

# OLIMPO

147. JULHO - SETEMBRO 2016

CHEGOU  
A HORA

Rio 2016™

# 'cuidamos deles até à vitória,

Rui Bragança, Marta Onofre e Ana Rente  
Atletas da Equipa Olímpica de Portugal Rio 2016



**SERVIÇO MÉDICO OFICIAL  
DO COMITÉ OLÍMPICO DE PORTUGAL**

**Lusiadas**



**04**  
//instantes  
Juntos somos mais  
fortes



**05**//editorial  
Finalmente, os Jogos!

**06**//flashes  
Notícias

**10**//Rio 2016  
- Canal COP  
- Voar com os Olímpicos  
- Vestidos a Rigor



- O Esplendor de Portugal  
- Uma Embaixada Itinerante  
de Portugal

**16**  
//rio 2016  
Equipa Olímpica  
Apresentada



**18**//Rio 2016  
Locais de competição

**20**//Rio 2016  
Apresentação dos atletas  
Portugueses

**26**//Rio 2016  
Entrevista a José Garcia

**28**//a caminho do Rio  
Nelson Évora / Emanuel Silva  
/ Luciana Diniz

**32**//os meus jogos  
Rui Silva



**36**  
//Fora de campo  
Cristina Ferreira

**38**//Roteiro  
Rio de Janeiro

**39**//agenda

## OLIMPO

**Propriedade e Edição**  
Comité Olímpico de Portugal  
Travessa da Memória, 36  
1300-403 Lisboa  
Tel.: 21 361 72 60  
Fax: 21 363 69 67

**Diretor**  
José Manuel Constantino  
**Diretor Executivo**  
João Malha  
**Fotos**  
ShootHappens, COP, Lusa, COI,  
Imapress, Getty Images, Rui Valido

**Projeto Gráfico e  
Paginação**  
Verse.pt  
**Impressão**  
Soartes- Artes Gráficas, Lda.  
**Tiragem**  
1.000 exemplares

**Periodicidade**  
Trimestral  
**Numero de Registo ICS**  
102203  
**Depósito Legal**  
9083/95  
**Distribuição gratuita**

## JUNTOS SOMOS MAIS FORTES

A conhecida música dos Amor Electro é o Hino Oficial da Equipa Olímpica de Portugal aos Jogos Olímpicos Rio 2016. O título da canção não podia ser mais adequado dado que é o mesmo do lema apresentado pelo COP na celebração dos 100 dias para os Jogos Olímpicos. A música foi apresentada como Hino Oficial da Equipa Olímpica no CCB, durante o jantar de apresentação da Missão Rio 2016, com os Amor Electro a interpretarem “Juntos Somos Mais Fortes” com os atletas a seu lado no palco.



## FINALMENTE, os Jogos!

Portugal viveu nos últimos tempos momentos de exaltação através da excelência dos seus atletas que se sagraram campeões europeus em diversas modalidades, contribuindo para projetar a imagem do país e forjar sentimentos de identidade comum que nos unem aos diversos pontos do globo onde se fala a nossa língua. São sinais inspiradores que nos animam face aos nossos desempenhos no Rio de Janeiro.

Sabemos que as emoções despertam laços afetivos que eternizam as referências do nosso imaginário, através de heróis que perderam na memória e moldam a identidade de uma nação. Na nossa história recente o desporto pontifica como uma exceção à escassez destas referências. De figuras que colocaram o nome de Portugal ao mais alto nível.

Que por força dos seus méritos conseguiram que a bandeira subisse ao mastro e o hino nacional fosse tocado.

De conquistas cuja regularidade ultrapassa os condicionalismos de um país periférico e torna possível que nesta área os representantes do país superem as grandes potências desportivas figurando no topo dos rankings das suas modalidades e disciplinas.

Sejam atletas, treinadores, técnicos, árbitros e dirigentes, o país tem, em vários desportos, portugueses e portuguesas de excelência. Reconhecidos e prestigiados internacionalmente. Porém, quando a espuma dos dias da exaltação das grandes vitórias se desvanece e as emoções estabilizam, a frieza dos números e da análise racional permite constatar a real dimensão dos feitos alcançados por estes portugueses.

Do número de praticantes desportivos regulares, ao investimento per-capita no desporto, desde a base ao alto rendimento, passando pela expressão da educação física e do desporto na escola, Portugal encontra-se na cauda da Europa, consideravelmente longe da generalidade dos adversários que algumas vezes supera nas grandes competições.

Portugal parte, por isso, em clara desvantagem com os seus mais diretos adversários. Não é uma desculpa, não é um queixume, é uma simples constatação.

A resiliência dos atletas, o voluntarismo dos dirigentes, a determinação dos técnicos e o esforço dos clubes ao longo deste período de quatro anos que culmina nos Jogos Olímpicos são dignos do nosso mais profundo respeito.

É este esforço que permite suplantar os momentos menos conseguidos. São estas pessoas que diariamente, abdicando

de muito da sua vida pessoal, trabalham ao limite das suas energias para servir o país e tornar possível os sonhos de milhões de portugueses.

São estas pessoas que nos fazem acreditar que é possível sermos melhores. Que é possível vencer os condicionalismos que comprometem o desenvolvimento desportivo do país e conseguir hastear a bandeira de Portugal no lugar cimeiro. São eles que levam o nome de Portugal aos quatro cantos do mundo.

Atletas que competem no evento mais importante das suas vidas, para alcançarem os objetivos que delinearam no início de um ciclo de quatro anos.

Aqueles cujo mérito desportivo lhes permitiu a qualificação para o Rio de Janeiro são, assim, portadores desta mensagem de respeito e de admiração. É também por isso uma oportunidade única das suas vidas.

A oportunidade de contribuírem para deixar um legado de esperança num momento particularmente conturbado da história do primeiro país de língua oficial portuguesa a acolher os Jogos. Um legado social, económico e político que transformam os Jogos Olímpicos em muito mais do que um multiplicador de receitas para quem organiza o evento.

Uma missão que leva consigo milhares de horas treino, muitos deles, durante quatro anos na completa invisibilidade mediática, que tornaram possível que estes atletas alcançassem um dos maiores objetivos de qualquer carreira desportiva que em muito ultrapassa o mérito desportivo.

Fazer parte da Equipa Olímpica de Portugal e representar o país é uma enorme honra. Transportar os sonhos e as ambições de milhões de portugueses uma enorme responsabilidade. Acreditamos que se conseguiram estar entre os melhores, têm agora todas as condições, para expressar as melhores capacidades neste momento único que são os Jogos, e se isso ocorrer, como todos desejamos, o país saberá reconhecer a relevância dos serviços que lhe foram prestados.

Formulo para todos os votos de sucesso, desejando sempre que acima de qualquer resultado desportivo prevaleça o sentido de missão e a dignidade exigíveis a uma missão olímpica nacional que tem a responsabilidade de representar Portugal no maior evento desportivo do mundo. ◻

**José Manuel Constantino**  
Presidente do Comité Olímpico de Portugal

# NOTÍCIAS

## DUPLO OURO NO EUROPEU DE TAEKWONDO



Foram duas as vezes que se ouviu o hino português em Montreux, Suíça, local onde se realizou, no final de maio, o Campeonato da Europa de Taekwondo, onde Portugal esteve representado por uma delegação constituída por cinco atletas. Rui Bragança, na categoria -58kg, e Júlio Ferreira, em -74kg, sagraram-se Campeões da Europa de Taekwondo.

## SEIS MEDALHAS NO EUROPEU DE ATLETISMO

Três medalhas individuais (2 Ouro, 1 Prata, 2 Bronze) e uma medalha por equipas (Ouro) foi o resultado do Campeonato da Europa de Atletismo, que se realizou em Amsterdão, Holanda, para a seleção nacional.

Sara Moreira venceu a Meia-Maratona com Jéssica Augusto a terminar em terceiro lugar. Patrícia Mamona foi Campeã Europeia de Triplo Salto. Dulce Félix conquistou a Medalha de Prata nos 10.000 metros e Tsanko Arnaudov fez história ao conquistar ao conquistar a Medalha de Bronze no Lançamento do Peso, a primeira medalha para Portugal no Lançamento do Peso, em Campeonatos da Europa ao ar livre. Portugal conquistou também a Medalha de Ouro por equipas na Meia-Maratona.



## COP FAZ PARCERIA COM VINHOS DA BAIRRADA

Foi assinado um contrato de parceiro de licenciamento entre o COP, a Associação Rota da Bairrada e a Comissão Vitivinícola da Bairrada, que visa a promoção de três vinhos da região da Bairrada, um branco, um tinto e um espumante, durante a participação da Missão Portuguesa nos Jogos Olímpicos Rio 2016, vinhos esses que terão a marca COP.

## TICHA PENICHEIRO ENTRE AS 20 MELHORES DA WNBA

A portuguesa Ticha Penicheiro, que terminou a carreira em 2012, foi no dia 22 de junho eleita uma das 20 melhores e mais influentes jogadoras dos primeiros 20 anos da Liga Norte-Americana Feminina de Basquetebol (WNBA). A portuguesa, que jogou nas Sacramento Monarchs (1998-2009), nas Los Angeles Sparks (2010-11) e nas Chicago Sky (2012), foi Campeã em 2005, sendo ainda a jogadora com mais assistências na história da competição, com 2.599 passes decisivos, e a segunda basquetebolista com mais roubos de bola.

## COP NO 35º SEMINÁRIO DOS COMITÉS OLÍMPICOS EUROPEUS

Decorreu em Tarragona, no mês de maio, o 35º Seminário dos Comitês Olímpicos Europeus, cidade que acolherá a edição de 2017 dos Jogos Mediterrâneos, onde Portugal estará representado pela primeira vez. Esta competição multidesportiva foi apresentada à família olímpica na presença de Sua Majestade o Rei de Espanha Felipe VI no complexo PortAventura que acolherá as comitivas dos Jogos, onde foi dada a conhecer a mascote do evento. O Seminário, em que o COP esteve representado pelo Secretário-Geral, José Manuel Araújo e pelo Diretor-Geral, João Paulo Almeida.

## ALEXIS SANTOS HISTÓRICO

Alexis Santos conquistou a medalha de bronze nos 200 estilos no Campeonato da Europa que decorreu em Londres, no mês de maio, fazendo história pois é apenas a segunda medalha de sempre de Portugal em Europeus, 21 anos após a primeira, conquistada por Alexandre Yokochi, em 1985, em Sófia, na Bulgária, nos 200m bruços. Foi também uma final inédita com dois portugueses onde Diogo Carvalho assegurou o quinto lugar. Alexis Santos com uma final surpreendente chegou ao terceiro lugar com o tempo de 1.59,76 apenas batido por escassos centésimos de segundo pelo grego Andreas Vazaios (1.58,18) e o israelita Gal Nevo (1.59,69).

