



REVISTA OFICIAL DO COMITÉ PARALÍMPICO DE PORTUGAL

PARALÍMPICOS

EM FOCO

VERÃO EM ALTA ROTAÇÃO

Julho e agosto têm sete grandes competições paralímpicas em oito modalidades

O verão está a chegar e com ele vem a melhor ação desportiva já com os Jogos Paralímpicos Paris'2024 em perspectiva. As hostes abrem logo no dia 8 de julho com o **Campeonato do Mundo de Atletismo Paralímpico** que decorre em Paris, França, mais precisamente no Estádio Charlety. A competição terá mais de 2.000 atletas de 120 países que vão competir ao longo de 10 dias em 217 eventos medalháveis, mas em jogo estará muito mais que o pódio. É que os quatro primeiros classificados de cada disciplina garantem uma quota para o país para os Jogos Paralímpicos Paris'2024. E quem não ambiciona lá chegar?

Em primeiro plano estará também o **Campeonato do Mundo de Nataçã Paralímpica** a realizar no renovado Centro Aquático de Manchester de 31 de julho a 6 de agosto, na terceira vez que o Reino Unido acolhe a competição depois de Glasgow 2015 e Londres 2019. Portugal estará representado nos cerca de



VELOZ. Carina Paim em ação nos Jogos Paralímpicos Tóquio'2020.

600 atletas de 70 países que vão acelerar na piscina por medalhas mas não só: os dois primeiros classificados de cada evento medalhável abrem quota para Paris'2024, para o respetivo país.

No centro dos holofotes estará também a primeira edição dos **Campeonatos Paralímpicos Europeus**. O evento tem a sua estreia na cidade de Roterdão, Países Baixos, de 8 a 20 de agosto, com Portugal a competir em cinco das 10 modalidades constantes no programa. Badminton, boccia, ciclismo de estrada, judo e tiro terão representação nacional, nas respetivas edições

de campeonatos europeus que terão lugar em simultâneo e no mesmo local, o Rotterdam Ahoy. Um conceito inovador na dimensão paralímpica com presença portuguesa ao mais alto nível, numa missão promovida pelo Comité Paralímpico de Portugal. Ah! E os vencedores das vertentes coletivas do boccia (pares e equipas) garantem quota para Paris'2024.

Igualmente em agosto, a cidade de Birmingham, no Reino Unido, acolhe os **Jogos Mundiais de Judo Paralímpico** e Glasgow, na Escócia recebe o **Campeonato do Mundo de Ciclismo**.

Canoagem também em destaque

A canoagem terá também um verão agitado a começar logo pelo **Campeonato da Europa de Canoagem Paralímpica** agendado para 27 a 30 de julho em Montemor-o-Velho. O fator casa poderá ser revelante para o alcançar de prestações positivas pelos atletas nacionais, com o medalhado paralímpico Norberto Mourão à cabeça, apesar de o grande objetivo desta época desportiva surgir apenas cerca de um mês mais tarde.

De 23 a 27 de agosto a cidade de Duisburg, na Alemanha, recebe o **Campeonato do Mundo da modalidade que apresenta uma boa possibilidade de sucesso a todos os atletas que nele participem**. Os seis primeiros de cada evento desportivo abrem quota para o país para Paris'2024 e a competição será certamente feroz. A canoagem terá 10 eventos medalháveis e 100 atletas em Paris'2024.

EDITORIAL

José Manuel Lourenço
Presidente do
Comité Paralímpico
de Portugal



A IMPORTÂNCIA DA RENOVAÇÃO DE TALENTOS

A pouco mais de um ano dos Jogos Paralímpicos Paris'2024, aproxima-se o tempo das grandes competições. Muito em breve dezenas de atletas nacionais da dimensão paralímpica vão honrar as cores nacionais em campeonatos da Europa e do Mundo que constituem passos decisivos para o grande sonho de chegar aos Jogos Paralímpicos Paris 2024.

O percurso e esforço diário destes atletas é merecedor do reconhecimento de todos, mas também é de todos, em particular dos agentes desportivos com responsabilidades na área, a obrigação de pensar além do momento presente e trabalhar para que a excelência desportiva de hoje se multiplique no futuro. É por isso imperativo definir estratégias e desenvolver mecanismos que promovam a captação de novos talentos e a natural renovação de gerações ao nível do alto rendimento e da excelência desportiva.

Ao longo dos últimos ciclos paralímpicos, o CPP tem-se empenhado no desenvolvimento de ações concretas que visam divulgar e promover o desporto para pessoas com deficiência junto dos mais jovens, das populações com deficiência e das suas famílias. Neste contexto destacam-se os projetos ImPossível, o Dia Paralímpico e a exposição de fotografia itinerante relacionada com os últimos Jogos Paralímpicos e Surdolímpicos.

Mas esta é, estejamos cientes, uma responsabilidade de todos. **Só com a vontade e o compromisso de todos será possível assegurar o futuro do desporto paralímpico nacional**, com base em estratégias integradas e multisetoriais que possam tirar os jovens de casa, trazendo-os para a prática desportiva.

