Mulheres	SH1
R3	Carabina a 10m	Misto	SH1
R4	Carabina a 10m	Misto	SH2
R5	Carabina a 10m	Misto	SH2
R6	Carabina a 50m	Misto	SH1
R7	Carabina a 50m	Homens	SH1
R8	Carabina a 50m	Mulheres	SH1
R9	Carabina a 50m	Misto	SH2

VERTENTES EM JOGOS SURDOLÍMPICOS

PISTOLA	
Arma e Distância	Gênero
Pistola a 10m (60 tiros)	Homens
Pistola a 10m (40 tiros)	Mulheres
Pistola a 25m (Velocidade 30+30 Tiros)	Homens
Pistola a 25m (Velocidade 30+30 Tiros)	Mulheres
Pistola a 50m (60 Tiros)	Homens
CARABINA	
Arma e Distância	Gênero
Carabina a 10m (60 Tiros de Pé)	Homens
Carabina a 10m (40 Tiros de Pé)	Mulheres
Carabina a 50m Três Posições (3x40 Tiros)	Homens
Carabina a 50m Três Posições (3x20 Tiros)	Mulheres
Carabina a 50m Deitado (60 Tiros Deitado)	Homens
Carabina a 50m	Misto



2

CLASSIFICAÇÃO PARALÍMPICA

♦ SH1 (Pistola)

Atletas com comprometimento de membros superiores e / ou inferiores para competição em disciplinas de pistola. Os atletas que não necessitam de suporte para poder usar a pistola.

♦ SH1 (Carabina)

Atletas com comprometimento de membros inferiores para competições em eventos de carabina. Os atletas de carabina não necessitam suporte para poder usar a arma.

♦ SH2 (Carabina)

Exclusiva para atletas com limitações nos membros superiores (o que exige que eles usem um suporte de tiro para apoiar a carabina), em possível combinação com limitações nos membros inferiores. Os atletas não possuem capacidade para suportar o peso da arma e precisam de suporte para segurar a arma.

♦ SG-S (Fosso olímpico)

Atletas com pouco equilíbrio e/ou estabilidade do tronco, competindo em uma cadeira de rodas. Os atletas apresentam limitações físicas no(s) membro(s) inferior(es), mas sem limitação funcional nos membros superiores.

♦ SG-L (Fosso olímpico)

Atletas com bom equilíbrio e funcionamento do tronco, competindo de pé. Os atletas apresentam limitações físicas no(s) membro(s) inferior(es), mas sem limitação funcional nos membros superiores.

♦ SG-U (Fosso olímpico)

Atletas com bom equilíbrio e funcionamento do tronco, competindo de pé. Os atletas têm uma limitação física no braço que não atira.

♦ SH-VI (Carabina)

Esta classe de desporto é designada para atletas com deficiência visual para competições em disciplinas de Carabina.

Fotografia 1 e 2 Adelino Rocha, atirador paralímpico

MAPEAR A INCLUSÃO



Federação Portuguesa
de Judo



O aparecimento do Judo Paralímpico em Portugal remonta ao ano de 2006 com a realização de um training camp no Estádio do Jamor para atletas cegos e baixa visão. A iniciativa envolveu a participação de equipas de vários países e respetivos treinadores e foi o primeiro passo para o desenvolvimento da dimensão mais inclusiva da modalidade em território nacional.

Logo no ano seguinte, em 2007, acontece a primeira aula de Judo para cegos e baixa visão e a partir desse momento foram várias as demonstrações e fóruns promovidos pela Federação Portuguesa de Judo em vários locais e instituições. Em 2010 dá-se outro marco importante quando Carlos Diniz, judoca cego, se propôs ao exame de graduação de 1º Dan e obteve o resultado de apto, tornando-se o primeiro judoca cego português com o cinturão negro.

A partir de 2011 iniciam-se as provas nacionais de Judo Paralímpico e pouco mais tarde, progressivamente, a Federação Portuguesa de Judo começa a promover a integração da Seleção Paralímpica nos treinos e estágios nacionais dos atletas normovisuais, promovendo a inclusão e criando condições competitivas para a participação

em estágios e provas internacionais. A afirmação do Judo Paralímpico português no panorama internacional acentuou-se desde 2015 com a organização do Campeonato da Europa ao que se seguiu o Campeonato do Mundo em 2018 no mesmo local, sendo que pelo meio se deu a estreia portuguesa da modalidade em Jogos Paralímpicos no Rio 2016 com o judoca Miguel Vieira.