## COP LANÇA PÁGINA DO PROGRAMA EDUCAÇÃO OLÍMPICA

O COP disponibiliza, desde o dia 20 de maio, a página de internet do seu Programa de Educação Olímpica, uma página desenvolvida e totalmente dedicada às temáticas da Educação, dos Valores e do Movimento Olímpico. Esta página pretende ser um suporte tecnológico através do qual poderão ser descarregados um conjunto de conteúdos e consultadas diversas atividades e propostas criativas para incentivar os alunos a melhor conhecer o Movimento Olímpico.

## REPSOL REFORÇA PARCERIAS DO COMITÉ OLÍMPICO DE PORTUGAL



A Repsol patrocina os atletas que integram a missão Portuguesa aos Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro em 2016. O acordo foi assinalado no dia 11 de julho na Estação de Serviço de Algés, em Lisboa, numa cerimónia oficial em que a bandeira do Comité Olímpico de Portugal foi içada, perante a presença do Presidente da Repsol Portuguesa e do Presidente do Comité Olímpico de Portugal. A parceria marca também o lançamento do novo cartão de desconto da marca, exclusivo para os atletas federados das Federações associadas do COP.

## LIVRO COMEMORATIVO LISBOA2BAKU

Decorreu no início de junho na sede do COP a apresentação do livro que comemora a iniciativa Lisboa2Baku, intitulado "A aventura de Jorge Cristóvão". Um livro produzido pelo COP em colaboração com o BMW Group Portugal e que retrata em imagens os 60 dias desta aventura, incluindo as passagens por vários Comitês Olímpicos e os principais momentos destes 60 dias, onde se destaca a visita ao Papa Francisco e as visitas aos jogadores portugueses do Atlético de Madrid (Espanha) e do AS Mónaco (França).



## COP APRESENTOU CÓDIGO DE CONDUTA SOBRE A INTEGRIDADE NAS APOSTAS DESPORTIVAS

Teve lugar no COP, no último dia de maio, a apresentação do Código de Conduta sobre a Integridade nas Apostas Desportivas, numa sessão que contou com a presença de algumas figuras nacionais e internacionais especialistas nesta área, como Emanuel Medeiros, CEO do International Centre for Sport Security – Europe (ICSS Europe), Fred Lord, Diretor de Operações de Anti-Corrupção e Transparência do ICSS, Laurent Vidal, Chairman do Programa de Integridade no Desporto da Universidade de Sorbonne (Paris), Sofia Caetano, Diretora do Departamento de Controlo e Gestão de Risco dos Jogos Santa Casa, e representantes da Liga Portuguesa de Futebol Profissional, entre outras personalidades.

## CONFERÊNCIA "DESPORTO, PATRIMÓNIO DA HUMANIDADE"

O COP, em parceria com a Câmara Municipal de Setúbal, organizou no dia 23 de maio, em Setúbal, no Salão Nobre dos Paços do Concelho, a conferência "Desporto, Património da Humanidade". Esta iniciativa decorreu no âmbito de Setúbal Cidade Europeia do Desporto 2016 e das celebrações nacionais do Dia Olímpico, assinalando um mês para a data de comemoração do Dia Olímpico. O orador convidado foi o Professor Doutor Pedro Manuel Cardoso que apresentou aos presentes a sua interpretação sobre a importância de preservar o Património do Desporto.

## NOTÍCIAS

**COP ASSOCIA-SE AO PROJETO GOGOLF EUROPE**

O COP vai associar-se à iniciativa GOGOLF Europe, juntamente com a Federação Portuguesa de Golfe, através do programa “Viver o Desporto – Abraçar o futuro”, destinado aos refugiados acolhidos por Portugal no âmbito da crise migratória que assolou a Síria. O COP participará nesta iniciativa através deste programa e incentivado igualmente as crianças de primeiro ciclo a experimentar esta modalidade.

**COP E ICAP CELEBRAM PROTOCOLO DE COOPERAÇÃO**

O COP e o Instituto Civil da Autodisciplina da Comunicação Comercial (ICAP) celebraram no dia 14 de julho um Protocolo de Cooperação com o objetivo de promover a ética e as boas práticas ao nível da publicidade relacionada com o desporto e, em particular, com o Movimento Olímpico.

**LANÇAMENTO DO LIVRO “OS NOSSOS MEDALHADOS”**

Foi apresentado no dia 8 de julho, na sede do COP em Lisboa, o livro “Os nossos medalhados”, numa parceria entre o jornal Record e o Comité Olímpico de Portugal, que foi escrito por Norberto Santos, um dos jornalistas com maior conhecimento do movimento olímpico nacional e que faz parte da redação do jornal Record há vários anos. O livro está à venda em banca desde o dia 15 de julho, com um PVP de 6,95€, na compra do jornal Record do dia.

**PORTUGAL É CAMPEÃO DA EUROPA DE FUTEBOL**

A seleção portuguesa de futebol sagrou-se, no dia 10 de julho, Campeã Europeia ao bater a França, no Stade de France, em St. Denis, Paris, por 1-0, com um gol de Éder no prolongamento. Após o nulo nos 90 minutos, a seleção das quinas acabou por se superiorizar no tempo regulamentar, isto depois da equipa nacional ter sofrido um duro revés logo nos primeiros minutos de jogo, com a lesão do capitão Cristiano Ronaldo. Assim se fez história na Cidade-Luz, com o primeiro título da história do futebol sénior português numa grande competição.

**“O MOVIMENTO OLÍMPICO E AS GUERRAS. OLIMPISMO, PROPAGANDA, BOICOTES E TERRORISMO.”**

Realizou-se nos dias 5 e 6 de Julho, no COP, a Conferência Internacional “O Movimento Olímpico e as Guerras. Olimpismo, propaganda, boicotes e terrorismo”. O encontro organizado em parceria pelo Instituto de História Contemporânea, da Universidade Nova de Lisboa e o COP reuniu participantes, de diferentes nacionalidades que, ao longo de dois dias, analisaram e debateram a associação entre olimpismo e guerra, uma temática, que apesar de marginalizada pela historiografia nacional e internacional, está presente na génese do Movimento Olímpico Moderno.

**COI LANÇA PROGRAMA DE BOLSAS PARA INVESTIGADORES**

O Centro de Estudos Olímpicos do Comité Olímpico Internacional lançou o concurso para 2017 do Programa de Bolsas para Investigadores a realizar Doutoramentos acerca do Movimento olímpico, a sua história e ideais, bem como o seu impacto a vários níveis na sociedade e cultura contemporâneas. O objetivo deste programa é incentivar os estudantes de Doutoramento das áreas das Ciências Sociais e Humanas a centrarem os seus objetos de estudo no fenómeno Olímpico. As bolsas referem-se a 2017 e o prazo limite para apresentação de candidatura será o próximo dia 30 de setembro de 2016.

**DIA OLÍMPICO 2016**

Com o objetivo de fazer o Olimpismo chegar a um número cada vez maior de locais e pessoas, o Comité Olímpico de Portugal organizou diversas atividades de celebrações do Dia Olímpico 2016. As diversas iniciativas decorreram nas localidades de Amadora, Setúbal (celebrações nacionais), Sardoal, Lisboa, Ovar, Palmela, Cuba e Santa Maria das Lamas. O COP organizou e associou-se a diversas instituições na realização de atividades desportivas, formativas e culturais, dirigidas a toda a população, mas com um foco especial para as crianças e adolescentes. Realizadas ao longo dos últimos meses, abril, maio e junho, as celebrações do Dia Olímpico alcançaram a participação de aproximadamente 7 500 pessoas e 28 Atletas Olímpicos de várias modalidades e de diferentes gerações.

**SAÚDE PRIME PARCEIRO DE SAÚDE**

O COP apresentou no final de maio, num evento na Messe da Marinha de Cascais, o seu parceiro para a área de Saúde do seu projeto de responsabilidade social, a Saúde Prime, que irá garantir Planos de Saúde a todos os atletas olímpicos do presente e do passado, com a duração de cinco anos. O acordo de parceria foi assinado pelo Presidente do COP, José Manuel Constantino, e pelo Administrador e pelo Presidente da Marca Saúde Prime, José Pina e Filipe Simões de Almeida, respetivamente.

**FERNANDO PIMENTA CAMPEÃO EUROPEU**

O canoísta português Fernando Pimenta sagrou-se, no final de junho, Campeão da Europa de K1 1000 metros e de K1 5000 metros, na prova que se realizou em Moscovo, Rússia. Em K1 1000m o atleta português venceu com uma prestação impressionante. Após uma largada forte liderou toda a prova, terminando a 03.256 segundos do dinamarquês Rene Poulsen e a 03.616 segundos do húngaro Balint Kopasz. No dia seguinte, em K1 5000m, Fernando Pimenta fez tocar novamente o hino nacional com o tempo de 20:09.690, conquistando assim dois Títulos Europeus em dois dias.

**COP E VISÃO & CONTEXTOS LANÇAM QUARTO LIVRO DA COLEÇÃO ARETÊ**

O COP e a editora Visão & Contextos lançaram mais um livro da sua coleção Aretê, “Jogos Olímpicos sob o signo da Utopia”, da autoria de Rui Proença e António Camilo Cunha. Este livro pretende abordar o Movimento Olímpico, em especial os seus Jogos, através da ótica da Utopia. A apresentação da obra esteve a cargo dos Professores Doutores Alexandre Mestre e Alberto Trovão do Rosário.

# CANAL COP É PROJETO PIONEIRO em parceria com o sapo



*O COP e o SAPO uniram esforços para lançar um canal online de conteúdos vídeo que pretende ser um veículo de promoção do movimento olímpico nacional, onde os atletas olímpicos portugueses serão os principais protagonistas. Mas os motivos de interesse para visitar [www.canalcop.sapo.pt](http://www.canalcop.sapo.pt) serão muitos dada a exclusividade dos conteúdos deste projeto pioneiro em termos olímpicos.*

O Comité Olímpico de Portugal, em parceria com o SAPO, o portal de Internet líder em Portugal, lançou um projeto pioneiro no que diz respeito ao movimento olímpico, o canalcop.sapo.pt, um portal de conteúdos vídeo e multimédia exclusivos. Numa altura em que o Comité Olímpico Internacional se prepara para lançar o Canal Olímpico em todo o mundo, também numa plataforma online, que será uma realidade no final do ano, o COP associa-se ao SAPO e, antecipando um projeto semelhante, permite com o canalcop.sapo.pt dar acesso a todos os portugueses dentro e fora de portas a conteúdos únicos. Com periodicidade diária, os conteúdos, maioritariamente de vídeo, vão neste momento de lançamento centrar-se sobretudo na participação olímpica nos Jogos Olímpicos Rio 2016, com enfoque nos atletas portugueses, na sua preparação, mas também no seu lado mais pessoal. Será também possível através deste canal viajar pela história do movimento olímpico português, recuperando momentos únicos, entrevistas exclusivas com vários intervenientes do desporto nacional, toda a atividade do COP, as suas principais

iniciativas, para além das questões competitivas, as especificidades e regras das diferentes modalidades, algumas das quais, por vezes, menos conhecidas do grande público. Este projeto, que conta com a coordenação da experiente jornalista Cecília Carmo e que tem no SAPO o parceiro de referência nas áreas comercial e de desenvolvimento da plataforma, entre outros parceiros, permitirá dar a conhecer mais e melhor os atletas portugueses e as respetivas histórias. Os diferentes conteúdos poderão também alimentar os trabalhos de reportagem dos parceiros de media do COP, a RTP e a Sporttv, que terão espaços programáticos nas suas



grelhas dedicadas às temáticas exploradas no novo canal. Este projeto arrancou a menos de um mês do início dos Jogos Olímpicos Rio 2016, com garantias de futuro, já que servirá com o SAPO como parceiro de repositório digital do movimento olímpico. O evento de lançamento teve emissão em direto no Canal COP, numa cerimónia com apresentação de Cecília Carmo e que contou com as intervenções do CEO da PT, Paulo Neves, do Presidente do COP, José Manuel Constantino, e do Eng.º Carlos Oliveira, orador convidado, e ex-Secretário de Estado para a Inovação e especialista das áreas de empreendedorismo e inovação.