Los Angeles'2028 já está aí à porta. É por isso que convidamos todos a juntarem-se a nós no Dia Paralímpico Jovem, a 7 de outubro de 2023, e assim contribuir para a renovação do talento no desporto Paralímpico em Portugal.

PROJETO PIONEIRO PROMOVIDO PELO CPP

Formação de Agentes Desportivos

O Comité Paralímpico de Portugal (CPP) promoveu em maio a sua primeira Formação de Agentes Desportivos no âmbito do desporto para pessoas com deficiência. A ação destinada a diversos intervenientes na atividade desportiva foi realizada com o apoio da Confederação de Treinadores de Portugal e do Instituto Português do Desporto e Juventude com objetivo dotar os formandos de conhecimento sobre as especificidades na abordagem ao atleta com deficiência no contexto do treino.

Filipe Rebelo, vice-presidente do CPP e coordenador do projeto, destacou a diversidade dos conteúdos da formação com

"painéis desde a classificação desportiva, aos relativos a todos os perfis funcionais da área da deficiência e também uma parte prática" e apontou o propósito maior desde projeto de "semear aquilo que necessitamos, que são novos atletas com deficiência".

Um dos formadores desta ação foi Nuno Lourenço. O classificador internacional de nataçã paralímpico lecionou o módulo sobre classificação funcional desportiva com o "objetivo de explicar de conceitos de classificação gerais, tentar esclarecer dúvidas dos formandos e suscitar o interesse para que estes possam procurar mais informação".

Nilson Varela, professor de educação física em Cabo Verde, participou na ação na qualidade de formando e garantiu que o seu propósito foi "aprender

para poder ajudar os alunos em Cabo Verde" ao munir-se de "ferramentas para integrar os alunos com necessidades educativas especiais nas aulas".



VIDEO



PRÁTICA. Formandos experimentaram modalidades paralímpicas.

Beatriz Monteiro em quinto lugar no Internacional de Badminton de Canadá

Beatriz Monteiro foi a única atleta portuguesa em competição no Torneio Internacional de Badminton de Canadá realizado em Ottawa de 14 a 18 de junho. A jovem parolímpica superou a fase de grupos com uma vitória sobre a indiana Arati Patil (21-11; 21-8) e uma derrota com a japonesa Akiko Sugino (21-17; 21-18), sendo novamente derrotada nos quartos de final pela também indiana Manisha Ramadass (21-9; 21-10). A prestação de Beatriz Monteiro valeu-lhe assim o quinto lugar da classe de singulares SU5.



Filipe Marques de prata no Campeonato da Europa de Triatlo

Filipe Marques conquistou este sábado a medalha de prata da classe PTS5 no Campeonato da Europa de Triatlo realizado em Madrid, Espanha. O triatleta português terminou a prova que teve o segmento de natação cancelado devido às condições meteorológicas adversas em 55:18 minutos, sendo apenas batido pelo alemão Martin Schulz (54:40 minutos).

Pós-Graduação em Estudos de Deficiência

O ISCTE-Instituto Universitário de Lisboa vai lançar, já no próximo ano letivo 2023/2024, uma Pós-Graduação em Estudos de Deficiência e Direitos Humanos.



LUÍS FIGUEIREDO É O CHEFE DE MISSÃO AOS JOGOS PARALÍMPICOS PARIS 2024



COMPROMISSO. Chefe de Missão já trabalha para Paris'2024.

A Comissão Executiva do Comité Paralímpico de Portugal definiu a estrutura e composição da Direção da Missão Portuguesa aos Jogos Paralímpicos Paris 2024. Luís Figueiredo, vice-presidente do Comité Paralímpico de Portugal (CPP), é o Chefe de Missão a Paris 2024. Jorge Correia, tesoureiro do CPP, foi designado para o cargo de Diretor Executivo e Sandro Araújo, vice-presidente do CPP, é o Diretor de Comunicação e Protocolo.

"Agradeço à Comissão Executiva do CPP o voto de confiança. Sei que a equipa que me vai acompanhar, desde os colegas de direção da missão ao corpo clínico e staff do CPP, estará de corpo e alma na coordenação da missão. Iremos continuar as

reuniões com todas as federações que têm atletas no Projeto Paralímpico com o objetivo que a representação portuguesa nos Jogos Paralímpicos Paris 2024 seja a melhor possível. Desejo aos atletas, aos treinadores e aos parceiros de competição que a sua preparação decorra com toda a tranquilidade e que Paris 2024 seja o culminar com êxito de um trabalho desenvolvido ao longo dos últimos anos", afirmou Luís Figueiredo.

Os Jogos Paralímpicos Paris 2024 decorrem de 28 de agosto a 8 de setembro de 2024 com 4.400 atletas em ação em 22 modalidades num total de 549 eventos medalháveis.

encontrando-se o período de candidaturas aberto até ao dia 28 de agosto de 2023.

A oferta formativa visa a preparação e capacitação dos profissionais técnicos do setor e licenciados que pretendam profissionalizar-se na área.