O Presidente da Federação Portuguesa de Judo, Jorge Fernandes, destaca o “trabalho de sensibilização e divulgação” realizado em torno da vertente do Judo Paralímpico “que é uma aposta clara da Federação”. Jorge Fernandes sublinha que “o Judo tem a capacidade de mostrar que todos têm lugar no desporto” e aponta a ambição desportiva de que os judocas cegos e baixa visão possam “alcançar um patamar desportivo que lhes permita disputar medalhas em Jogos Paralímpicos”.

Atualmente o Judo para pessoas com deficiência pode ser praticado em mais de uma dezena de clubes e associações de norte a sul do país, estando também disponível nas vertentes de Judo Surdolímpico, com a medalhada Surdolímpica Joana Santos como grande figura, e Judo para pessoas com deficiência intelectual.



MAPEAR A INCLUSÃO

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE JUDO

Fotografia 1 Rúben Gonçalves Fotografia 2 Miguel Vieira
Fotografia 3 Djibrilo Iafa



AGENDA

MAIO

16 – 22

Campeonato da Europa de Natação
Funchal, Portugal

Diogo Cancela,
Classe S8



Luís Costa,
Classe H5

JUNHO

9 – 13

**Campeonato do Mundo
do Paraciclismo**
Estoril, Portugal

A FECHAR

VITALIS LANÇA GARRAFA DEDICADA AOS PARALÍMPICOS



De uma colaboração inédita entre a Vitalis e Lord Mantraste nasce uma obra de arte original: uma garrafa de água em edição especial que é uma homenagem ao movimento paralímpico português, que a marca do Super Bock Group apoia oficialmente desde 2016. Esta garrafa espelha o #MovimentoVitalis e a visão criativa do artista quanto ao empenho e à superação dos atletas paralímpicos.

A diretora de Patrocínios, Águas, Sidras & Outras Categorias do Super Bock Group, Maria Estarreja, afirma que “é com muito orgulho e entusiasmo que lançamos esta garrafa de edição limitada. A Vitalis abraça o movimento paralímpico desde 2016 com a aproximação aos Jogos Paralímpicos em Tóquio, prestamos esta homenagem aos nossos atletas. Desafiámos o Lord Mantraste para se juntar à marca e desta união, entre o #Movimento Vitalis e a Arte, nasce uma peça inigualável com tanto significado”.

A nova garrafa Vitalis x Mantraste é uma edição limitada a 20.000 exemplares, encontrando-se disponível para consumo em mais de 100 restaurantes selecionados de norte a sul do país. Após a refeição, os clientes podem levar a garrafa de vidro para casa, reutilizando-a e unindo-se ao #MovimentoVitalis neste tributo aos atletas paralímpicos.

“Fiquei muito entusiasmado com o convite da Vitalis! Foi um processo desafiador, pois não é fácil trabalhar sobre vidro, mas enquanto olhava para a garrafa e via o movimento da água

através do meu reflexo, tornou-se claro para mim o que tinha de fazer. A nível fisiológico, somos 70% constituídos por água, que transporta todos os nossos sentimentos. Foi a partir deste movimento que me inspirei para criar a imagem e sugerir uma reflexão sobre nós e o próximo” refere Lord Mantraste, que conta com mais de uma centena de capas ilustradas para autores nacionais e internacionais reconhecidos.

Já Sandro D. Araújo, Vice-Presidente do Comité Paralímpico de Portugal revela que “a Vitalis tem sido um parceiro comprometido com o desporto na sua dimensão mais inclusiva. Com esta iniciativa original, levará às mesas portuguesas, e a todos os que apoiam os nossos atletas, uma peça de singular beleza, ambientalmente sustentável, e evocativa dos valores paralímpicos”.

Esta edição especial de Vitalis 75cl é uma ilustração original pintada em vidro azul cobalto. Esta peça tem a curadoria Underdogs e criatividade da Solid Dogma.

“Enquanto parceiros do Comité Paralímpico de Portugal desde 2016, queremos continuar a apoiar os nossos atletas e a missão paralímpica portuguesa nas várias competições. O lançamento desta garrafa de carácter premium reflete o nosso compromisso com o #MovimentoVitalis e inspira-nos a adotar um estilo de vida mais ativo no nosso dia-a-dia”, afirma Maria Estarreja, diretora da marca.



**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



Carla Oliveira | Boccia | Classe BC4
Créditos: Mário Bock | Vitalis



Patrocinador Principal



Parceiros Institucionais



Patrocinadores



FIDELIDADE

Vitalis
ÁGUA MINERAL NATURAL

Joma

Parceiros Pro Bono

CISION

FCB LISBOA

Initiative

VILT

Parceiros

ÁGUAS DE PORTUGAL

Lusitadas
Saúde

COSMOS
VIAGENS

Media



Record

SPORT-TV