## VOAR COM OS OLÍMPICOS



*A TAP, companhia aérea oficial do Comité Olímpico de Portugal, convidou alguns atletas olímpicos a fazer parte do seu novo vídeo de segurança. Uma forma original de destacar os nossos atletas junto dos passageiros da TAP e com uma importante mensagem que captará, certamente, maior atenção de todos os que voam na transportadora aérea nacional. O vídeo foi apresentado num evento realizado no passado dia 28 de junho, no Hangar 6 da TAP, no aeroporto de Lisboa, com um cenário imponente por trás, com vários aviões da TAP como pano de fundo.*

A TAP, companhia aérea oficial do Comité Olímpico de Portugal (COP), homenageia os atletas nacionais que vão participar nos Jogos Olímpicos 2016 através do novo vídeo de segurança que está a bordo dos aviões de longo curso da Companhia desde o dia 1 de julho.

Em parceria com o COP, a TAP convidou alguns dos atletas que representam Portugal nesta competição para serem os anfitriões do vídeo que promove as regras de segurança junto dos passageiros. Nelson Évora, Telma Monteiro, Fernando Pimenta, Diogo Abreu, Fu Yu, João Silva, Rui Bragança, Rui Costa, Ana Rente e Luciana Diniz são os anfitriões que transmitem todas as instruções neste vídeo que conta também com a participação especial de Rosa Mota, Vice-Presidente do COP e Campeã Olímpica de Maratona (Atletismo).

O novo safety vídeo apresenta algumas das modalidades em que Portugal estará representado nesta competição, e as cenas contaram, em vários casos, com os equipamentos profissionais dos

próprios atletas para ajudar a ilustrar os procedimentos a ter no avião.

O atleta Nelson Évora confidenciou que já tinha viajado várias vezes com a TAP e é um espectador atento do vídeo de segurança e, por isso, gostou desta ideia original que "promove a segurança dentro da cabine e promove também os atletas que vão representar as cores nacionais".

"Foi uma ação gratificante, muito diferente daquilo a que estamos habituados. É enriquecedor para a cultura desportiva em Portugal", acrescenta Fernando Pimenta, o já medalhado português na modalidade de canoagem.

O novo safety vídeo pretende sensibilizar os Passageiros para as questões de segurança como a principal mensagem a reter, ao mesmo tempo que leva o espírito olímpico de Portugal a todo o mundo, através dos rostos destes atletas de destaque internacional.

Esta ação decorre no ano em que a TAP, Companhia Aérea Líder para o Brasil, comemorou os 50 anos de operação para

o Rio de Janeiro, cidade que acolhe a edição de 2016 dos Jogos Olímpicos.

O evento de apresentação do vídeo contou com várias dezenas de convidados, entre eles dois dos protagonistas do vídeo, Rosa Mota e Diogo Abreu. Devido à preparação para os Jogos Olímpicos Rio 2016, os restantes atletas que protagonizaram o vídeo não puderam marcar presença. Entre os presentes, destaque ainda para os atletas olímpicos Susana Feitor, Sergiu Oleinic e Tsanko Arnaudov, os dois últimos que irão representar Portugal no Rio 2016, no Judo e Lançamento do Peso (Atletismo), respetivamente. Para além da apresentação do vídeo de segurança da TAP, o evento serviu para a formalização da parceria entre a TAP e o COP. ○

# Vestidos A RIGOR

**Salsa e Joma são as duas marcas que irão equipar a Equipa Olímpica de Portugal nos Jogos Olímpicos Rio 2016. O evento de apresentação decorreu no passado dia 17 de junho numa cerimónia onde vários atletas vestiram o papel de modelos por uma tarde.**

**F**oram apresentados no passado mês de junho os equipamentos oficiais da Equipa Olímpica de Portugal, que irá representar as cores nacionais nos Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro. O evento decorreu na Doca de Santo, em Alcântara, em Lisboa, com o Rio Tejo e o Navio-Escola Sagres, que será a Casa de Portugal no Rio, como pano de fundo, tendo a apresentação estado a cargo de Jani Gabriel, cara conhecida da televisão portuguesa.

E os protagonistas foram alguns dos atletas que fazem parte da Equipa Olímpica Rio 2016, que por uma tarde assumiram o papel de modelos e desfilaram na passerelle montada junto ao Navio-Escola Sagres. Inês Henriques, Jéssica Augusto, Miguel Carvalho, Néelson Évora, Patrícia Mamoná e Susana Costa, todos do Atletismo, Pedro Martins do Badminton, Francisca Laia da Canoagem, Luciana Diniz, do Equestre, Nuno Saraiva e Sergiu Oleinic do Judo, Victoria Kaminskaya da Natação, Rui Bragança do Taekwondo, João Pereira e Miguel Arraiolos do Triatlo e Sara Carmo da Vela foram os 16 atletas que revelaram os equipamentos oficiais da Equipa Olímpica. A Salsa e a Joma são as empresas responsáveis pelo design e produção das duas linhas de vestuário que a Equipa Olímpica irá vestir no Rio de Janeiro. A Salsa,

empresa de denim, é responsável pelo traje oficial que a Missão Portuguesa irá usar no desfile da Cerimónia de Abertura, marcada para dia 5 de agosto, no mítico Estádio do Maracanã. As peças, exclusivamente criadas pelo departamento de estilismo da marca portuguesa, têm uma linha mais formal e outra mais informal, ambas com look denim, inspirada na tendência Patch, incorporando os emblemas oficiais e decorativos, tais como o coração de viana em filigrana, a bandeira de Portugal, excertos do hino português, e a cruz da ordem de cristo, conferindo um look mais atual e jovem.

A tradição de Portugal, as conquistas, o azul do mar e a sua energia, foram o ponto de partida para criar algo diferente e intimamente ligado ao ADN da Salsa, rompendo com os fardamentos clássicos usados habitualmente.

Já a JOMA, empresa 100% espanhola dedicada à fabricação e comercialização de material desportivo, é a empresa que desenhou e produziu toda a linha desportiva de equipamentos da Equipa Olímpica de Portugal aos Jogos Rio 2016. A coleção é constituída por um conjunto de peças, entre elas o traje das cerimónias de pódio que, obviamente, todos esperam possam ser usados algumas vezes no Rio de Janeiro. Os padrões destes equipamentos são distintos para homem e mulher e foram

desenvolvidos em exclusivo pela JOMA, através de mais de 20 profissionais da empresa que compõe a área criativa da marca, na sede central situada em Portillo de Toledo, perto de Madrid. Uma equipa composta por desportistas, alguns dos quais olímpicos!

O design reconhece a marca Portugal para que a roupa engrandea o sentimento e o orgulho de cada atleta por pertencer à Equipa Olímpica lusa. Outra das preocupações da JOMA no desenvolvimento destes equipamentos foi estarem adaptadas ao clima do Rio de Janeiro.

#### **Gil será a mascote de Portugal nos Jogos Olímpicos**

A conhecida mascote Gil, criada em 1998 por ocasião da Expo 98 que teve lugar em Lisboa, foi readotada pelo COP, em parceria com a Fundação Gil, e irá figurar em vários eventos da Equipa Olímpica até à partida para o Rio de Janeiro. Concebida pelo pintor António Modesto e pelo escultor Artur Moreira, foi selecionada de entre 309 projetos. O seu nome evoca um grande navegador português (Gil Eanes que dobrou o cabo Bojador em 1434). De entre 765 propostas, o nome que acabaria por ser escolhido veio da Escola do Ensino Básico de Barrancos, pela mão do aluno José Luís Coelho. ◊



## O ESPLENDOR de Portugal

**Transportar a bandeira de Portugal na Cerimónia de Abertura dos Jogos Olímpicos é para qualquer atleta um ponto alto da sua carreira. Neste lote restrito de atletas vai passar a figurar um dos mais sonantes nomes do nosso olimpismo, o velejador João Rodrigues. No Rio de Janeiro somará a sua sétima presença, o maior número de participações olímpicas de um atleta português, recorde que já lhe pertencia quando somou a sexta em Londres. Esta será a sua última prova de uma longa carreira repleta de êxitos. A nomeação para Porta-Estandarte é o reconhecimento dos seus méritos e conduta exemplar.**

**J**oão Rodrigues foi o escolhido do Chefe de Missão, José Garcia, para ser o porta-estandarte de Portugal na Cerimónia de Abertura dos Jogos Olímpicos Rio 2016. O atleta com mais participações olímpicas de sempre de Portugal, que irá somar a sua sétima no Rio de Janeiro, viu assim reconhecido um currículo invejável, repleto de títulos internacionais. O madeirense é uma referência do desporto nacional, pelos resultados de excelência e pela longevidade da sua carreira.

O velejador irá assim transportar a bandeira nacional na Cerimónia de Abertura, que decorrerá no mítico Estádio do Maracanã, no próximo dia 5 de agosto. João Rodrigues entrará em competição na Marina da Glória no dia 8 de agosto.