Luís Costa e Bernardo Vieira em destaque na Taça do Mundo de ciclismo de Huntsville

Luís Costa e Bernardo Vieira foram as figuras de destaque nacional na etapa da Taça do Mundo de ciclismo decorrida em Huntsville, Alabama, Estados Unidos da América, de 26 a 29 de maio. Luís Costa foi quinto classificado no contrarrelógio e sexto na prova em linha, ambos na classe H5, e manteve assim o quarto lugar da geral da Taça do Mundo de 2023 e também o quarto lugar do ranking mundial anual. Já Bernardo Vieira conquistou o sexto lugar no contrarrelógio e na prova em linha da classe C1.

Os outros dois portugueses em prova foram Telmo Pinão, que foi 14.º no contrarrelógio e sétimo na prova em linha da classe C2, e Flávio Pacheco, que concluiu a sua participação no 16.º posto do contrarrelógio e 14.º na prova em linha da classe H4.

O ciclismo tem já uma quota garantida para os Jogos Paralímpicos Paris'2024.

CPP e Embaixada de França reunidos em Loures

O Comité Paralímpico de Portugal (CPP) e a Embaixada de França em Portugal reuniram-se a 24 de maio na sede do CPP, em Loures. O encontro teve como tema central a preparação da Missão Portuguesa aos Jogos Paralímpicos Paris'2024 e contou com a presença de Dominique Depriester, Conselheiro de Cooperação e Ação Cultural da Embaixada, Damien Brintet, Conselheiro de Imprensa da Embaixada, José Manuel Lourenço, Presidente do CPP, e Jorge Correia, Diretor Executivo da Missão Portuguesa aos Jogos Paralímpicos Paris'2024.

"A reunião teve como objetivo tomar conhecimento dos trabalhos que estão a ser desenvolvidos no âmbito da Missão Portuguesa aos Jogos Paralímpicos Paris 2024 e promover o estreitar da comunicação entre a Embaixada e o CPP", afirmou Jorge Correia, Diretor Executivo da Missão.

CPP inaugura exposição sobre desporto paralímpico e surdolímpico



O Comité Paralímpico de Portugal inaugurou a 5 de junho uma exposição fotográfica itinerante sobre desporto paralímpico e surdolímpico no Centro de Medicina de Reabilitação de Alcoitão, em Cascais. A exposição composta pelas melhores imagens dos atletas portugueses em competição nos Jogos Paralímpicos Tóquio'2020 e nos Jogos Surdolímpicos Caxias do Sul'2021 esteve disponível para apreciação gratuita na instituição de saúde da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa durante três semanas.

A exposição itinerante do Comité Paralímpico de Portugal apresenta 40 fotografias de atletas nacionais em competição e irá viajar por todo o país durante o ano de 2023, exibindo-se em locais como hospitais, centros de reabilitação, eventos desportivos ou universidades.

As imagens dos Jogos Paralímpicos Tóquio'2020 são da autoria dos fotógrafos Miguel A. Lopes (Agência Lusa) e Carlos Alberto Matos e as referentes aos Jogos Surdolímpicos Caxias do Sul'2021 têm como autor o fotógrafo Lucas Uebel.

FAZEMOS A DIFERENÇA
NA VIDA DAS PESSOAS



OPINIÃO

INCLUSÃO PELO DESPORTO: DESPERTANDO O POTENCIAL DE CRIANÇAS E JOVENS ATRAVÉS DA ATIVIDADE FÍSICA

Carlos Lopes

Campeão Paralímpico e atual Secretário-Geral do Comité Paralímpico de Portugal

Apresento-me como um atleta paralímpico que nunca se cansa de sublinhar as muitas vantagens associadas a prática de uma atividade física regular, porque as experienciei na primeira pessoa e porque na verdade impactaram muito positivamente no modo como sou, penso e ajo hoje.

Nessa medida, dou por mim muitas vezes a questionar-me sobre os motivos que podem estar na base de uma tão reduzida percentagem de crianças e de jovens com deficiência que praticam desporto.

Será que, tal como sucedeu comigo em 1988, as crianças, os jovens, as famílias e os educadores de hoje nem sequer sabem, por exemplo, que é possível a um jovem com deficiência visual praticar atletismo, natação, judo, ciclismo, jogar futebol, goalbal, etc, quer seja numa abordagem de lazer ou ao nível do alto rendimento?

Será que desconhecem o importante papel do desporto na inclusão e no empoderamento destas crianças e jovens e os expressivos ganhos ao nível da autoestima, autoconfiança e mesmo da sua qualidade de vida?

Será que desconhecem os benefícios físicos e de saúde, designadamente, os ganhos de força muscular, de coordenação motora, de resistência e de saúde cardiovascular, e os claros impactos na adoção de um estilo de vida mais ativo e saudável?

Será que desconhecem os ganhos ao nível do desenvolvimento psicossocial, nomeadamente, da autonomia, do trabalho em equipa, do respeito mútuo, da tolerância, da perseverança e da capacidade de lidar com as frustrações e de superação de desafios?