Com 44 anos, João Rodrigues já anunciou que esta será a sua última prova olímpica, acabando a sua longa carreira desportiva após os Jogos do Rio 2016, pondo ponto final num currículo impressionante de mais de 50 medalhas em provas internacionais, entre eles títulos de campeão do Mundo e da Europa. O madeirense foi ainda galardoado em 2013 pelo COP com o prémio Medalha de Mérito, pelos seus serviços prestados ao Olimpismo. José Garcia, Chefe da Missão Rio 2016, e antigo colega da equipa olímpica de João Rodrigues em Barcelona 92 e Atlanta 96, justificou a sua escolha: "Para a nomeação deste atleta de eleição foi considerado o impressionante currículo desportivo deste atleta que se iniciou na prática da Vela aos 9 anos e ao longo da sua carreira, somou

dezenas de títulos nacionais, medalhas em inúmeras competições internacionais, campeonatos europeus e do mundo. É um exemplo porque conciliou a exigente carreira desportiva com o seu percurso académico, tendo concluído a licenciatura em engenharia mecânica, a isso soma-se uma postura cívica exemplar. O João é o atleta português com mais participações olímpicas e dos poucos atletas no mundo que com a participação nos JO Rio 2016 completará a presença em sete edições. Habituaamo-nos a admirar o atleta, mas também a pessoa e o português extremamente orgulhoso de o ser. Quando lhe comuniquei que havia sido o escolhido, disse-me: "estou todo a tremer e profundamente honrado". Esta é uma honra que considero inteiramente merecida a este verdadeiro embaixador do olimpismo." Para João Rodrigues este será um momento ímpar. "Foi com enorme alegria que recebi, do Chefe de Missão aos Jogos Olímpicos do Rio 2016, o convite para ser o Porta-Estandarte da Missão Portuguesa, naquele que é o maior evento desportivo do planeta. Agradeço profundamente a honra que me é concedida, honra esta extensível à modalidade da vela e à Região Autónoma da Madeira, onde nasci e cresci. Mas é também uma responsabilidade. Ao endereçar-me o convite, certamente o Chefe de Missão entendeu que o meu percurso, de alguma forma, faria com que os portugueses se identificassem com esta Equipa. Esse parece-me ser a principal missão do Porta-

estandarte, à qual espero poder estar à altura.", referiu o madeirense. O velejador afirmou ainda que "ao longo dos últimos 28 anos, vivi intensamente seis edições dos Jogos Olímpicos. Integrei as diversas Equipas Olímpicas. Desta feita, creio que foi feito um enorme trabalho, no sentido da criação de um espírito de equipa. Porque "juntos, somos mais fortes". Mérito do Comité Olímpico de Portugal e do Chefe de Missão, meu companheiro nos Jogos Olímpicos de Barcelona 92 e Atlanta 96. Desejo aos meus companheiros, que integram a Equipa Olímpica Portuguesa que estará presente nos Jogos Olímpicos do Rio, um evento pleno de significado para nós, mas também para todos os portugueses, as maiores felicidades!" Em termos históricos, João Rodrigues será o quinto atleta da Vela a assumir as funções de Porta-Estandarte na Cerimónia de Abertura de uns Jogos Olímpicos, sucedendo a Joaquim Fiúza (Londres 1948), Bernardo Mendes Almeida (Melbourne 1956), Mário Quina (Roma 1960) e José M. Quina (México 1968). Desde que João Rodrigues se estreou nos Jogos, foram estes os porta-estandartes na abertura dos Jogos Olímpicos: Filipa Cavalleri (Judo – Barcelona 1992), Fernanda Ribeiro (Atletismo – Atlanta 1996), Miguel Maia (Voleibol de Praia – Sydney 2000), Nuno Delgado (Judo – Atenas 2004), Néelson Évora (Atletismo – Pequim 2008) e Telma Monteiro (Judo – Londres 2012). ◊

# UMA EMBAIXADA ITINERANTE

## de Portugal

*O Navio-Escola Sagres irá ser a Casa de Portugal no Rio de Janeiro, numa iniciativa única entre a Marinha e o Comité Olímpico de Portugal que possibilitará que este histórico navio da Marinha Portuguesa esteja na cidade maravilhosa durante todo o período dos Jogos Olímpicos.*



Quando o leitor desta revista estiver a ler estas linhas, o Navio-Escola Sagres já estará no Rio de Janeiro, ou já perto da cidade que será o centro do mundo desportivo durante o mês de agosto. Mas foi já no passado dia 21 de junho, que o Navio-Escola Sagres partiu rumo ao Rio de Janeiro numa cerimónia que contou com a presença do Primeiro-Ministro, António Costa, do Ministro da Defesa, Azeredo Lopes, do Ministro da Educação, Tiago Brandão Rodrigues, do Secretário de Estado do Desporto e Juventude, João Paulo Rebelo, o Chefe do Estado-Maior da Armada Almirante Macieira Fragoso, bem como do Presidente do Comité Olímpico de Portugal (COP), José Manuel Constantino, da Vice-Presidente e campeã olímpica, Rosa Mota, do Chefe da Missão Rio 2016, José Garcia, e do Porta-Estandarte da Equipa Olímpica na Cerimónia de Abertura dos Jogos Olímpicos Rio 2016, João Rodrigues. A cerimónia foi marcada pelo simbolismo da entrega da bandeira nacional ao Comandante do Navio-Escola Sagres, Comandante António Gonçalves, que será transportada até ao Rio de Janeiro a bordo do NRP Sagres e que será devolvida ao Chefe da Missão Rio 2016 já em solo brasileiro, aquando da chegada à cidade-sede dos Jogos Olímpicos, numa cerimónia que tem prevista

a presença do Presidente da República de Portugal, Marcelo Rebelo de Sousa. A bandeira foi entregue por António Costa, após ter passado pelas mãos de José Garcia e do Porta-Estandarte, o velejador madeirense João Rodrigues. O NRP Sagres partiu rumo ao Rio de Janeiro deixando para trás o Rio Tejo e a cidade de Lisboa, com cerca de 179 elementos a bordo. Pelo simbolismo desta viagem, em representação do COP foi a velejadora Joana Pratas, que representou Portugal em três olimpíadas: Atlanta, Sydney e Atenas e que está a fazer toda a travessia Atlântica até ao Rio de Janeiro. E que ao longo de toda a travessia todos os episódios desta viagem, no site [www.abracoolimpico.pt](http://www.abracoolimpico.pt). O NRP Sagres será a Casa de Portugal no Rio de Janeiro em resultado da parceria entre a Marinha Portuguesa e o COP, constituindo um fator de motivação para os atletas da Missão Olímpica Portuguesa. É também a plataforma de excelência para realização de eventos promovidos pelas empresas associadas ao projeto e divulgação dos seus produtos. Os parceiros desta iniciativa são: Indústrias de Defesa Nacional, Banco Santander, Svitzer, Docapesca, Saúde Prime, Martifer, Hotéis Vila Galé, Braga Capital Ibero-Americana 2016, Portugal Sou Eu, Secretaria de Estado da Defesa Nacional e RFM.

Na travessia atlântica até ao Rio de Janeiro, o navio visitou a Cidade da Praia na Ilha de Santiago, em Cabo Verde, entre 3 e 6 de julho, que foi o primeiro porto da viagem. Depois da escala em Cabo Verde, prosseguiu para o Brasil onde esteve nos portos de Recife, entre 19 e 22 de julho, e Salvador da Baía, de 26 e 28 de julho. Em seguida segue para o Rio de Janeiro, onde vai permanecer de 3 a 22 de agosto. Os portos de escala desta viagem do NRP Sagres foram definidos no âmbito da viagem de instrução dos cadetes do 2.º ano da Escola Naval – Curso Jorge Álvares. No Rio de Janeiro, em resultado da excelente relação com a Marinha do Brasil, o NRP Sagres vai ficar atracado próximo da praça Mauá, no Cais da Portuguesa, na Ilha das Cobras. Por norma o Navio Escola Sagres abre a visitas entre as 10h00 e as 19h00, sujeito a confirmação para cada dia. Em média, o Navio costuma receber cerca de 10.000 visitas por dia. Durante a estadia no Rio de Janeiro o NRP Sagres servirá nas suas receções oficiais uma grande variedade de pratos portugueses e também os melhores vinhos nacionais, sendo de destacar o Caldo Verde, o Bacalhau à Brás e o Pastel de Nata. Após a estadia no Rio de Janeiro o navio inicia a travessia atlântica de regresso a Lisboa, atracando novamente em Cabo Verde, desta vez no Mindelo, Ilha de São Vicente, de 10 a 12 de setembro. A chegada a Lisboa está prevista para 25 de setembro, altura em que termina a viagem que se estende por 97 dias. ◉

## A SUA ZONA DE TRANSMISSÃO

### JOGOS OLÍMPICOS RIO 2016 DE 5 A 21 DE AGOSTO



TELEVISÃO OFICIAL

SPORT-TV



# Equipa Olímpica apresentada

*em dia de visita ao  
Presidente da República*



*Numa cerimónia que teve no Palácio de Belém, a delegação portuguesa que vai estar presente nos Jogos do Rio de Janeiro escutou ainda os votos de sucesso deixados pelo primeiro-ministro António Costa. Um dia que fechou com a cerimónia de apresentação da Missão Olímpica, no Centro Cultural de Belém, num jantar que encerrou com um espetáculo dos Amor Electro, que cantaram o hino da Equipa Olímpica para o Rio 2016, “Juntos Somos Mais Fortes”.*

Os Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro 2016 estão a poucos dias de distância e, como é já tradição e de forma a marcar o arranque oficial da Missão Olímpica portuguesa, o Presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa, recebeu a comitiva lusa no Palácio de Belém e desejou aos atletas as maiores felicidades na competição que se avizinha.

O Presidente da República sublinhou o espírito de solidariedade e fraternidade que caracteriza a competição olímpica, frisando que se trata de um evento que “ultrapassa os egoísmos nacionais”, e apelou a que os atletas portuguesas aproveitem a oportunidade singular de poder competir ao mais alto nível num país com ligações tão fortes com Portugal como é o Brasil. Além disso, pediu dedicação e ambição na representação das cores nacionais.

“Convosco para o Brasil vai uma parte da alma portuguesa. Eu próprio estarei no Rio de Janeiro para vos acompanhar por um período, mas, mesmo depois disso, estaremos todos a vibrar pelo vosso sucesso. A única coisa que vos peço é que quando entrarem em prova pensem não só nos que estão perto, na família, amigos e admiradores, mas também nos milhões que vos apoiam em todo o mundo.”

No mesmo sentido, o primeiro-ministro António Costa recordou que vivemos um período auspicioso do desporto português depois dos êxitos recentes, desejando que tal se propague à missão olímpica que vai representar Portugal nos Jogos do Rio de Janeiro.

“Os Jogos são o maior evento desportivo mundial e certamente um desafio de superação pessoal. No entanto, tratam-se também de representar um país e desejo que todos possamos ter a alegria de ver subir o mastro olímpico com a nossa bandeira e ouvir o nosso hino. Por isso”, finalizou, “ficamos a torcer por um grande resultado nestes Jogos Olímpicos”.

Antes da intervenção das duas maiores figuras do Estado português, coube ao presidente do COP dirigir algumas palavras ao Presidente da República, onde exaltou os recentes feitos dos atletas lusos.

José Manuel Constantino assumiu que toda a comitiva se sente inspirada por esses sucessos de forma a ultrapassar “os condicionalismos de um país periférico” e “superar as grandes potências desportivas”, destacando ainda que esta equipa olímpica, composta por 93 atletas e que representará o país em 16 modalidades desportivas, tem mais de dois terços dos seus atletas com formação superior concluída ou em vias disso, o que considerou “um excelente exemplo para o País, sobretudo para os mais jovens, que querem seguir uma carreira desportiva”.