Ou será ainda porque desconhecem as oportunidades de carreira não apenas no tocante ao percurso desportivo mas também e, em complemento, no que respeita ao abrir de portas para uma carreira profissional?

Não, não acredito que estes conhecimentos não estejam já hoje amplamente difundidos na nossa sociedade. Acredito antes que os estereótipos sobre a deficiência que enfatizam muito mais as limitações do que as capacidades estão ainda muito presentes, que o acesso físico aos locais e instalações desportivas constitui ainda um obstáculo por vezes intransponível, e acredito que para muitas crianças e jovens a oportunidade de experimentar uma modalidade desportiva nunca se concretizou ou foi levada a sério!

É pois com este intuito que o Comité Paralímpico de Portugal (CPP) irá dinamizar, em estreita parceria com as federações de modalidades paralímpicas e/ou surdolímpicas, no próximo dia 7 de outubro, nas instalações do Centro de Alto Rendimento do Jamor, o "Dia Paralímpico Jovem".

Com este evento de âmbito nacional e destinado preferencialmente a crianças e jovens com deficiências elegíveis nas dimensões paralímpica e surdolímpica, o CPP pretende oferecer uma oportunidade de experimentação de várias modalidades desportivas, num clima descontraído, lúdico e prazeroso, de descoberta de capacidades e de inspiração!



DIA PARALÍMPICO JOVEM

07 Outubro 2023 | 09h00 - 16h00

Complexo Desportivo do Jamor

Objetivos:

- Divulgar as modalidades e valores paralímpicos
- Sensibilizar e estimular a prática desportiva em pessoas com deficiência
- Criar dinâmicas potenciadoras da captação de novos atletas
- Evento com abrangência nacional, destinado e dirigido a jovens de todo o país.

Público-alvo:

Jovens com deficiência elegíveis para a competição em Jogos Paralímpicos e Jogos Surdolímpicos (áreas da deficiência motora, paralisia cerebral, intelectual, visual e surdez).

Programa provisório

Experimentação de 17 modalidades



E ainda demonstrações desportivas, workshops, momentos lúdicos e competitivos com a presença de atletas Paralímpicos e Surdolímpicos.

TEM DIVERTIR-TE CONNOSCO!

Organização



Patrocínio



Clube Judo Total como referência

O Clube Judo Total tem um histórico notável no judo paralímpico nacional. O clube sediado no Complexo Desportivo Prof. Moniz Pereira na Ameixoeira, em Lisboa, tem a sua atividade destinada a todas as pessoas, com ou sem deficiência, que queiram praticar judo para manutenção ou competição.

O clube tem atualmente cerca de 20 judocas a treinar com regularidade nas suas instalações, na sua maioria atletas com deficiência visual mas também com abrangência a outras áreas da deficiência como a surdez, a deficiência motora, a paralisia cerebral e a deficiência intelectual.

Os dois únicos judocas portugueses com presenças paralímpicas, Miguel Vieira no Rio'2016 e Djibrilo Iafa em Tóqui'2020, são atletas do Clube Judo Total.

Mais oportunidades para atletas com deficiências severas

O quadro competitivo dos Jogos Paralímpicos Paris 2024 prevê um acréscimo de oportunidades competitivas para atletas com deficiências mais severas, essencialmente nas modalidades de boccia, canoagem e judo.

O programa competitivo inclui ainda o número recorde de 233 eventos medalháveis para o género feminino e também as inéditas 1.859 quotas destinadas em exclusivo a atletas femininas.

MIGUEL VIEIRA E AS AMBICÕES DE FUTURO

“FOCO EM PARIS’2024 SEM VACILAR”



NO TOPO. Miquel Vieira é líder do ranking mundial.

Miguel Vieira é uma referência incontornável do judo paralímpico em território nacional. O judoca foi pioneiro na modalidade em Portugal e o primeiro a conseguir a qualificação para os Jogos Paralímpicos na edição do Rio 2016, abrindo caminho para as vitórias que o futuro traria.

O ano de 2023 foi o do renascimento competitivo de Miguel Vieira para voos maiores no judo paralímpico. O judoca mudou de categoria de peso e com as mudanças aplicadas na classificação desportiva da modalidade, que o colocam agora a combater

exclusivamente com outros atletas cegos, os pódios começaram a aparecer.

**MIGUEL VIEIRA
SUBIU AO PÓDIO NOS
INTERNACIONAIS DE
ALEXANDRIA, ALMADA
E HEIDELBERG.**

"Baixei de categoria de peso, fazia -66kg e agora faço -60kg, é sempre um desgaste muito grande atingir o peso mas quem quer competir e conquistar resultados tem que ter uma determinação grande", garante o judoca.

Miguel Vieira conquistou quatro medalhas, duas de ouro e duas de prata, em torneios internacionais desde o início de 2023 e lidera atualmente o ranking mundial da categoria -60kg J1. Mas garante que "nada está ganhado, há muitas provas por disputar porque os desafios estão sempre presentes". Os treinos diários de pelo menos quatro vezes por semana, divididos entre o ginásio e o tapete, são demonstrativos que o objetivo de Miguel Vieira é "manter o foto, olhar para Paris'2024 e não vacilar".

Treinador garante exigência e rigor

Fernando Seabra é o treinador de Miguel Vieira no Clube Judo Total, em Lisboa. O mestre acompanha o dia-a-dia desportivo do atleta e assegura que o trabalho desenvolvido "não é diferente daquilo que qualquer treinador faz com um atleta de alto rendimento". A época é planeada para atingir os picos de forma nas principais competições e os "aspectos físicos, técnicos e estratégicos" ocupam a maior fatia do treino.

Já a preparação mental é uma característica própria de Miguel Vieira. "É um atleta muito forte do ponto de vista mental, está sempre pronto para se superar", afirma Fernando Seabra. "Com esse aspeto felizmente não tenho que me preocupar".



Alterações nas categorias de peso e classificação desportiva

Judo renovado em Paris'2024

O judô paralímpico sofreu alterações significativas após os Jogos Paralímpicos Tóquio/2020 que modificaram, em primeiro lugar, o leque de atletas elegíveis para a modalidade. Até a competição realizada na capital nipônica, o judô admitia atletas das classes B1 (cegos), B2 (baixa visão, com percepção de vultos e formas) e B3 (baixa visão menos acentuada, com capacidade de percepção de imagens), que competiam entre si apenas segmentados

por categoria de peso.

No panorama atual, os judocas B3 deixaram de ser elegíveis para a competição e os restantes, agora designados por J1 e J2, passam a competir isoladamente, isto é, separados por categoria de peso mas também por classe desportiva. As alterações promovidas pela IBSA (Associação Internacional de Desportos para Cegos) visam promover uma maior justiça desportiva e mexeram também nas categorias de peso. A categoria de peso de

-66kg onde competia Miguel Vieira, por exemplo, foi extinta, o que obrigou os judocas até aqui inseridos nesse espectro a optarem pelos -60kg ou pelos -73kg.

Nos Jogos Paralímpicos Paris 2024 o judô terá 16 eventos medalháveis e 148 atletas em competição.



CONCENTRAÇÃO. Djibrilo Iafa em Tóquio'2020.

A IMPORTÂNCIA DO DESPORTO NA REABILITAÇÃO

Introdução à prática desportiva no período de recuperação traz benefícios imediatos e pode abrir portas para desafios futuros. CMRA é exemplo da filosofia de inclusão pelo desporto.



REABILITAÇÃO. CMRA está sediada no concelho de Cascais.

O Centro de Medicina de Reabilitação de Alcoitão (CMRA) tem uma relação histórica com o desporto para pessoas em Portugal. A instituição tutelada pela Santa Casa da Misericórdia de Lisboa foi inaugurada em 1966 e apenas seis anos mais tarde forneceu a equipa de basquetebol em cadeira de rodas que levou Portugal pela primeira vez na sua história aos Jogos Paralímpicos, mais precisamente na cidade alemã de Heidelberg em 1972.

O fenómeno paralímpico dava ainda por esta altura os primeiros passos a nível internacional – a primeira edição de Jogos Paralímpicos aconteceu em Roma 1960 – e o CMRA já integrava a atividade física no processo de reabilitação dos seus utentes, ciente dos benefícios físicos, sociais e psicológicos que o desporto pode proporcionar.

Passado mais de meio século, a Diretora Clínica do CMRA, Maria de Jesus Rodrigues, que este princípio é hoje um “paradigma que determina que o desporto seja parte do

tratamento de reabilitação” na instituição localizada no concelho de Cascais.

O principal objetivo do Centro de Medicina de Reabilitação de Alcoitão passa por, tal como explica Maria de Jesus Rodrigues, “devolver o doente ao meio familiar e à sociedade o mais funcional possível em todas as vertentes, quer na sua vida autónoma quer na sua profissão”. Mas de que forma o desporto se integra neste processo? A Diretora Clínica do CMRA acrescenta que “numa fase inicial a atividade desportiva é um estímulo social para os utentes na perspetiva do convívio”, sendo que apenas mais tarde o desporto pode ganhar outra preponderância na vida dos utentes.

A reabilitação pelo desporto dá muitas vezes a conhecer novas possibilidades aos utentes que se podem tomar, mais tarde, atletas. O centro disponibiliza sessões de atividade física duas vezes por semana de modalidades como o boccia, o ténis de mesa, o badminton ou a vela que se constituem num contributo para melhorar

a qualidade de vida das pessoas e, em simultâneo, em oportunidades que contribuem para o apuramento de novos valores e talentos para o nosso desporto paralímpico nacional.

Daparte do Centro de Medicina de Reabilitação de Alcoitão há uma visão de compromisso com esta filosofia. Maria de Jesus Rodrigues assistiu ao vivo à participação portuguesa

nos Jogos Paralímpicos Pequim 2008 em momentos, nas suas palavras, “muitos marcantes”. A perspetiva atual é a de possibilitar a introdução dos utentes ao desporto “para que alguns possam alcançar o patamar de excelência desportiva” que tantos atletas paralímpicos alcançaram nas maiores competições mundiais.