A terminar, José Manuel Constantino garantiu que fazer parte da Equipa Olímpica de Portugal e representar o país é uma enorme distinção, que permite “transportar os sonhos e as ambições de milhões de portugueses”. “Acreditamos que se conseguiram estar entre os melhores têm agora todas as condições para expressar as melhores capacidades neste momento único que são os Jogos. E se isso ocorrer, como todos desejamos, o país saberá reconhecer a relevância dos serviços que lhe foram prestados”, concluiu.

A esta receção seguiu-se a apresentação oficial da Equipa Olímpica, num evento realizado no Centro Cultural de Belém, onde os atletas receberam o kit Orgulho Portugal Olímpico e foi dado a conhecer o hino português para esta missão, “Juntos Somos Mais Fortes”, da autoria dos Amor Eletro.

A vocalista da banda, Marisa Liz, admite que é um enorme orgulho ser a voz desta Missão Olímpica. “É uma grande honra e orgulho e fazer parte desta missão com a nossa música e contribuir para esta conquista de Portugal. Estamos com todos os atletas e, embora não possamos estar presentes fisicamente, esperamos que a nossa energia se transmita e permita ganhar muitas medalhas.”

## *Segurança e Saúde marcaram a ação de formação no COP*

Ainda antes da visita ao Palácio de Belém, parte da comitiva lusa que vai estar no Rio 2016 esteve presente no COP para uma formação sobre o cenário que vão encontrar nestes Jogos.

O Chefe de Missão, José Garcia, deixou aos presentes algumas dicas úteis para os dias que vão passar na cidade brasileira e coube ao subcomissário da PSP, Rui Cruz, alertar para as questões de segurança, recomendando que não haja qualquer tipo de resistência em situações de assalto e que os atletas, aquando dos períodos de lazer, não passem pela cidade com objetos de valor que possam dar origem a situações de furto.

Também presente na sessão, o Diretor Geral da Saúde, Francisco George, centrou a sua intervenção em dois pontos fundamentais: o vírus da SIDA e o vírus Zika. Se em relação ao primeiro explicou que se trata de um vírus fácil de “contornar”, pois depende do ser humano adotar as medidas protetoras conhecidas, em relação ao Zika admitiu existir maior preocupação. Pediu cautela aos atletas relativamente a comportamentos de risco, aconselhou o uso de medidas preventivas e, quando regressarem a Portugal, fazerem o despiste para saberem se foram infetados.



# Atletas Portugueses NOS JOGOS OLÍMPICOS



## ATLETISMO

16 provas 24 atletas



**ANA CABECINHA**

29-04-1984  
MARCHA FEM./20KM



**CÁTIA AZEVEDO**

09-09-1994  
400M FEM.



**DANIELA CARDOSO**

15-12-1991  
MARCHA FEM./20KM



**DULCE FÉLIX**

23-10-1982  
MARATONA FEM.



**INÊS HENRIQUES**

05-01-1980  
MARCHA FEM./20KM



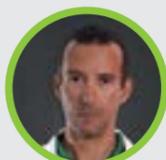
**IRINA RODRIGUES**

02-05-1991  
LANÇ. DO DISCO FEM.



**JÉSSICA AUGUSTO**

11-07-1981  
MARATONA FEM.



**JOÃO VIEIRA**

20-02-1976  
20KM / 50KM MARCHA



**MARIA LEONOR TAVARES**

24-09-1985  
SALTO COM VARA FEM.



**LORENE BAZOLO**

04-05-1983  
100M E 200M FEM.



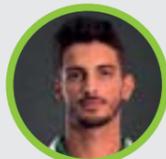
**MARTA ONOFRE**

28-01-1991  
SALTO COM VARA FEM.



**MARTA PEN**

31-07-1993  
1500M FEM.



**MIGUEL CARVALHO**

09-02-1994  
50KM MARCHA



**NELSON ÉVORA**

20-04-1984  
TRIPLO SALTO MAS.



**PATRÍCIA MAMONA**

21-11-1988  
TRIPLO SALTO FEM.



**PEDRO ISIDRO**

17-07-1985  
50KM MARCHA MASC.



**RICARDO RIBAS**

10-08-1977  
MARATONA MASC.



**RUI PEDRO SILVA**

05-06-1981  
MARATONA MASC.



**SARA MOREIRA**

17-10-1985  
MARATONA FEM.



**SALOMÉ ROCHA**

25-04-1990  
10.000M FEM.



**SÉRGIO VIEIRA**

20-02-1976  
20 KM MARCHA MAS.



**SUSANA COSTA**

22-09-1984  
TRIPLO SALTO FEM.



**TSANKO ARNAUDOV**

14-03-1992  
LANÇ. DO PESO MASC.



**VERA BARBOSA**

13-01-1989  
400M BARREIRAS FEM.



## BADMINTON

2 provas 2 atletas



**PEDRO MARTINS**

14-02-1990  
SINGULARES MASC.



**TELMA SANTOS**

08-01-1983  
SINGULARES FEM.



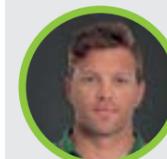
**FRANCISCA LAIA**

31-05-1994  
K1 200M FEM.



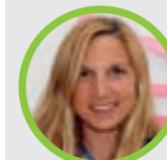
**HÉLDER SILVA**

08-02-1987  
C1 200M MASC.



**JOÃO RIBEIRO**

19-08-1989  
K2 1000M MASC., K4 1000M MASC.



**TERESA PORTELA**

30-10-1987  
K1 500M FEM.



**TIAGO FERREIRA**

07-12-1988  
BTT MASC.



**RUI COSTA**

10-05-1986  
ESTRADA IND. MASC.



## EQUESTRE

1 prova 1 atletas



**LUCIANA DINIZ**

10-11-1970  
SALTOS DE OBSTÁCULOS IND.



## CANOAGEM

7 provas 8 atletas



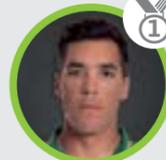
**JOSÉ SARAIVA CARVALHO**

18-08-1988  
C1 SLALOM MASC.



**DAVID FERNANDES**

09-08-1983  
K4 1000M MASC.



**EMANUEL SILVA**

12-08-1985  
K2 1000M MASC., K4 1000M MASC.



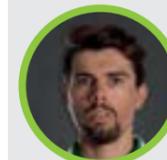
**FERNANDO PIMENTA**

13-08-1989  
K1 1000M MASC., K4 1000M MASC.



## CICLISMO

3 provas 6 atletas



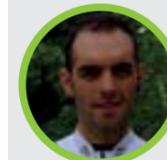
**ANDRÉ CARDOSO**

03-09-1984  
ESTRADA IND. MASC.



**DAVID ROSA**

11-12-1986  
BTT MASC.



**JOSÉ MENDES**

24-04-1985  
ESTRADA IND. MASC.



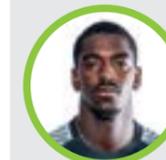
**NELSON OLIVEIRA**

03-06-1989  
ESTRADA IND. MAS. |  
CONTRA-RELÓGIO MAS.



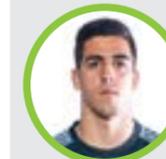
## FUTEBOL

1 prova 18 atletas



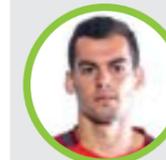
**BRUNO VARELA**

04.11.1994  
POS.: GR/GK



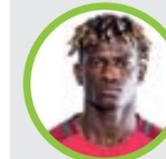
**JOEL PEREIRA**

28.06.1996  
POS.: GR/GK



**PAULO HENRIQUE**

23.10.1996  
POS.: DEF



**EDGAR IÉ**

01.05.1994  
POS.: DEF



**RICARDO ESGAIO**  
16.05.1993  
POS.: DEF



**TIAGO ILORI**  
26.02.1993  
POS.: DEF



**TOBIAS FIGUEIREDO**  
02.02.1994  
POS.: DEF



**FERNANDO FONSECA**  
14.03.1997  
POS.: DEF



**BRUNO FERNANDES**  
08.09.1994  
POS.: MED/MID



**ANDRÉ MARTINS**  
21.01.1990  
POS.: MED/MID



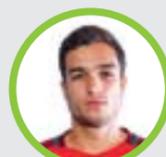
**FRANCISCO RAMOS**  
10.04.1995  
POS.: MED/MID



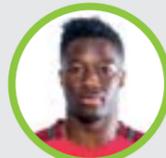
**SÉRGIO OLIVEIRA**  
02.06.1992  
POS.: MED/MID



**TIAGO SILVA**  
02.06.1993  
POS.: MED/MID



**TOMÁS PODSTAWSKI**  
30.01.1995  
POS.: MED/MID



**CARLOS MANÉ**  
11.03.1994  
POS.: AV/FW



**GONÇALO PACIÊNCIA**  
01.08.1994  
POS.: AV/FW.



**PITÉ**  
22.08.1994  
POS.: AV/FW



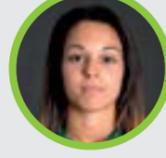
**SALVADOR AGRA**  
11.11.1991  
POS.: MED/MID



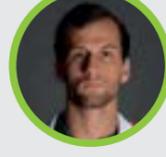
**GINÁSTICA**  
3 provas 3 atletas



**ANA RENTE**  
27-04-1988  
TRAMPOLIM INDIVIDUAL FEM.



**FILIPA MARTINS**  
01-09-1996  
ALL-AROUND INDIVIDUAL FEM.



**DIOGO ABREU**  
09-05-1993  
TRAMPOLIM INDIVIDUAL MAS.



**GOLFE**  
1 prova 2 atletas



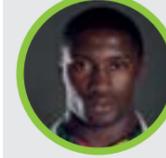
**FILIPE LIMA**  
26-11-1981  
INDIVIDUAL MASCULINO



**RICARDO MELO**  
06-08-1991  
INDIVIDUAL MASCULINO



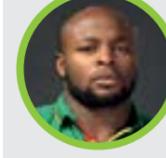
**JUDO**  
6 provas 6 atletas



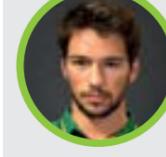
**CÉLIO DIAS**  
02-08-1993  
- 90 KG MASC.



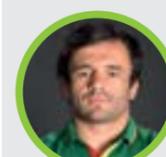
**JOANA RAMOS**  
20-02-1976  
- 52 KG FEM.



**JORGE FONSECA**  
30-10-1992  
- 100 KG MASC.



**NUNO SARAIVA**  
16-03-1994  
- 73 KG MASC.



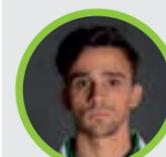
**SERGIU OLEINIC**  
25-12-1985  
- 66 KG MASC.