A Missão do CMRA

A atividade realizada pela Centro de Medicina de Reabilitação de Alcoitão tem como principal missão promover a máxima funcionalidade dos seus utentes no processo de reabilitação, valorizando a potenciando as capacidades dos indivíduos e preparando-os para o reingresso na sua vida social e profissional. A instituição aposta ainda na humanização dos cuidados prestados e encara com seriedade a componente da inovação e da investigação científica, com o propósito de dar o seu contributo para o desenvolvimento global da sua área de especialidade.

O Dia Paralímpico

O Comité Paralímpico de Portugal promove anualmente no mês de outubro o Dia Paralímpico de Alcoitão, em parceria com o Centro de Medicina de Reabilitação de Alcoitão. O evento proporciona a experimentação de modalidades paralímpicas aos utentes da instituição.

O DESPORTO ADAPTADO TEM TODO O NOSSO APOIO.

Ser o patrocinador principal do Comité Paralímpico de Portugal e da Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência é apoiar o ESPÍRITO DE SUPERAÇÃO dos atletas nacionais. É promover a conciliação do desporto com a vida académica. É ir mais além em cada modalidade patrocinada, apoiar as nossas seleções, fazer crescer as competições nacionais, valorizar o desporto feminino e desenvolver o desporto adaptado. É fazer do desporto um fator de integração social. Porque, para os Jogos Santa Casa, o Desporto é para Todos.

Apoiamos
Comité Olímpico e Paralímpico
19 Federações Desportivas
+ de 100 Seleções Nacionais

Atribuímos
422 Bolsas de Educação
num valor de +1,2 Milhões de Euros

JOGOS
SANTACASA
uma boa aposta



David Gonçalves
Nacional Paralímpico

www.jogosantacasa.pt

O ATLETISMO PARALÍMPICO



VIDEO



BRONZE. Miguel Monteiro foi terceiro no lançamento do peso F40 em Tóquio 2020.

O atletismo paralímpico é uma das duas únicas modalidades paralímpicas – a par da natação – que envolvem a participação de atletas das quatro grandes áreas da deficiência. O calendário desportivo dos Jogos Paralímpicos na modalidade de atletismo incorpora classes desportivas para atletas com deficiências motora, visual e intelectual, que se dividem em disciplinas de pista e disciplinas de campo.

Existe uma ampla gama de atividades que podem ser praticadas no atletismo paralímpico. As disciplinas de pista englobam a corrida, que vai dos 100m aos 5000m, e os saltos em comprimento e em altura. Já as disciplinas de campo referem-se aos lançamentos do peso, do disco, do martelo e do dardo. E ainda há a maratona... Quem tem o privilégio de assistir às provas de atletismo em Jogos

Paralímpicos fica para sempre marcado pelos exemplos de superação e excelência desportiva que as caracterizam. Atletas cegos a competirem no salto em comprimento ou a correrem com o apoio de um atleta-guia ou atletas em cadeiras de rodas a acelerarem em provas de 100 metros, são algumas das incógnitas das disciplinas que os Jogos Paralímpicos nos proporcionam. O atletismo integra o quadro dos Jogos

Paralímpicos desde a sua primeira edição em Roma 1960 e nos dias de hoje é a modalidade que envolve o maior número de atletas em Paralimpiadas: em Tóquio 2020 foram 1100 atletas num total de 167 eventos medalháveis. Historicamente, é também a que já deu mais medalhas a Portugal num total de 53 pódios desde a edição de Nova Iorque/ Stoke Mandeville 1984.

Classificação desportiva no atletismo

- **Classes T** – Disciplinas de Pista (corrida e saltos);
- **Classes F** – Disciplinas de Campo (lançamentos).
- **T11-13 / F11-13** – Deficiência Visual;
- **T20 / F20** – Deficiência Intelectual;
- **T33-38 / F31-38** – Paralisia cerebral, défice na espasticidade ou coordenação motora;
- **F40-41** – Baixa estatura;
- **T42-47 / F42-F46** – Deficiência em pelo menos um membro superior ou inferior, encurtamento de braço e/ou perna, limitação da amplitude articular ou perda de força muscular;
- **T51-54 / F51-F57** – Atletas com traumatismo vertebro medular, deficiência em pelo menos um membro, diferença no comprimento dos membros inferiores, défice na força muscular ou limitação da amplitude articular, que competem em cadeira de rodas ou com bancos de lançamento.
- **T61-64 / F61-64** – atletas amputados numa ou em ambas as pernas que competem em pé e com próteses.