**TELMA MONTEIRO**  
27-12-1985  
- 57 KG FEM.



**NATAÇÃO**  
5 provas 5 atletas



**ALEXIS SANTOS**  
23-03-1992  
200M E 400M ESTILOS MASC.



**DIOGO CARVALHO**  
26-03-1988  
200M ESTILOS MASC.



**TAMILA HOLUB**  
15-05-1999  
800M LIVRES FEM.



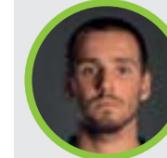
**VÂNIA NEVES**  
04-09-1990  
ÁGUAS ABERTAS FEM.



**VICTORIA KAMINSKAYA**  
10-07-1995  
200 E 400M ESTILOS FEM.



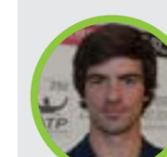
**TAEKWONDO**  
1 prova 1 atleta



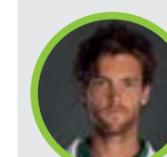
**RUI BRAGANÇA**  
26-12-1991  
- 58 KG MASC.



**TÊNIS**  
1 prova 2 atletas



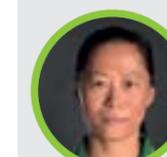
**GASTÃO ELIAS**  
24-11-1990  
SINGULARES MASCULINOS



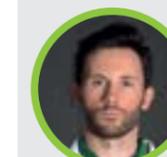
**JOÃO SOUSA**  
30-03-1989  
SINGULARES MASC.



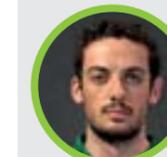
**TÊNIS DE MESA**  
3 provas 5 atletas



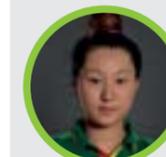
**FU YU**  
29-11-1978  
SINGULARES FEMININOS



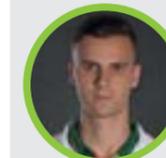
**JOÃO PEDRO MONTEIRO**  
29-08-1983  
EQUIPAS MASCULINAS



**MARCOS FREITAS**  
04-08-1988  
SINGULARES MASC. | EQUIPAS MASC.



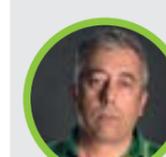
**SHAO JIENI**  
25-01-1994  
SINGULARES FEMININOS



**TIAGO APOLÓNIA**  
28-07-1986  
SINGULARES MASC. | EQUIPAS MASC.



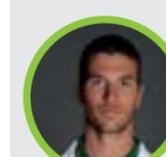
**TIRO**  
2 modalidades 1 atleta



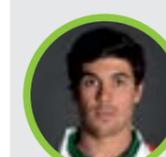
**JOÃO COSTA**  
28-10-1964  
PISTOLA AR COMPRIMIDO 10M | PISTOLA 50M



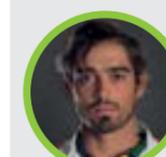
**TRIATLO**  
1 modalidades 3 atletas



**JOÃO PEREIRA**  
28-12-1987  
MASCULINOS



**MIGUEL ARRAIOLOS**  
07-12-1988  
MASCULINOS



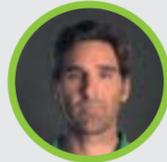
**JOÃO SILVA**  
15-05-1989  
MASCULINOS



**VELA**

4 provas

5 atletas



**GUSTAVO LIMA**

13-07-1977  
LASER STANDARD



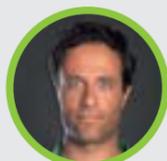
**JOÃO RODRIGUES**

11-02-1971  
RS:X



**JORGE LIMA**

29-01-1981  
49ER



**JOSÉ COSTA**

28-01-1984  
49ER



**SARA CARMO**

10-12-1986  
LASER RADIAL

**EM NÚMEROS**

**92** atletas

**57** provas

**16** modalidades

*Conheça melhor todos os atletas Portugueses nos Jogos Olímpicos, e fique a par do calendário de provas através do site:*

[WWW.EQUIPAOLIMPICAPORTUGAL.PT](http://WWW.EQUIPAOLIMPICAPORTUGAL.PT)



**SAÚDE<sup>®</sup> PRIME**

Saúde para todos



**NAIDE GOMES**

Campeã do Mundo de Salto em Comprimento

**TENHA A SAÚDE DE UM CAMPEÃO!**  
**Tenha Saúde Prime.**

# "QUEREMOS SEMPRE FAZER MELHOR"

**JOSÉ GARCIA**

**O CHEFE DE MISSÃO OLÍMPICA RIO 2016, FAZ O ÚLTIMO BALANÇO À REVISTA OLIMPO ANTES DO ARRANQUE DO MAIOR EVENTO MULTIDESPORTIVO DO MUNDO. AS EXPECTATIVAS SÃO ELEVADAS E NEM OS PROBLEMAS COM QUE A ORGANIZAÇÃO DOS JOGOS OLÍMPICOS SE TEM DEBATIDO LEVANTAM RECEIOS À EQUIPA OLÍMPICA DE PORTUGAL.**

**OLIMPO - Três anos após ter assumido as funções de Chefe de Missão, chegou a hora dos Jogos Olímpicos Rio 2016, que balanço faz do percurso até aqui?**

**José Garcia** - Um balanço muito positivo. O trabalho incidiu essencialmente na preparação para os Jogos Olímpicos Rio 2016, mas foi muito mais abrangente, tendo tido a honra de liderar as Missões aos Jogos Olímpicos da Juventude Nanjing 2014, ao FOJE Tblisi 2015 e aos Jogos Europeus Baku 2015, onde tivemos uma participação histórica, num evento que certamente ficará na memória de todos os que nele participaram por ser o primeiro de um evento que esperamos possa ser uma referência no Velho Continente. Foi um orgulho enorme que me tenham escolhido para o desempenho destas funções e tudo farei para até final corresponder às expectativas que em mim foram depositadas pela Comissão Executiva do COP e em especial pelo seu Presidente.

**O - Quais as expectativas em termos desportivos para o Rio 2016? É possível superar os resultados de Londres 2012?**

**JG** - Os objetivos são conhecidos pois estão no contrato-programa estabelecido com o Governo para a Preparação Olímpica. Como tal, as metas estão definidas e queremos cumpri-las, e claro, se possível superá-las. Sabemos que esta é a maior competição desportiva a nível mundial, que reúne a elite do desporto dos quatro cantos do mundo, mas estou certo que entre essa elite figuram vários atletas nacionais, como os resultados em Campeonatos do Mundo, da Europa, entre outras provas, o demonstraram ao longo do presente ciclo olímpico.

Não quero quantificar nem especular sobre se iremos ganhar medalhas, nem se serão tantas ou mais que as de Londres 2012. Sabemos o histórico de Portugal na competição, onde a média é de uma medalha, dado que temos 23 em outras tantas participações. Mas isso são estatísticas. Têm apenas o valor que merecem. Não estamos focados nisso, mas sim em dar aos atletas todas as condições para fazerem o seu melhor e superarem os resultados alcançados ao longo dos últimos quatro anos. Uns vão consegui-lo, outros ficarão aquém dos mesmos. Porém, com a certeza que todos deram o seu melhor em busca de uma presença digna das cores nacionais.

Para já, importa realçar um objetivo já alcançado, a superação dos registos de participação dos últimos Jogos. Passamos de 76 para 93 atletas e de 13 para 16 modalidades [à data desta entrevista], o que coloca esta Missão no top-3 das mais representativas de sempre do olimpismo luso.

**O - É um objetivo superar o melhor resultado de sempre, que foram as três medalhas de Atenas 2004?**

**JG** - O objetivo é fazer sempre melhor. Ninguém vai para uns Jogos Olímpicos com a ambição de fazer menos. Isso não é o espírito desta equipa e dos atletas que a compõem. Sabemos que é uma meta muito difícil de alcançar, mas não porque não temos atletas com valor para tal. É óbvio que dos mais de 90 atletas portugueses que estarão no Rio, nem todos têm como meta um lugar de pódio. Para alguns, passar uma eliminatória, estar numa meia-final ou numa final é um grande feito, porque estão a competir com a elite mundial e o seu nível competitivo não está no mesmo nível. Para outros, obviamente a ambição é estar na final. Lutar pelas medalhas. Se pensarmos nas modalidades individuais e nos resultados do ciclo, teremos perto de uma dezena de provas onde os nossos atletas apresentam ambições de poderem lutar taco-a-taco com os melhores. Mas é preciso ter noção

das particularidades de muitas das modalidades. Nalgumas delas o mais pequeno erro ou falha dita o fim da competição. Uma preparação de quatro anos pode sucumbir em poucos segundos. Por vezes em Portugal falta essa noção, devido a uma menor cultura desportiva. Ao contrário do futebol, que é a modalidade mais popular entre os portugueses e em grande parte do mundo, em muitas destas modalidades a margem de erro é zero, não é possível sofrer um revés e ter muitos minutos para inverter o resultado. Reforço por isso que ambição não nos falta e todos queremos fazer mais e melhor, em alguns casos isso pode representar uma medalha, mas tal como os nossos atletas, milhares de atletas de outras nacionalidades prepararam-se para o mesmo e no final apenas três atletas por prova, tirando algumas exceções, irão subir ao pódio...

**O - Ao longo dos últimos meses, muito se tem falado e escrito sobre os problemas que poderão encontrar no Rio de Janeiro, seja por atrasados, seja por problemas económicos e políticos, seja pelos problemas do aparecimento do vírus Zika. O que espera encontrar na cidade maravilhosa?**

**JG** - Estive no Rio de Janeiro há alguns meses e esses problemas já eram uma realidade. Sei que existe um enorme esforço de todos os responsáveis no Brasil para que os problemas sejam ultrapassados. Os olhos do mundo estão sobre o Brasil e certamente que ninguém quer falhar, ainda para mais depois de tantas polémicas políticas, económicas e sociais terem colocado em causa a reputação do nosso país irmão junto da comunidade internacional. Obviamente, o que mais nos preocupa é que todas as infraestruturas estejam prontas, assim como a rede de transportes. Isso é o fundamental para o sucesso dos Jogos, assim como as questões de segurança. Resta-nos esperar pelo momento de chegar ao Rio de Janeiro e podermos verificar ao vivo a realidade que nos será apresentada.

**O - Foi atleta olímpico e hoje desempenha um papel de liderança de todos os atletas olímpicos. Quais as principais diferenças?**

**JG** - São tarefas completamente distintas. Como atleta tinha que me focar exclusivamente nas minhas provas, agora tenho que me preocupar em garantir todas as condições para que os atletas possam também eles ter apenas uma coisa em mente, a competição. Certo é o enorme orgulho e honra que tenho em servir Portugal em quaisquer dessas funções, esperando que os atletas me vejam como alguém a que possam sempre recorrer e contar com nos bons e nos maus momentos.

**O - Que palavras deixa aos atletas olímpicos que irão representar as nossas cores no Rio de Janeiro?**

**JG** - Estar no maior evento multidesportivo do mundo a representar Portugal não deve ser visto como um factor de pressão, mas sim como o alcançar de um patamar ao alcance de poucos. Chegar aqui é algo que milhões ambicionam, mas que para vocês é uma meta alcançada. Agora devem desfrutar deste momento ao máximo, olhar a vossa competição como a forma de poderem chegar mais alto, mais longe e serem mais fortes. Porque sem adversários de excelência, nenhum atleta consegue evoluir e ser melhor. A vossa ambição não deve ter limites. O palco é vosso! Deem o vosso melhor! Milhões de portugueses estarão ao vosso lado a cada um dos vossos passos. ◉

# NELSON ÉVORA

*É o único campeão olímpico português no ativo. Depois do Ouro em Pequim 2008, sofreu um conjunto de graves lesões que o afastaram da competição durante um longo período de tempo, impossibilitando a defesa do título de campeão do Triplo Salto em Londres 2012. Apesar de todo o infortúnio que sofreu, Nelson Évora nunca baixou os braços e está pronto para regressar ao grande palco olímpico no Rio de Janeiro.*

Faço os sacrifícios inerentes a um atleta de alta competição. Fisicamente, os treinos diários e tentar levar o corpo ao seu limite é sempre um sacrifício, mas faz parte. Há também os sacrifícios na vida pessoal, uma vez que a disciplina e o método implicam sempre passar menos tempo com os amigos e a família. Treino duas vezes por dia, seis vezes por semana. Por norma, faço sempre treino de musculação de manhã e à tarde exercícios técnicos na pista. Ao longo do ano de competição, os treinos são complementados com épocas de estágios. Nos tempos livres gosto de ouvir música, ver filmes em casa e passar tempo com os meus cães.

Lancei a campanha "Quando um salta, saltamos todos" antes dos Jogos. Esta campanha é um desafio a todos os portugueses, para que saltem comigo, porque eu acredito verdadeiramente que quando um salta, saltamos todos. Acredito que quando um português faz um feito, todo o país ganha. Seja uma jovem que conseguiu o primeiro emprego, seja alguém que superou uma doença, um bailarino que ganha um prémio, ou um desempregado que abre a sua empresa. As conquistas de cada um são as conquistas de um país incrível como Portugal. Por isso, "quando eu salto, saltamos todos!" Até 15 de Agosto, dia da minha competição Jogos Olímpicos, quero que voem comigo!

Metas para o Rio 2016? Sem dúvida, voar! Os meus objetivos passam sempre por chegar ao pódio. É para isso que treino diariamente. Como qualquer atleta medalhado, quer repetir a façanha. Ambiciono sempre o melhor lugar do pódio e, mais uma vez, nestes Jogos ambiciono o ouro.

A minha vocação para o desporto despertou muito cedo, em criança, quando brincava com o meu melhor amigo na rua, o filho do Professor João Ganço. As nossas brincadeiras eram competições de corrida e de saltos. Comecei a treinar na Escola e a participar em provas. Aos 10 anos entrei para o Odivelas Futebol Clube e entrei para o Benfica ainda como infantil. Curiosamente, comecei no salto em altura. Só depois é que experimentei o triplo salto e percebi que era a minha modalidade, sou um fã incondicional do triplo salto. Adoro a adrenalina da disciplina. Mas antes de entrar em prova tento estar da forma mais tranquila possível. Gosto de estar relaxado, calmo...

A vitória mais importante foi nos Jogos Olímpicos de Pequim, em 2008, quando saltei 17.67 metros. A medalha de ouro tem um sabor tão especial que não consigo traduzir para palavras! É uma sensação indescritível! É uma mistura de sentimentos mas, essencialmente, é um orgulho sem tamanho, poder ver a bandeira de Portugal a subir, ouvir o meu hino, na minha língua.

O desporto de alta competição é muito duro, mas também é capaz de nos trazer as mais alegrias. Se realmente queres ser desportista, prepara-te mas os grandes obstáculos, as lesões, as derrotas e a felicidade das vitórias. Força de vontade, espírito de sacrifício e otimismo são os ingredientes principais para quem quer seguir uma carreira desportiva.

Já admiti várias vezes que as lesões foram o momento mais difícil da minha carreira, que foi ultrapassado com muita perseverança e força de vontade. Tudo isto aliado ao apoio incondicional do meu treinador, da minha equipa médica e do meu fisioterapeuta, que sempre acreditaram na minha recuperação. A verdade é que recuperei! Consegui-o graças também ao meu próprio espírito e força de vontade. Acredito que não há impossíveis. E ter regressado à competição e às vitórias é a cereja no topo do bolo! É para isso que treino todos os dias!



# EMANUEL SILVA

É um dos mais experientes canoístas portugueses de sempre e tem um impressionante currículo. Em Londres 2012 tornou-se, ao lado de Fernando Pimenta, o primeiro medalhado olímpico de sempre da modalidade em Portugal. Mas a sua ambição não fica por aqui! No Rio de Janeiro vai somar a quarta participação olímpica, ser campeão olímpico e ser o mais olímpico de sempre da modalidade são algumas das metas que traçou.

A canoagem surgiu na minha vida de forma inesperada, os meus pais têm um apartamento em Esposende, passávamos lá os fins-de-semana e férias e no momento em que estava na rua a brincar com os meus amigos chegava uma altura em que eles iam treinar e houve um dia que me convidaram a experimentar, ir ao clube náutico de Fão experimentar dar umas pagaçadas. A canoagem desde início me fascinou, estou em contacto direto com a natureza, saímos para o rio e só somos nós, o kayak e a pagaia no meio do rio. O que mais gosto é essa a envolvimento com a natureza, dá-me liberdade, dá-me paz, dá-me prazer remar quer seja devagar quer seja rápido, colocar a canoa a voar baixinho.

Os objetivos para o Rio é lutar pelos melhores resultados, quer em K2 quer em K4. Primeiro e acima de tudo garantir a presença na final e depois na regata das medalhas tudo é possível, temos as condições todas reunidas para lutar de igual para igual com os adversários.

A vitória mais importante da minha carreira foi, sem dúvida, a medalha de prata de Londres, foi o momento mais alto da minha carreira, foi um misturar de emoções, pois Portugal até a nossa prova ainda não tinha conquistado nenhuma medalha e eu ter contribuído para o sucesso foi espetacular, depois foi ver os melhores atletas nacionais na zona de pesagem do barco a dar-nos os parabéns, desde Néilson Évora, Telma Monteiro, Rosa Mota, Nuno Delgado, e eu pensei para mim "eles vieram ver a final" pois nós não sabíamos que eles estavam todos lá, foi energia positiva. E estar atrás do pódio em Londres e esperar que dissessem o meu nome para receber a minha medalha, foi único. Para além deste momento destaco Atenas 2004, a minha estreia, com 18 anos fui finalista ficando em 7º lugar, algo que ninguém acreditava que seria possível, mas eu e o meu treinador José Sousa e família acreditamos sempre.

A alta competição exige muito de nós, temos de abdicar de muitas coisas, desde saídas à noite, jantaras com amigos até tarde, por vezes abdicar de momentos de festa com a família, mas eu não vejo isto como sacrifício, vejo sim como um estilo de vida, é para mim um orgulho defender as cores nacionais, e com certeza é um orgulho enorme para os meus amigos e familiares verem-me defender a nação com todas as forças. Diariamente treino 3 a 4 horas por dia, para me preparar ao mais alto nível procuro outras modalidades, desde corrida, ciclismo, natação e ginásio. Os meus tempos livres são passados a descansar ou a passear com a família.

Acredito que a Canoagem portuguesa pode continuar com esta série de bons resultados, a família da canoagem está unida, os jovens veem que se nós conseguimos, porque é que eles não conseguirão? Temos de continuar unidos e com os objetivos bem definidos, pois nos atletas de canoagem há fome de resultados, há fome de medalhas, nunca estamos satisfeitos com o que alcançamos.

Os primeiros Jogos Olímpicos de que me lembro foram os de Sydney 2000, sim sempre sonhei ser atleta olímpico, quando era miúdo no meu clube havia dois atletas olímpicos e eu por vezes via-os receber cartas do Comité Olímpico e eu pensava para mim, gostava um dia também receber.

Antes das provas tento visualizar a prova, ouço música calma, música que me faça pensar em coisas boas pensar nas pessoas que gostam e vibram comigo, e penso muito no que já conquistei e no que posso conquistar.

Eu tenho dois objetivos bem definidos, ser campeão Olímpico e ser o atleta da canoagem com mais presenças olímpicas. Se olhar para o exemplo de outros atletas, posso remar até 2024, o campeão olímpico de K2 1000m em Londres, o atleta que ia atrás do K2 húngaro venceu com 38 anos. No Rio 2016 tenho 30, em 2020 terei 34, e nos Jogos de 2024 38 anos. Mas para isso terei de continuar a ter os apoios necessários e claro cuidar de mim. Quanto terminar a carreira, espero continuar ligado à modalidade, se possível tentar transmitir tudo aquilo que sei aos miúdos, fazeres-lhe acreditar que tudo é possível com muito trabalho, esforço e dedicação.

**E.SILVA**

# LUCIANA DINIZ

Estreou-se nos Jogos Olímpicos com as cores de Portugal em Londres em 2012, mas no seu currículo contava já com uma participação olímpica em representação do seu país Natal em Atenas 2004. A sua terceira presença olímpica será especial pois acontecerá no país onde nasceu e em representação da pátria que escolheu representar.

Depois de em Londres ter estado próximo dos lugares de topo, o meu objetivo é dar o nosso melhor no momento da final no Rio 2016. Temos 3 minutos para estar em perfeita sintonia e todo o foco recai neste momento. Antes de entrar nas provas procuro conseguir conectar-me com o meu cavalo e com Deus. São duas coisas que me garantem a tranquilidade e confiança para as provas.

Felizmente tenho muitas vitórias importantes e momentos inesquecíveis e por isso torna-se difícil escolher um. Ganhar o circuito de Fórmula 1 Equestre o ano passado foi muito especial, pois foram 15 etapas um pouco por todo o mundo, onde ganhei várias delas, todas elas especiais para mim

Para um jovem seguir uma carreira no desporto Equestre é fundamental ter paixão, talento, dedicação, disciplina e perseverança.

A minha preparação inclui treinos de manhã e à tarde, depende do dia, para além disso, há o condicionamento físico. A dedicação ao desporto Equestre preenche a maioria do meu tempo mas não há sacrifícios quando se ama o que se faz e eu amo os cavalos. No meu tempo livre adoro passar tempo com os meus filhos, ler e escrever livros.

Antes de entrar nas provas procuro conectar-me com o meu cavalo e com Deus. São duas coisas que me garantem a tranquilidade e confiança para as provas.

A minha ligação com os cavalos vem de muito longe. Descobri os cavalos ainda na barriga de minha mãe. Está no nosso sangue e por isso decidi seguir uma carreira como atleta de desporto Equestre. Amo os cavalos e minha profissão.

Competir por Portugal é competir com as minhas origens. Amo ser portuguesa e relembrar as minhas histórias com o meu avô na infância na nossa fazenda da Toca, no Brasil. Terei a força dos dois países comigo nestes Jogos Olímpicos pelo que será muito especial para mim. Não sei como será a organização dos Jogos mas sei que eu darei o melhor de mim e estou preparada para esse magnífico evento.