Do ténis para o atletismo paralímpico

O exemplo de Carolina Duarte

Carolina Duarte começou a sua atividade desportiva na modalidade de ténis mas o destino levou-a noutra direção. Aos 15 anos e na sequência da sua perda gradual de visão, a jovem Carolina “já não tinha a perceção da bola a sair da raquete do adversário no outro lado do campo” pelo que, com alguma tristeza à mistura, abandonou o ténis e dedicou-se às pistas. Começou no atletismo regular e trilhou desde logo um percurso meritório com participações em campeonatos europeus e taças da Europa, mas o agravamento da sua condição

obrigou-a a nova mudança na sua carreira desportiva. “De repente aos 25 anos percebi que já não via quase nada e foi nessa altura que passei para o desporto paralímpico”, confessa Carolina.

As mudanças, em termos práticos, não foram muitas. Na verdade, nas palavras da Carolina, “é tudo igual”, referindo-se às disciplinas de velocidade da classe T13 que atualmente disputa, referentes a atletas com deficiência visual. “São os mesmos blocos, as mesmas distâncias, é tudo o que eu já fazia antes. A única coisa que tenho que fazer de

diferente é arranjar estratégias para não pisar as linhas e não sair do corredor”, acrescenta Carolina com sorriso nos lábios.

A passagem de Carolina Duarte para o desporto paralímpico trouxe-lhe grandes êxitos desportivos. Conquistou a medalha de bronze nos 400 metros T13 no campeonato do mundo de 2017 e sagrou-se campeã da Europa na mesma disciplina um ano mais tarde, numa prova onde assegurou ainda a prata nos 100 e nos 200 metros da mesma classe. No mundial de 2019 foi vice-campeã do

mundo nos 400 metros T13 e após o nascimento da sua filha cuja gravidez a impossibilitou de competir nos Jogos Paralímpicos Tóquio 2020,

prepara atualmente as próximas competições com objetivos renovados e ambição de novas (e inéditas!) conquistas.



VELOCIDADE. Carolina Duarte foi vice-campeã do mundo em 2019.



VIDEO

MEDALHA NO MUNDIAL DE NATAÇÃO E RECORDE DO MUNDO PROJETAM DIOGO CANCELA PARA O FUTURO

A NADAR PARA O TOPO



FOCADO. Diogo Cancela é figura da natação nacional.

Diogo Cancela é um dos grandes valores da natação paralímpica nacional. O nadador de 20 anos já ultrapassou o estatuto de talento emergente para se afirmar como um dos melhores através da conquista de uma medalha num campeonato do mundo e, mais recentemente, de um recorde do mundo.

Foi a melhor marca mundial nos 200 metros mariposa S8 alcançada no Meeting Internacional de Eindhoven, nos Países Baixos, em abril que relançou Diogo Cancela

para os holofotes midiáticos. O nadador natural de Mirando do Corvo percorreu a distância em 02:15,50 minutos e revelou-se "muito feliz com o recorde do mundo", garantindo que "a preparação vai continuar a ser a mesma" rumo aos futuros objetivos que se avizinham.

São os "bidiários quase todos os dias, o ginásio e a piscina" que pautam as rotinas de Diogo Cancela, sempre com "muito foco". A verdade é que o início do mês de agosto trará o Campeonato do Mundo de Natação e os seus

objetivos para a competição são ambiciosos e têm por base a medalha de bronze nos 200 metros estilos SM8 conquistada na última edição da competição decorrida no Funchal em 2022. "Quero defender o terceiro lugar que conquistei na Madeira, sei que não vai ser fácil mas quero trazer novamente a medalha para casa", assegura Diogo Cancela.

Os 200 metros estilos constituem a principal aposta de Diogo Cancela, com os olhos postos nos Jogos

Paralímpicos Paris'2024. O nadador já assegurou três mínimos para a competição (100 metros mariposa e 400 metros livres, para além da prova em que é mais forte) e afirma que, em primeiro lugar, quer "demonstrar que é merecido lá chegar".

Depois disso, será "dar o melhor e trabalhar para lá chegar em grande forma", naquela que é a competição para a qual Diogo se empenha diariamente.

A natação paralímpica portuguesa

Portugal teve a sua estreia paralímpica na modalidade de natação em Barcelona'1992, naquela que foi a quarta participação portuguesa em Jogos Paralímpicos depois de Heidelberg'1972, Nova Iorque & Stoke Mandeville'1984 e Seul'1988. Susana Barroso foi a nadadora nacional em grande destaque nesta paralimpiada com a obtenção da medalha de bronze nos 50 metros costas S3. Com o passar dos anos, Susana Barroso tomou-se na maior figura da natação paralímpica portuguesa ao conquistar mais cinco medalhas, três de prata e duas de bronze, em todas as edições consecutivas de Jogos Paralímpicos até Atenas'2004. É justo dizer que Susana Barroso abriu caminho para conquistas futuras e o seu legado fez-se sentir logo em Atenas'2004 quando surgiu outro prodígio da natação portuguesa chamado João Martins que competindo na classe destinada a atletas com as deficiências mais acentuadas (S1), conquistou duas medalhas de bronze nos 50 metros costas e nos 50 metros livres. João Martins assegurou mais uma medalha em Pequim'2008, fechando a contabilidade da natação paralímpica nacional até ao momento para um total de nove medalhas (três de prata e seis de bronze).