Rui Silva

# UM SONHO DE MENINO

Tudo começou na minha adolescência, decorria então o ano de 1993. E, como sugere o título quase tudo se transformou a partir de um sonho de menino. Acabado de mudar de residência, para a terra dos meus avós maternos, de seu nome Vila Chã de Ourique, concelho de Cartaxo, distrito de Santarém e que tantas vezes foi confundida com a povoação de Ourique no Alentejo!!! Começou então a minha aventura pelo desporto mais a sério, pois até então e para além do desporto que fazia na escola apenas tinha praticado futebol nos escalões de formação e por pouco tempo. Comecei a praticar atletismo em 1993 no decurso das férias escolares sob a orientação de Sr. Artur Guedes e, cerca de quatro meses mais tarde passei a ser orientado pelo Pedro Barbosa, na recém-criada seção de atletismo do Estrela Futebol Ouriquense. Este Sr. sim, o grande mentor do que seria o Rui Silva mais tarde, pois acredito que foi o contato mais importante ao longo da minha carreira, que foi a criação de base sólida, que me permitiu ter armas para lutar de igual modo com os meus adversários.

Passemos então ao sonho propriamente dito. Quando iniciei no atletismo, o meu conhecimento da modalidade era praticamente nulo. Na minha pesquisa inicial pude saber o que era realmente o atletismo e do que era composto. Deparei inicialmente com as imagens do Sr. de seu nome Carlos Lopes, que havia alcançado o enorme feito de ser o primeiro atleta Campeão Olímpico representando as cores nacionais. E, assim, tracei os objetivos para a minha carreira, "Quero ser como ele", pensei eu. Longe de imaginar a dificuldade do que me havia posposto fazer, relativamente à minha pessoa. A esta distância, hoje em dia, digo: - Que inocente eu era quando iniciei esta minha correria!!! Com o decorrer dos anos fui crescendo desportivamente, participando em Campeonatos da Europa e do Mundo e

enumeras provas nacionais e internacionais, que permitiram adquirir algum traquejo. Chegávamos então ao verão do ano de 2000, e a tão esperada participação nos Jogos Olímpicos, os meus primeiros. No distinto continente da Oceânia e na cidade Australiana de Sydney, e após uma longa e extenuante época, chegara a altura de por em prática o meu sonho. No dia 25 de Setembro, pela manhã, tinha chegado a hora. Mas, realmente acabou por ser uma participação muito aquém das minhas expetativas, com uma das melhores marcas entre os participantes acabei por ser eliminado logo na fase das eliminatórias. Não estive à altura do desafio a que me havia proposto, tirei as minhas conclusões da experiência e estava decidido a voltar mais forte. Quatro anos mais tarde, já no continente Europeu, lá estava eu novamente, desta vez em Atenas 2004, entre os dias 20 e 24 de agosto. O sonho esteve quase a tornar-se realidade, ficou muito próximo. Apenas travado por dois enormes atletas da história da distância dos 1500m, que ao dia hoje detém a 1ª e 2ª marca de todos os tempos na distância. Não estava completamente satisfeito, mas muito contente. Pois, pesando todos os fatores e realisticamente pensando, dentro do que seria normal o meu lugar seria o 3º, mas como os imprevistos também fazem partes das contas ainda tinha uma réstia de esperança.

Passados todos estes anos continuei sempre, na esperança de voltar para cumprir o resto que faltava do sonho. Mas as lesões foram um adversário à altura, talvez o mais difícil. Então desde 2004 mais três Olimpíadas se cumpriram sem que eu conseguisse estar presente. O que deixa um enorme sentimento de tristeza, pois tinha definido a partir de um determinado ponto da minha carreira que terminaria a mesma com uma participação na maratona Olímpica. Não será ainda em 2016, e nem sei se alguma vez conseguirei cumprir essa 2ª parte do sonho. Mas a esperança continua dentro de mim e talvez ainda não tenha ficado por aqui...



//fora de campo

## “GOSTAVA DE ENTREVISTAR O CAMPEÃO OLÍMPICO NÉLSON ÉVORA”

**Cristina Ferreira é uma das maiores figuras da televisão portuguesa da atualidade. A apresentadora da TVI é um caso de sucesso, não só no entretenimento mas também em diferentes níveis de comunicação, sendo um fenómeno nas redes sociais, para além do blog e do seu canal de TV online e da conhecida revista Cristina. Destaca-se ainda pelo lançamento de marcas de perfumes a linhas de malas e calçado, entre muitas outras coisas. À beira de mais uma edição dos Jogos Olímpicos, a revista Olimpo esteve à conversa com a comunicadora.**

**OLIMPO - Qual a sua ligação ao desporto?**

**Cristina Ferreira** - Praticar desporto faz parte de mim desde muito nova, e a competição sempre despoletou um enorme interesse, bem como os jogos de equipa. Nunca consegui ficar muito tempo quieta e participei frequentemente em diversos desportos, como o basquetebol, andebol, voleibol e até mesmo futebol. Neste momento, apenas faço exercício no ginásio e ao ar livre para me manter ativa e recarregar as baterias após dias cheios de trabalho, além de fazer tão bem à nossa saúde física e mental.

**O - Como espectadora, quais os desportos que mais acompanha e porquê?**

**CF** - Acompanho muito o futebol, desporto rei, mas também gosto de me manter informada sobre outras modalidades, e isso era visível na rubrica dominical “Coluna da Cristina” no jornal “Record”, onde fiz vários comentários sobre modalidades desportivas. Claro que, no que toca ao futebol, o clube que acompanho a par e passo é sempre o meu Benfica do coração.

**O - Já entrevistou vários desportistas. Qual o que mais gostou de entrevistar?**

**CF** - Recentemente entrevistei o nosso campeão Éder, e posso dizer que foi uma entrevista e tanto. Fiquei a conhecer muito mais acerca do seu percurso futebolístico bem como da sua história de vida. Foi repleta de emoções e sentimentos fortes e é disso que as grandes entrevistas se tratam.

**O - De todos os heróis olímpicos, nacionais ou internacionais?**

**CF** - Gostava muito de entrevistar o herói do triplo salto e orgulho nacional, Néelson Évora. Por mostrar que a grandeza requer esforço e perseverança, e que é possível atingi-la em cada salto.

**O - A maioria dos atletas das modalidades que não o futebol queixa-se de algum esquecimento ao longo dos quatro anos entre edições dos Jogos. Acha que é uma questão cultural que dificilmente mudará? O que é preciso fazer para que outras modalidades possam merecer um tratamento similar ao espaço mediático que o futebol tem em Portugal?**

**CF** - Há uma predisposição cultural para que o futebol seja o grande protagonista em relação a outras modalidades. No entanto, temos verificado nos últimos anos um aumento de visibilidade de outras modalidades, e espero que assim continue, pois todas devem ser valorizadas.

**O - Como vê as questões da igualdade do género no âmbito do desporto?**

**CF** - Há tanto para desmistificar acerca deste assunto. Embora a participação das mulheres na prática desportiva federada seja menor que a dos homens, acredito ainda assim que, com a mudança cultural, social, científica e económica, tem havido uma gradual evolução no número de praticantes femininos e, simultaneamente, no seu reconhecimento face aos Jogos Olímpicos. As organizações do sistema desportivo devem contribuir para manter um equilíbrio entre a igualdade de direitos e as oportunidades dadas tanto aos homens como às mulheres, de forma a contribuir para uma sociedade mais equitativa e justa.

# Novos combustíveis Repsol com Neotech



**REPSOL**

*Inventemos o futuro*

**Fiéis** à nossa filosofia de inovação e melhoria contínua, no **Centro de Tecnologia Repsol** desenvolvemos os **combustíveis** com Neotech. Uma nova fórmula exclusiva com componentes inovadores, única no mercado, que lhe garante:

- MÁXIMAS PRESTAÇÕES COM O MÍNIMO CONSUMO
- MAIOR PROTEÇÃO DO MOTOR
- MENOS CUSTOS DE MANUTENÇÃO

**EXCLUSIVO NA REDE DE ESTAÇÕES DE SERVIÇO REPSOL**



com **Neotech**

Saiba mais em [repsol.com](http://repsol.com)

# RO TEI RO

## Praia de Copacabana

A Praia de Copacabana é uma praia localizada no bairro de Copacabana, na Zona Sul da cidade do Rio de Janeiro, no Brasil. Considerada uma das praias mais famosas do mundo, foi popularmente apelidada de "Princesinha do Mar".



## Museu do Amanhã

O Museu do Amanhã, no Rio de Janeiro, é um museu construído ao lado da Praça Mauá, na zona portuária, mais precisamente no Pier Mauá. É um projeto do arquiteto espanhol Santiago Calatrava. O seu objetivo é ser um museu de artes e ciências, além de alertar para os perigos das mudanças climáticas, da degradação ambiental e do colapso social.



# Rio de Janeiro

## Parque Lage

Localizado no Bairro Jardim Botânico, este património tombado pelo IPHAN é rico em história e beleza natural. Dentro do Parque Lage destaca-se um belíssimo casarão, trilhas/caminhos pedonais, parques infantis, áreas para piquenique e cavernas artificiais. Dentro do casarão existe um café, onde aos fins-de-semana é servido o pequeno-almoço à volta da piscina.



## Cristo Redentor/Corcovado

O Corcovado é um dos morros da cidade do Rio de Janeiro, célebre em todo o mundo pela sua estátua do Cristo Redentor de 38 metros de altura. O Cristo Redentor é um dos principais símbolos do país e oferece uma privilegiada vista panorâmica da cidade do Rio de Janeiro. Em 2003 foram concluídas as obras de instalação de elevadores e escadas rolantes no local, uma vez que antes era preciso subir 220 degraus para disfrutar da paisagem. No dia 7 de julho de 2007, a estátua do Cristo Redentor foi eleita uma das novas sete maravilhas do mundo.



## Pão de Açúcar

O Pão de Açúcar é um complexo de morros localizado no bairro da Urca e composto pelo morro do Pão de Açúcar (que dá nome ao complexo), morro da Urca e morro da Babilônia. Localizado junto à baía de Guanabara é, juntamente com a estátua do Cristo Redentor, um dos postais mais famosos do Rio de Janeiro.



## AGENDA COP

De 3 a 21 de Julho acompanhe toda a ação da Equipa Olímpica de Portugal nos Jogos Olímpicos do Rio2016 através do site

[WWW.EQUIPAOLIMPICAPORTUGAL.PT](http://WWW.EQUIPAOLIMPICAPORTUGAL.PT)



## OS PENKAS<sup>®</sup> OLIMPIADAS DE PARIS... COM AMOR!



# Salsa

**SALSA, PATROCINADOR OFICIAL DA  
EQUIPA OLÍMPICA DE PORTUGAL**



**PORTUGAL**