PUBLICIDADE

Allianz



E a seguradora #1 para todos.

Quando nos preparamos juntos, chegamos mais longe. Somos a seguradora nº1 do mundo, no ranking Best Global Brands 2022 da Interbrand pelo quarto ano consecutivo. Obrigado a todos os parceiros, colaboradores e a cada um dos nossos clientes que tornaram esta conquista possível. Vamos continuar juntos a prepararmo-nos para o melhor.

Tóquio'2020 foi a estreia

Os Jogos Paralímpicos Tóquio'2020 marcaram a estreia de Diogo Cancela na maior competição mundial para pessoas com deficiência. O jovem nadador português teve a sua melhor prestação nos 200 metros estilos SM8 ao atingir a final, um notável oitavo lugar e o respetivo diploma paralímpico. Nota ainda para os três recordes nacionais conquistados por Diogo Cancela nesta competição nos 200 metros estilos SM8, nos 100 metros mariposa S8 e nos 100 metros bruços S8B.



DANIEL VIDEIRA PARALÍMPICOS

NADADOR PARALÍMPICO E PRESIDENTE DA COMISSÃO DE ATLETAS PARALÍMPICOS

“REPRESENTAR OS ATLETAS É UMA GRANDE RESPONSABILIDADE”

Quais são os principais da Comissão de Atletas Paralímpicos para este mandato?

O grande objetivo da CAP é conseguir chegar aos atletas. Estar ao pé deles, saber as dificuldades deles, poder informá-los, interessá-los, envolvê-los seja com o Comité seja com a sociedade no geral. É esse o nosso grande trabalho. É conseguir chegar aos atletas, saber os problemas deles e poder transmitir a informação que eles necessitam, podermos apoiá-los na preparação deles e em tudo o que eles necessitam e é para isso que vamos trabalhar.

Qual será o principal desafio?

O grande desafio é mesmo chegar aos atletas de uma forma eficiente. Temos algumas coisas já pensadas mas acho que também há um bocadinho a perspectiva de tentar perceber o que é que os atletas querem, ou seja, tentar perceber como é que eles querem que nós cheguemos a eles para conseguirmos chegar da forma mais eficiente. Vamos definir estratégias mas queremos acima de tudo comunicar com os atletas.



CONFIANÇA. Daniel Videira representa atletas paralímpicos e surdolímpicos

De que formas encara estas novas funções de Presidente da CAP?

Poder representar os atletas é uma grande responsabilidade para mim e eu espero estar a altura. Acredito que os meus companheiros da Comissão vão-me ajudar imenso e estou a contar com eles. Não vamos só trabalhar dentro da Comissão. Vamos trabalhar com todos os atletas. Queremos que eles nos ajudem para nós conseguirmos ajudar e conseguir que as coisas corram da melhor forma.

O estabelecimento de protocolos e parcerias é uma prioridade para a CAP?

O grande objetivo da CAP é conseguir chegar aos atletas. Estar ao pé deles, saber as dificuldades deles, poder informá-los, envolvê-los seja com o Comité seja com a sociedade no geral. É conseguir chegar aos atletas, saber os problemas deles e poder transmitir a informação que eles necessitam, podermos apoiá-los na preparação deles e em tudo o que eles necessitam e é para isso que vamos trabalhar.

AGENDA

JULHO

04 - 13

Taça do Mundo
de Tiro
Osijek, Croácia

08 - 17

Campeonato do Mundo
de Atletismo
Paris, França

15

World Series
de Triatlo
Swansea, Grã-Bretanha

27 - 30

Campeonato da Europa
de Canoagem
Montemor-o-Velho, Portugal

30 - 06

Campeonato do Mundo
de Natação
Manchester, Grã-Bretanha

AGOSTO

08 - 20

Campeonatos Paralímpicos
Europeus
Roterdão, Países Baixos

18 - 27

Jogos Mundiais
de Judo
Birmingham, Grã-Bretanha

09 - 13

Campeonato do Mundo
de Ciclismo
Glasgow, Escócia

23 - 26

Campeonato do Mundo
de Canoagem
Duisburg, Alemanha

30 - 31

Taça do Mundo
de Canoagem
Paris, França

EXPLOSIVO. Alex Santos em ação nos Jogos Paralímpicos Tóquio'2020

COMITÉ
PARALÍMPICO
PORTUGAL

Patrocinadores Principais



Allianz



Parceiros

COSMOS
VIARENS

Parceiros Institucionais



Parceiros Pro Bono



Media



Ficha Técnica

Diretor José Manuel Lourenço Diretor Adjunto Sandro D. Araújo Redação Diogo Taborada Fotografia CPP Paginação Ana Teresa Ferreira Propriedade Comité Paralímpico de Portugal NIPC do Proprietário 507 805 259 Sede do Editor e da Redação Rua do Sacramento, 4, R/C - 2670-372 Loures Periodicidade Bimestral Depósito Legal 445904/18 Registo ERC 127209

Estatuto Editorial

A **Paralímpicos** é a revista oficial do Comité Paralímpico de Portugal, com caráter 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.